

До следующих холодов

Набравшись сил и закалив организм за зиму, любители холодного плавания взяли тайм-аут до будущей зимы.



Пример моржей оказался заразительным – все больше сотрудников УлГУ активно осваивают методики закаливания. Среди самых "здоровых" подразделений университета – кафедра безопасности жизнедеятельности. Аббревиатуру названия кафедры – "БЖД" – здесь в шутку расшифровывают как "Будем жить долго!". Александр Пылин, Валерий Варнаков, Петр Ямборко,

Известно, что пребывание на холоде повышает тонус центральной и вегетативной нервной системы, стимулирует деятельность эндокринного аппарата. В нашей области холодный период длится достаточно долго – восемь-девять месяцев. Все это время можно использовать для закаливания. А наш богатый водоемами регион просто создан для холодного плавания. Бодрящее и освежающее купание в проруби активизиру-



Марина Белоусова, мастер производственного обучения профессионально-педагогического колледжа:

- К моржеванию приобщилась совсем недавно – в ноябре прошлого года и с тех пор регулярно хожу на прорубь. Со стороны кажется, что зимнее купание – сплошной экстрим. На самом деле ныряние в прорубь восполняет нехватку физической нагрузки. Большое заблуждение думать, что, уставая дома и на работе, мы на диване отдохнем лучше, чем если бы занялись спортом, хотя бы любительским.

У меня ощутимо повысился иммунитет, и я даже не отреагировала на последующие атаки гриппа и простуды, хотя этой зимой объявляли карантин и заболеваемость в колледже была довольно высокой.

Я прихожу на прорубь, и настроение автоматически становится мажорным, появляется какое-то необъяснимое ощущение счастья, умиротворения и блаженства. Не зря говорят: "В мороз и холод каждый молод!".

Ольга НИКОЛАЕВА.



ет все защитные силы организма. В этом году зима как никогда показала нам свою суровость. Однако морозам не удалось напугать преподавателей УлГУ, решивших освоить купание в проруби. Цель зимнего плавания для нас – профилактика заболеваний, укрепление здоровья, продление жизненной активности, трудового и творческого долголетия, а главное – получение положительных эмоций и заряда бодрости на весь день. Купание в проруби – это просто, доступно и приятно. Теперь мы уверены, что простуды не будут угрожать нам весной, летом и осенью, так же как не угрожали зимой. С нетерпением будем ждать следующей зимы, чтобы возобновить полюбившиеся купания.

УЛЬЯНОВСКИЕ моржи провели закрытие сезона в университетском городке на набережной. С недавних пор прорубь на Свяге стала основным местом дислокации поклонников зимнего купания – в УлГУ создана ассоциация холодного плавания, сотрудники вуза активно популяризируют идеи закаливания. Окунувшись напоследок, получив сертификаты признательности за преданность здоровому образу жизни, моржи попрощались до будущих холодов.

Минувший сезон выдался для водных экстремалов насыщенным. Ассоциация приросла новыми членами, прошло несколько масштабных акций, направленных на рекламу технологий закаливания. УлГУ позиционирует себя как вуз здорового образа жизни, и деятельность ассоциации холодного плавания органично вписывается в соответствующую программу вуза. По словам декана факультета физической культуры и реабилитации Владимира Вальцева, центр холодного плавания является площадкой для изучения технологий оздоровления студентами – будущими специалистами по лечебной физкультуре, дает материал для научных исследований специалистам факультета. С открытием бассейна, строительство которого начато на Университетской набережной, проект по распространению идей водного закаливания получит новый стимул для развития.

Анатолий Писанец, Дмитрий Варнаков разделяют и пропагандируют идеи моржевания. Многие сотрудники кафедры занимаются физической культурой, зимними и летними видами спорта.

Моржи заверяют, что с окончанием сезона не собираются "сворачивать" свою личную программу оздоровления. Для них забота о здоровье – образ жизни круглый год.

Владимир Вальцев, декан факультета физической культуры и реабилитации УлГУ:

- Современный ритм жизни, особенно ритм жизни руководителя, требует высокой умственной, психоэмоциональной и физической устойчивости. Я считаю, что закаливание и особенно зимнее купание является мощным оздоровительным средством, повышающим работоспособность и тонус организма.

Иван Купцов, доцент кафедры адаптивной физической культуры, заместитель декана ФФКИР по учебно-воспитательной работе:

- С начала купания в проруби появился хороший сон, повысилась умственная и физическая работоспособность, перестал болеть простудными заболеваниями.

Елена Каленик, доцент кафедры физиологии труда и спорта:

Универсиада

Вузы сыграют в футбол

Пока сборная страны не может одолеть команды отнюдь не футбольных держав, студенты ульяновских вузов доказывают – в России могут обращаться с мячом.



Эта неделя в ФОКе УлГУ прошла под знаком футбола. В понедельник здесь начались "бои" в рамках областной универсиады. За звание борются шесть команд – сборные трех университетов, сельхозакадемии, УВАУГА и спортсмены физкультурного техникума олимпийского резерва.

Команды играют между собой, каждая проводит по пять матчей. Сегодня пройдут оставшиеся игры, будут подсчитаны очки и определены победители. В первый день студенты УГСХА и педуниверситета удовлетворились минимальной ничьей. "Политех"



обыграл летчиков со счетом 2:0. А команда УлГУ, ведомая тренером Юрием Назаровым, оставила не у дел будущих олимпийцев, забив 11 мячей при двух пропущенных. Казалось бы, физкультурники по долгу службы обязаны быть сильнее в любых видах спорта. Но игра в футбол не заладилась – на следующий день они вновь потерпели сокрушительное поражение, на этот

раз от сельхозакадемии. А в честь команды УлГУ вновь звучали фанфары – госуниверситет одолел футболистов УлГТУ 4:2. На момент верстки номера сразу несколько команд претендовали на высокие места. Итоги – в следующем номере "Вестника".

Ника БОРИСОВА.

Профком студентов УлГУ

16-17 апреля
Клуб интеллектуальных игр "Ворон".
Чемпионаты УлГУ среди студенческих команд по интеллектуальным играм "Брейн-ринг" и "Что? Где? Когда?".
Заявки принимаются до 14 апреля в профкоме студентов УлГУ.

20 апреля
Боулинг-клуб "Корсар".
Чемпионат профсоюза студентов УлГУ по боулингу.
Заявки принимаются до 18 апреля в профкоме студентов УлГУ.

24 апреля
Внутривузовский чемпионат по скалолазанию на искусственном рельефе на скорость "Скалодром".
Заявки принимаются до 22 апреля в профкоме студентов УлГУ.

Подробная информация в профкоме студентов УлГУ: ул. Водопроводная, д. 5 (тел./факс 67-50-62) и на сайте www.students.ulsu.ru.



Управление по молодежной политике УлГУ, факультет физической культуры и реабилитации УлГУ приглашают **7 апреля в 13 часов** в физкультурно-оздоровительный комплекс УлГУ

на День здоровья "Здоровый образ жизни, витаминизация".
Все желающие смогут проверить артериальное давление, жизненный объем легких и другие показатели работы организма. В программе – выставки, мастер-классы. Форма одежды – только спортивная. Справки по телефону 41-27-68.