

Здоровье

Восток поможет не болеть и стать моложе



В Ульяновском госуниверситете скоро откроется академия здоровья. Одним из её направлений станут китайские оздоровительные практики.

чувствие отступили на пару дней. Но чтобы добиться полного исцеления, китаец посоветовал заниматься тайчи. По-другому эту гимнастику называют тайцзицюань.

Сначала через силу – потому что не особо верилось в успех, потом приучив себя, Сергей Николаевич осваивал древнюю гимнастику. Результат превзошел все ожидания – совсем скоро ему уже не понадобилось планово ложиться в стационар, хотя раньше требовались ежегодные операции. Постепенно здоровье полностью восстановилось, пришло ощущение легкости. Сегодня Шаповалов, которому за 50, с гордостью и радостью признает: он абсолютно здоров, а чувствует себя на много лет моложе.

Освоив практику тайчи в школе Ян в Поднебесной, чтобы иметь возможность работать в роли инструктора, Сергей Николаевич стал учить этой методике своих друзей (глядя на



него, все захотели стать молодыми и красивыми), потом – друзей друзей. Сегодня он – единственный в Поволжье инструктор, прошедший очное обучение мастерству тайчи в Китае. Возникла идея создать некую школу, раз есть спрос и интерес. С этой идеей Шаповалов, уже будучи советником по Китаю при областном правительстве, обратился к ректору УлГУ Борису Костишко. И нашел отклик.

В октябре делегация УлГУ во главе с ректором побывала в Китае – в университете Ханьдань, где занимает должность почетного профессора учитель Шаповалова Го Сингунь. Достигнута договоренность о том, что китайцы будут всячески помогать в деле приобщения ульяновцев к восточным методикам оздоровления. Так что школа тайчи ждет своих учеников, обустроен новый зал в корпусе УлГУ №3.

Ольга НИКОЛАЕВА.



Справка "Вестника"

Тайчи – китайская оздоровительная гимнастика, которая становится все более и более популярной во всем мире. Очень важно, что противопоказания для занятий тайчи практически отсутствуют. Заниматься могут люди любого возраста. Уровень усилий при этом регулируется самим человеком. Это по-



зволяет избежать перенапряжения. Однако перед началом занятий все-таки рекомендуется консультация врача.

Изначально тайчи являлась грациозным медленным танцем, частью боевого искусства ушу. В настоящее время – это сочетание искусства единоборства с гимнастикой. Хотя тайчи и можно назвать боевой техникой, в основе заложена не агрессия, а спокойствие. Эта гимнастика дарит человеку мягкость и расслабление. Структурно техника заключается в чередовании комплексов плавных и медленных движений и стоек, это эффективная система общего оздоровления.

Гимнастика тайчи учит людей управлять своей энергией, помогает наладить контакт с собственным телом. Кроме того, эти упражнения способны оказывать достаточно сильное положительное воздействие на эмоциональную сферу и физическое здоровье человека.

ПО СЛУЧАЮ презентации академии в университете организовали студенческий фестиваль "Спорт, здоровье и успех". Декан факультета физической культуры и реабилитации УлГУ Владимир Вальцев напомнил о спортивных традициях вуза, поблагодарил студентов за верность здоровому образу жизни и призвал их стремиться к новым победам и рекордам.

Фестиваль проводится во второй раз и вновь стал зрелищным событием с накалом спортивных страстей.

Организаторы наградили лучших спортсменов УлГУ, студенты устроили показательные

выступления по художественной гимнастике, боксу, кикбоксингу, тхэквондо, гиревому спорту, а затем приняли участие в соревнованиях и мастер-классах.

На презентации народной академии здоровья будущие специалисты, получающие образование в Институте медицины, экологии и физической культуры, поделились результатами своих исследований и представили проекты, посвященные здоровому образу жизни. Самым ярким моментом праздника стала презентация школы тайчи. Она скоро начнет работу в УлГУ, а в будущем станет частью структуры Российско-Китайского центра стратегического партнерства при университете.



Наставником всех желающих постичь оздоровительную китайскую гимнастику станет Сергей Шаповалов. В свое время Сергея Николаевича, испытывающего серьезные проблемы со здоровьем, судьба свела с китайским мастером тайчи Го Сингунем. Тот буквально как рентген увидел все болячки Шаповалова и признал, что тот находится между жизнью и смертью. Недолгого сеанса акупунктуры от мастера Го хватило, чтобы боль и плохое само-

Здоровье без таблеток

Древние восточные практики в УлГУ
Простые движения
возвращают здоровье!

Снять стресс, получить удовольствие, исправить осанку, стабилизировать вес, наполниться жизненной энергией, остановить болезнь, вернуть силу и гибкость тела вам помогут древние китайские практики цигун и тайчи (тайцзицюань).

25 и 27 ноября мастер-класс

для всех желающих проводит Сергей Шаповалов, эксперт по цигун и тайчи (тайцзицюань).

Бесплатно!

Начало в 15-00 по адресу Набережная р.Свияга, 106, корпус 3.

Возьмите вторую обувь в мягкую свободную одежду.

Хотите улучшить своё здоровье?
Это шанс!

Знай наших!

С фестиваля – со значком ГТО

Команда УлГУ приняла участие во всероссийском форуме студентов, обучающихся по направлению "Организация работы с молодёжью".

Форум прошел в Екатеринбурге на базе Уральского федерального университета. В уральской столице вуз из Ульяновска представляли второкурсники и четверокурсники факультета гуманитарных наук и социальных технологий Ильнар Салахов, Александр Грибов, Любовь Исаева, Дарья Ворсина и специалист кафедры психологии и педагогики Татьяна Митина.

Фестиваль состоял из образовательного, творческого, спортивного и развлекательного блоков. На образовательных площадках лекции и мастер-классы для гостей со всей страны провели преподаватели УрФУ и МГУ. Ежедневно ульяновцы становились участниками пленарных заседаний, "круглых столов" и дискуссий – как научных, так и общественных, постигали обра-

торское искусство, управление проектами, искусство управления жизнью, механизмы построения карьеры, налаживания общения и отношений.

Каждая команда подготовила презентацию, опираясь на "запас" своих талантов. Кто-то пел,



кто-то танцевал, читал стихи, а команда УлГУ и спела, и станцевала, и показала подготовленный ролик про малую родину и родной университет. Во время универсиады участники форума выполняли требования ГТО. Здесь ульяновцам не было равных. Все сдали нормативы, а Ильнар Салахов перевыполнил, и единственный был награжден значком ГТО первого разряда.

Яна СУРСКАЯ.



Профилактика

"Культурные" дороги

В автогородке УлГУ обсудили проблемы безопасности на дорогах.



Во Всемирный день памяти жертв дорожно-транспортных происшествий – 16 ноября – на базе федерального экспериментального центра "Детский автогород" прошло заседание "круглого стола", где обсудили вопросы детского дорожно-транспортного травматизма и повышения культуры вождения молодых водителей.

На встрече выступили заместитель начальника главного управления по обеспечению безопасности дорожного движения МВД России Владимир Кузин, заместитель губернатора Ульяновской области Вильдан Зиннуров, начальник УМВД России по Ульяновской области Юрий Варченко, ректор УлГУ Борис Костишко, представители законодательной

и исполнительной власти, студенты образовательных учреждений.

Одной из самых активных форм работы по профилактике детской аварийности является деятельность отрядов юных инспекторов движения – на встрече презентацию движения организовали отрядовцы гимназии №1.

Были отмечены проекты УлГУ, связанные с обсуждаемой темой: лекции и акции по безопасности жизнедеятельности для студентов, работа университетской автошколы, работа волонтеров по просвещению школьников.

В этот день в Ульяновске был открыт крытый картодром "Карт-холл", который расположен в Засвияжском районе и стал вторым объектом в комплексе для занятий олимпийскими, экстремальными и техническими видами спорта спортпарка "Симбирский".

Михаил ГОРИН.

