



Горячая тема



Speech



Вставай!

Олеся
КРУГЛОВА



Кто-то называет спортом потягивания на турнике по вечерам во время прогулки с собакой. Кто-то величает словом «спорт» походы в фитнес-центр по какому-то выдуманному режиму. А кто-то стал мнить себя спортсменом, всего лишь пару месяцев трижды в неделю исправно посещая уроки физической культуры...

Ну что ж, имеете право! Вот только, если честно, этого мало. Настоящий спорт — это множество правил и даже целых наук в совокупности: тут тебе и разговоры о правильном питании, и борьба с вредными привычками, и выбор соответствующей одежды и обуви, и даже знание (почти как отдельная наука!) о том, как правильно и сколько раз в день нужно проветривать помещения, в которых мы проводим основную часть дня.

Впрочем, всё это сейчас ни в коем случае не должно тебя напугать, а совсем наоборот — заставить задуматься: «А как давно я был, скажем, в лесу? Кажется, самое время подышать свежим воздухом! А может быть, пойти во двор, погонять с друзьями в футбол? О, да сегодня же девчонки в спортзале сетку волейбольную натягивать собирались... Это мой звёздный час!»

Серьёзно, стоит только хорошенько подумать о том, что тебе по нраву, и спорт сам найдёт тебя. И если уж найдёт, то ты не теряйся — не останавливайся и двигайся вперёд вместе с ним! А мы расскажем тебе немного о тех, кто уже нашёл своё, а также о том, с чего, возможно, стоило бы начать.

gz.speechka@gmail.com

Фишки



По горам

Умный в гору не пойдёт, говоришь? Ошибаешься, умные по горам не только ходят, но и бегают наперегонки. Например, студентка ТГУ как-то раз побежала в гору, да так и не смогла остановиться. Читай на **2 стр.**



Школьные истории

Чему учат в школе? Смотря в какой. Если, скажем, это школа «Студенческой весны», то тебя научат петь, танцевать, играть на сцене и «подавать» всё это зрителю в самом приятном виде! Об этом читай на **3 стр.**



Куда пойти?

Что если очень хочется выглядеть в глазах друзей, сверстников, взрослых или простых прохожих настоящим атлетом? Ну, или просто взять себя в руки и привести в порядок? Кто тебе поможет и, самое главное, где — узнаешь, если заглянешь на **4 и 5 стр.**



Спорт — это...

...ТГУ! Университет, студенты которого точно знают, чем занять себя в свободное от учёбы время. И это уж точно не посиделки дома и бесконечные часы за монитором домашнего ПК. Спортивная страничка студенчества — **6 и 7 стр.**



Знают все

Совсем неважно, кем ты хочешь стать и к чему стремишься, если не знаешь истории. Предлагаем подумать об этом, а также — прочитать о том, как проверяли знание истории у отнюдь не историков в ТГУ, на **8 стр.**

Что было

Незатейливые технологии

6 ноября в Тольяттинском краеведческом музее открылась выставка питерского художника Виктора Григорьева «Арт-механика». Так автор решил называть жанр своих работ, которые сделаны в большинстве своём из кусков пластика, дерева и стекла, гаек, ключей и болтов, музыкальных шкатулок и копилочек. Незатейливые «технические» картинки таят в себе маленькие истории из жизни автора. Выставка продлится до 10 января 2014 года.



Сложная литература

7 ноября в ТГУ прошёл мастер-класс для юных писателей и поэтов от председателя Самарской областной писательской организации (СОПО) Александра Громова. Встреча прошла в рамках отборочного тура второго литературного фестиваля им. М. Анищенко, финалисты которого отправятся уже завтра, 21 ноября, в Самару. Александр Громов пообщался с ребятами, разобрал с каждым его произведение и объяснил на их опыте, зачем, к примеру, в рассказе эмоции и почему без катарсиса не может быть счастливого конца.



«Читаем» Лермонтова по картинам!

17 ноября зал литературы по искусству Библиотеки Автограда вновь открыл Лермонтовские дни! Только таланта, глубина и яркость его таланта, глубина и лиричность произведений на новой книжно-иллюстративной выставке представлены плодами не литературного, а живописного дара Михаила Юрьевича. Бесконечно талантливый иллюстратор собственных произведений, Лермонтов оставил нам небольшое, но поистине бесценное наследие из 13 картин маслом, архива зарисовок, сделанных акварелью, тушью, чернилами и карандашом. «Прочесть» Лермонтова по его картинам, открыть для себя ещё один «язык» поэта приглашает зал литературы по искусству Библиотеки Автограда (ул. Юбилейная, 8), телефон 35-75-49.



В октябре в Москве состоялись 46-е открытые городские соревнования по горному бегу «Парсек-профи». В рамках этих соревнований прошёл и Кубок России, в командном зачёте которого Самарская область одержала блистательную победу.

Две замечательные тольяттинки — Светлана Буравова и Анастасия Челышева — завоевали 1-е и 2-е места в Кубке России, что не может не пробуждать чувство гордости за родной город. Светлана, выпускница Тольяттинского государственного университета, рассказала нам, что такое горный бег, почему она выбрала именно этот вид спорта и тяжело ли даются ей успехи.

— Во-первых, конечно же, поздравляем с недавней победой! И расскажи нам, пожалуйста, в общих чертах: что такое горный бег?

— Спасибо! В общих чертах — это бег по горам. Намного круче, чем кросс! Есть несколько видов горного бега. На Кубке в Москве бегали «вверх-вниз» — 8 километров по километровой кругу со спусками и подъёмами. Есть только вверх — например, весной проходят соревнования в Железноводске, спортсмены бегут в гору Бештау. Есть длинный горный бег — к примеру, в конце октября такие соревнования проходили в Сочи, на Красной Поляне, бежали 30 километров. Имеет значение пере-

«ЗОЛОТЫЕ» ГОРЫ



пад высот! Здесь существуют определённые критерии: сложность зависит от того, с какой высоты старт, на какую максимальную высоту забегают, на какой финиш.

— Это очень интересно! Света, когда и почему именно этот вид спорта занял в твоей жизни такое важное место?

— 3,5 года назад вместе с сестрой поехала первый раз на сборы в Кисловодск — попробовать свои силы, можно сказать, просто так. Но вышло так, что благодаря тренеру Сергею Хоменко начала заниматься лёгкой атлетикой серьёзно, по большей части — горным бегом. До этого я увлекалась беговыми лыжами — до 2009 года. Постоянно была в разъездах по сборам и соревнованиям. Не могла долго си-

деть безвыездно, поэтому с лёгкостью и радостью поехала в Кисловодск — и заинтересовалась горным бегом.

— А какими чертами характера должен, по твоему мнению, обладать человек, чтобы добиться успехов в горном беге?

— Как и в любом спорте — упорством. Ещё необходимы сила воли и желание достичь цели, но главное — чтобы это нравилось.

— Возвращаясь к 46-му Кубку России: тяжело далась победа? Или ты заранее была в ней уверена?

— Нет, я не думала, что выиграю. В процессе уже почувствовала, что с соперницами бежится легко, и где-то на середине дистанции начала уходить в отрыв. Но всё же

цель завоевать призовое место была.

— Здорово! А что или кто тебя поддерживает и вдохновляет на такие успехи?

— По большей части меня заставляет двигаться вперёд собственное желание и то, что мне очень нравится этим заниматься. Ну а тренер, родные и близкие, конечно же, поддерживают! Иначе после неудач можно упасть духом. В такие моменты важны понимание и поддержка.

— Ваша команда дружна?

— Да, и на сборах весело живётся, и на тренировках смешные случаи бывают. Дружная команда формирует общий настрой.

— Чем ещё увлекаешься, кроме лёгкой атлетики?

— Бег занимает основное место в жизни, и большая часть времени уходит на тренировки. Свободное время я посвящаю общению, но только живому, а не в сетях.

— Какие у тебя планы на будущее относительно спорта?

— Большие. Есть определённые цели, к которым стремлюсь. Хочу выполнить норматив мастера спорта. Собираюсь в следующем году пробежать «по мастеру» марафон — может, получится.

— Действительно серьёзные планы. Удачи тебе в их исполнении! А кроме спорта, есть большие мечты?

— Да — путешествовать. Не только по России, но и за её пределами. В мире столько красивых уголков, и везде хочется побывать!

— Я с тобой согласна. И напоследок: Света, ты училась в ТГУ, какие остались впечатления и воспоминания?

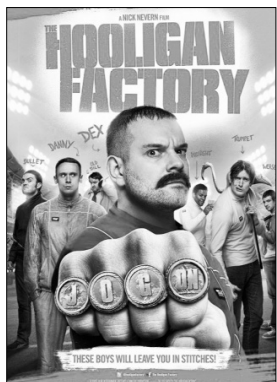
— С удовольствием вернулась бы в студенческие годы... Так было здорово! Хотя иногда и училось нелегко, но всё же мне нравилось. Скучаю по тому времени.

Анна ВОРОНОВА



Что будет

Премьеры в киноклубе «Нужное кино»



Две яркие премьеры европейского кинематографа в киноклубе «Нужное кино»!

«Правила жизни французского парня» можно будет посмотреть с 27 ноября по 10 декабря. Любимое занятие Себастьяна — ничегонеделание. Его диван для него целый мир. С него он и предпочитает наблюдать за своими друзьями по квартире: красивой независимой Анной и не совсем решительным Бруно. Себастьян умеет получать удовольствие от простых вещей — в этом его главная заслуга. Но в какой-то момент он начинает действовать...

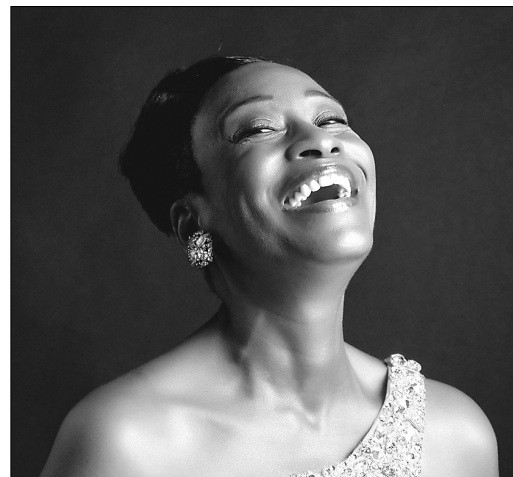
«Фабрика футбольных хулиганов» — с 4 по 17 декабря. Дэнни хочет чего-то большего. Исключённый из школы, он находит футбольного хулигана Дэкстера, который посвящает Дэнни в Фабрику Футбольных Хулиганов. Футбольные Хулиганы ведут борьбу с группировкой Барона, который подкупил полицейских города и хочет уничтожить Хулиганов.

Автоответчик: 21-44-44, бронирование билетов: 53-59-59, vk.com/club51274177.

Джаз из США

28 ноября в 19.00 на сцене Тольяттинской филармонии обворожительная певица и танцовщица, обладательница «знойного вокала» Виктория Хорн (США) и джаз-оркестр филармонии исполнят блюз, джаз и госпел! Виктория Хорн выросла в Нью-Йорке в Гарлеме. В детстве сильное впечатление на неё произвели песни в исполнении Билли Холидей, Сары Вон и Дины Вашингтон. Виктория Хорн много гастролирует, приводя в восхищение слушателей разных стран мира! Возрастное ограничение: 6+.

Цена билетов: 350 — 1000 р. Заказ билетов по телефону 222-600 и на сайте www.filarman.ru.



Что было



Мы едины

10 ноября в студенческом общежитии № 5 Тольяттинского государственного университета (ул. Белорусская, 29) при поддержке Молодёжного парламента при Думе г.о. Тольятти проходила акция по сдаче донорской крови «Молодёжное единство». Средства, собранные в этой акции, пошли на покупку сладких подарков и организацию небольшого праздника для воспитанников детского дома «Единство», ведь у каждого донора был выбор — оставить средства себе или передать их в детский дом. И в большинстве своём этот выбор был сделан, конечно, в пользу детдома. Всего стали донорами 37 человек, которые вместе сдали почти 18 литров крови.



Знания — сила!

Студенты Института финансов, экономики и управления (ИФЭИУ) 13 ноября посетили семинар «Стратегическое развитие через системный менеджмент», организованный Агентством экономического развития Тольятти для ведущих менеджеров и руководителей компаний. В течение семинара шло обсуждение таких тем, как определения и основы системного менеджмента и системного мышления, аспекты организационной системы, а также человеческий фактор (плюсы и минусы), формирование прогрессивных условий для развития, и многих других.

Студенты ИФЭИУ, посетившие семинар для ведущих менеджеров и руководителей компаний, получили большой багаж полезных знаний, которые обязательно понадобятся им в будущей работе.



ИЗ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ



Валерия ВАВИЛИНА

Самые активные, творческие, креативные, весёлые студенты. Где же они? На школе «Российской студенческой весны». Что же это? Школа «Российской студенческой весны» — это один из проектов Российского Союза за молодёжи, который он реализует уже второй год. В этом году было организовано шесть региональных школ. На одной из них, недавно прошедшей в Ульяновске, и побывали ребята из Тольяттинского государственного университета.



О том, как прошли эти три дня, рассказывает представитель ТГУ в направлении «Театр» Антон Серов: — С 10 по 13 ноября в комплексе «Архангельская слобода» под Ульяновском оказалось около 120 участников школы «Студвесны» Приволжского федерального округа. В кампус школы заехало 10 делегаций: Республика Башкирия, Республика

Чувашия, Республика Удмуртия, Республика Татарстан, Пензенская область, Нижегородская область, Томская область, Самарская область, Саратовская область и Ульяновская область. На протяжении трёх дней участники занимались по четырём направлениям: «Музыка», «Танец», «Театр» и «АРТ-менеджмент».

Проводится школа «Студвесны» для того, чтобы молодёжь, которая участвует в организации студенческих фестивалей или занимается творчеством в их рамках, могла пройти курс обучения в каком-то конкретном направлении. Напри-

мер, если человек работает в жанре «декламация», то он приезжает на школу и ему рассказывают, как выбрать текст, подойти к процессу работы над ним и правильно подать со сцены. И так в каждом направлении — будь то танцы, вокал или арт-менеджмент. В последнем были собраны все представители регионов, которые занимаются именно организацией, например, протоколно-наградные службы, которым объясняли, как правильно организовать и провести мероприятие.

По факту единственное из направлений, которое максимально «прокачалось» на школе «Студвесны» — это танцы. Педагогами этого направления были международные мастера, и танцевали ребята с утра

до вечера все три дня. Всем остальным из нашей делегации — а от ТГУ приехало 13 человек — чего-то немного не хватило. Например, ошибка организаторов — объединить в одно направление «Театр» клоунов, мимов, декламаторов, представителей театра малых форм, оригинального жанра, да и актёров как таковых. Ожидания многих ребят не оправдались, ведь не было даже возможности поговорить с руководителем направления — Иреком Ибатуллиным, создателем и руководителем театра «Унисон», талантливым и харизматичным человеком.

В делегации от ТГУ были только самые талантливые, опытные и перспективные люди, за плечами которых уже не одна «Студенческая

весна». Если сравнивать нашу делегацию и ребят, которые представляли другие вузы, то мы были одной из самых подготовленных и подкованных во многих вопросах делегацией: мы знали, зачем приехали, что хотим получить в итоге. Чего не скажешь о других регионах. Да, я не спорю, были талантливые ребята, с которыми интересно работать на одной площадке, но в основном приехали студенты первого или второго курсов, которые сделали в своём институте максимум пару концертов или посвящений. С другой стороны, для них это отличная возможность научиться чему-то. На то это и школа.

Если быть честным, то организация в Ульяновске подкачала: иногда организаторы не могли сделать элементарного, например, в начале школы не сверили с руководителями делегаций списки участников, и — как итог — во многих грамотах были ошибки, а кому-то даже не распечатали сертификаты об участии — мелочь, зато какая неприятная.

В целом же впечатление положительное, несмотря на минусы. В таких мероприятиях надо участвовать, учиться, смотреть на других и показывать себя. Думаю, тольяттинскую делегацию в Ульяновске запомнят надолго. Да и мы не скоро забудем о поездке. А наши девчонки, кстати, вернулись не с пустыми руками: Дина Ахмеджанова стала отличником в направлении «Музыка», а Татьяна Абдалова — магистром в направлении «Арт-менеджмент»!

Что будет



Добро пожаловать!

Тольяттинский государственный университет приглашает выпускников школ, колледжей и техникумов нашего города на День открытых дверей! 7 декабря 2014 года с 12:00 до 15:00, ул. Фрунзе, 2г. В программе: презентация всех направлений подготовки, возможность задать вопросы ректору, проректорам и директорам институтов, презентация новой системы трудоустройства студентов и выпускников ТГУ, общение с работодателями города. А также: «студенческий Арбат», мастер-классы, перформансы, интерактивные площадки, игровой квест по станциям, розыгрыш призов, сладкий подарок от «Фабрики Качества». Приходи — будет интересно!



Светлые души

21 ноября в театре «Колесо» начнётся межрегиональный фестиваль «Светлые души», посвящённый 85-летию Василия Шукшина. Волгоградский молодёжный театр представит тольяттинцам своих «Чудиков» в постановке режиссёра Вадима Кривошеева. Одноимённую работу привезут и актёры из Краснодара. Ульяновский «NEBOLSHOY» ТЕАТР приедет в «Колесо» со своим спектаклем «Вот живу. Хорошо». Это и многое другое — всего три дня в нашем городе! Подробнее на teatr-koleso.ru.



Профорентация

Центр коммуникации Тольяттинского государственного университета приглашает студентов 3-4-го курсов, а также магистров, выпускников-специалистов на диагностический курс «Моя профкарьера». Курс состоит из двух этапов:



- 1) компьютерное тестирование и консультация по результатам, составление профиля компетенций;
 - 2) составление резюме, тренинг по стратегии поиска работы и подготовке к собеседованию.
- Запись по телефону 53-92-05 (УЛК-617).

ГДЕ БОРОТЬСЯ С «ШИРОКОЙ КОСТЬЮ»?

Обычно толпы девочек и мальчиков, остро желающих похудеть, оккупируют фитнес-клубы города ближе к лету. Таких на сленге регулярных культуристов называют «подснежниками». Серьёзно же настроенные люди приходят в залы осенью-зимой, когда абонементы дешевле, и людей меньше, и время до того самого лета ещё есть. Мы собрали для тебя несколько мест, где можно было бы заниматься. Если твоя слишком «тяжёлая» кость мешает тебе встать и побежать в зал вместе с нами, то этот текст не для тебя.



помогут составить график тренировок с учётом допустимых для вас физических нагрузок. Карта любого класса за отдельную плату может включать в себя персональный тренинг, фитнес-бар, SPA-студию, салон красоты, вертикальный турбосолярий и диетологию. Для желающих приобщиться к спорту всей семьёй есть занятия фитнесом для детей.

«Мисс Фитнес»

Если вы ищете, где бы потягать железо, то этот центр вам точно не подходит. В расписании у них есть занятия только для тех, кто более ленив, например: фитнес, йога, калланетика, пилатес, бодифлекс и несколько видов танцев. Абонемент на восемь занятий стоит 1400 рублей при условии посещения центра два раза в неделю. Три раза в неделю, то есть 12 — в месяц, можно заниматься спортом за



1440 рублей. Индивидуальное занятие фитнесом в дневное время стоит 600 рублей за час. Вечерние занятия обговариваются индивидуально.

Дополнительные услуги:

В дневное время можно бесплатно воспользоваться сауной. А за отдельную плату вам сделают массаж.

Особенности:

Сайт центра «Мисс Фитнес», благодаря своему дизайну, отправляет нас в далёкие 90-е. Объявления типа канувших в Лету баннеров 80x61, написанные капсом, и важ-

располагается прямо в каждой раздевалке. За 10 рублей в минуту в фитнес-центре вам позволят погреться в солярии.

Особенности:

Записавшись на тренировки в «ALEX-фитнес», берегите ваши телефоны. Менеджеры этого зала самые назойливые. Спустя сутки после того, как я оставила менеджеру свой номер, мне пришла первая рекламная смс. Спустя полгода, с периодичностью раз в неделю, мне всё ещё продолжают одновременно звонить и слать смс с информацией о новых акциях. Хотя я им уже давно не отвечаю.



ные сообщения яркого красного цвета — это то малое, что может вызвать у вас ностальгию по Windows 95. Хочется надеяться, что в зале клуба всё гораздо более современно.

«Flex»

Стоимость абонемента на месяц — 1500 рублей. За магическое число в 7777 рублей вам предоставят возможность безлимитных занятий спортом в течение года. Один абонемент открывает доступ сразу к двум залам в Новом и Старом городе. Час занятий с личным тренером — 300 рублей. Групповых занятий клуб не проводит.

Дополнительные услуги:

В стоимость любой из клубных карт входит посещение сауны.

«Alex-фитнес»

Покупка абонемента на месяц в ноябре обойдётся вам в 540 рублей. Сейчас в «ALEX-фитнес» действует акция, по которой дневная годовая карта стоит 5900 рублей. Как долго продлится такая почти «халява» — неизвестно. «Количество карт ограничено», — загадочно сообщают в фитнес-клубе. Однако акции у них постоянно, так что можно не расстраиваться, если не успеешь на эту. Одно занятие с личным тренером будет стоить 600 рублей.

Дополнительные услуги:

В стоимость абонемента входит посещение финской сауны, которая, по словам администратора,



отдельно за 3 тыс. рублей можно получить занятия в бассейне. Год занятий вместе с плаванием обойдётся в 29 тыс. руб. Кроме того, полный абонемент включает в себя безлимитное посещение тренажёрного зала, фитнеса, хореографии, растяжки, йоги и пилатеса. Есть отдельные дневные и вечерние абонементы. Час занятий с личным тренером — от 500 до 850 рублей в час. На покупку абонемента в спортивном клубе предлагают рассрочку, условия обговариваются индивидуально.

Дополнительные услуги:

Владельцам клубной карты предоставляется скидка на услуги салона красоты, расположенного по соседству с клубом. Посетителям с детьми предлагают услуги детской комнаты.

«Шейп»

Стоимость абонемента на месяц в тренажёрный зал — 1700 руб-



«Ботек Wellness»

Месячных абонементов в этом фитнес-клубе нет. Здесь вербуют сразу на девять месяцев. Стоимость клубной карты на этот срок — от 16 до 23 тысяч рублей. По акции этого клуба можно купить абонемент на 9 месяцев за 9000 рублей или за 7500 на дневное посещение. Доступ по абонементу предоставляется только в один зал. Занятия с личным тренером обговариваются отдельно.

Дополнительные услуги:

В стоимость абонемента входит термальный комплекс. Красивое словосочетание скрывает за собой возможность посещения четырёх разных саун. Всех вместе или каждой в отдельности.

«Davis»

Стоимость безлимитного абонемента на месяц — 5400 рублей,

лей. Для тех кто решит не экономить на себе, полный набор услуг, то есть тренажёрный и фитнес-залы, ИК-сауна, бассейн обойдётся в 4 тыс. руб. Часовое занятие с тренером — от 600 до 1000 руб. Стоимость годового абонемента обговаривается индивидуально.

Чтобы узнать, какой клуб тебе больше подходит, можно воспользоваться правом на бесплатное первое занятие. Одним из вариантов экономии на занятиях может стать перекупка абонемента с рук. Их обычно продают, когда у предыдущих владельцев пропадает желание заниматься, они переезжают или просто нуждаются в деньгах. Найти таких людей можно в группах спортклубов в социальной сети «ВКонтакте».

Подготовила
Настасья СУЧКОВА





Валерия ВАВИЛИНА

Твои отношения со спортом сложно назвать дружескими? Считаешь, что фитнес-клубы не для тебя, или же просто не хватает на это свободного времени, а похудеть или просто поддерживать форму хочется? В современном мире мобильные приложения уже успели войти во все сферы жизни. И спорт тут — не исключение. Конечно, худеть или делать упражнения за вас они не смогут, но помочь вам — их цель. По крайней мере, они об этом заявляют. Так ли это на самом деле, нам помогла разобраться Наталья Дунаева — фитнес-менеджер, инструктор групповых программ и персональный тренер одного из фитнес-клубов Тольятти.

ЗАЧЕМ МНЕ ТРЕНЕР? Я И ТАК ВСЁ ЗНАЮ



чивается 30-секундный подход, и тикает между (эти звуки можно отключить по отдельности). Период восстановления между упражнениями длится 10 секунд, но длительность интервалов работы и отдыха можно настроить и самостоятельно (от 5 до 50 секунд). Приложение озвучено инструктором с приятным голосом (на выбор как мужской, так и женский голоса).

Кстати, оно на английском языке и говорит инструктор не слишком много, так что за правильность выполняемых тобой упражнений никто не отвечает.

Наталья Дунаева: «Что же получается? Человек всю жизнь лежал на диване, и тут ему приходит сообщение: «Есть семь минут? Пойди-ка, позанимайся, потрать калории». Во-первых, перед любыми физическими нагрузками обязательно должна быть разминка. Во-вторых, что ты успеешь сделать всего за семь минут? За 50 минут интенсивной тренировки с весом, с прыжками, с большими нагрузками в фитнес-клубах и тренажёрных залах в среднем сжигается 300 — 500 калорий. А тут даже сердце не успеет начать работу в нужном режиме, что уж говорить про какой-то результат.

GymTraining

Если ты впервые в тренажёрном зале и не знаешь, с чего начать, тогда это приложение как раз для тебя

— обещают разработчики. В нём собраны программы тренировок в тренажёрном зале, которые подходят не только для таких видов спорта, как бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг, тяжёлая атлетика или фитнес, но и для легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, хоккея, регби.

Помимо полезной информации о питании и тренировках, в приложении ты сможешь найти друзей по духу и всегда можешь задать вопрос профессионалам. Также есть возможность поделиться своими достижениями в спорте, выкладывать фотографии и результаты тренировок в социальные сети. Для отслеживания результатов ты можешь использовать трекер, в который нужно самостоятельно добавлять свои достижения: вес снаряда, количество подходов, время выполнения. Для удобства есть возможность составить свою программу тренировок из упражнений, которые ранее были добавлены в трекер. Также в приложении есть интервальный таймер.



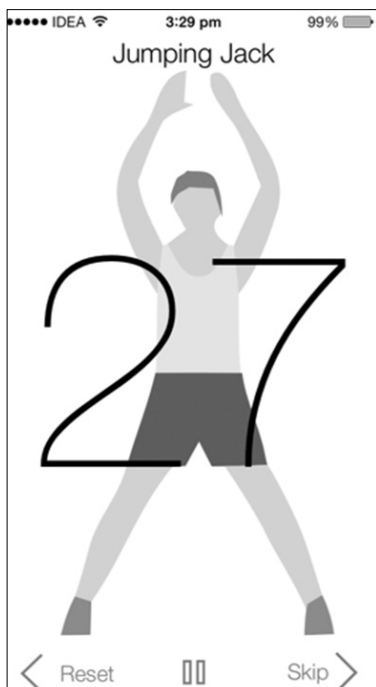
Наталья Дунаева: «Да, это приложение ещё куда ни шло: более-менее прописаны подходы,

повторы, отдых. Но это всё под условно здорового человека. К тому же не написано, как правильно делать, нет видео, есть, конечно, карточки, но по ним всё же не очень понятно. Даже на групповых занятиях инструктор показывает, как правильно выполнять упражнение, подходит, исправляет, помогает. И то многие умудряются делать неправильно. Плюс ко всему приложение разработано для тех, кто занимается в тренажёрном зале, то есть выполнять многие упражнения в домашних условиях невозможно. Но и на тренажёрах тоже надо уметь правильно работать. Я иногда по залу в фитнес-клубе прохожу и не могу на некоторых людей, занимающихся самостоятельно, без слёз смотреть».

Чтобы начать работать с клиентом, надо увидеть его вживую. Все эти компьютеры, может, и хорошо, сейчас можно всё рассчитать, и, может быть, это даже будет почти соответствовать действительности, но погрешность будет огромная. В приложениях не учитываются заболевания и физическая подготовка, только рост, вес и пол. К тому же обязательно нужна мотивация от тренера. Должно быть живое общение и психологическое воздействие на человека. Тренер учитывает любые мелочи: выспался ты сегодня или нет, сколько ел, как себя чувствуешь и многое другое. А программа пишет, что у тебя по расписанию ещё семь подходов с огромным весом и её вообще не волнует твоё физическое состояние.

Плюс ко всему надо расписать питание: до тренировки, после тренировки, в те дни, когда тренировок нет вообще. Опять же к каждому человеку должен быть индивидуальный подход.

Нет, это не призыв платить большие деньги за личного тренера, это призыв внимательнее относиться к себе, к собственному здоровью. А пользоваться приложениями или нет, решать только тебе. Ведь только ты знаешь, чего хочешь добиться.



7 Minute Workout

«Нет времени ходить в спортзал? Попробуйте семиминутную

тренировку, которая по эффективности не уступает полноценному занятию в тренажёрном зале», — гласит реклама приложения в Интернете. Действительно ли всё так просто?

В мае прошлого года на сайте The New York Times появилась заметка, описывающая семиминутный комплекс из 12 упражнений с собственным весом, для выполнения которых вам понадобятся только стена, стул и готовность выложиться. В качестве бонуса обещают феноменальные результаты для такого скромного усилия (какими бы трудными ни были эти семь минут — их всего лишь семь!). Комплекс приобрёл такую популярность, что за короткое время было создано множество мобильных приложений для его комфортного выполнения, «7 Minute Workout» — одно из них.

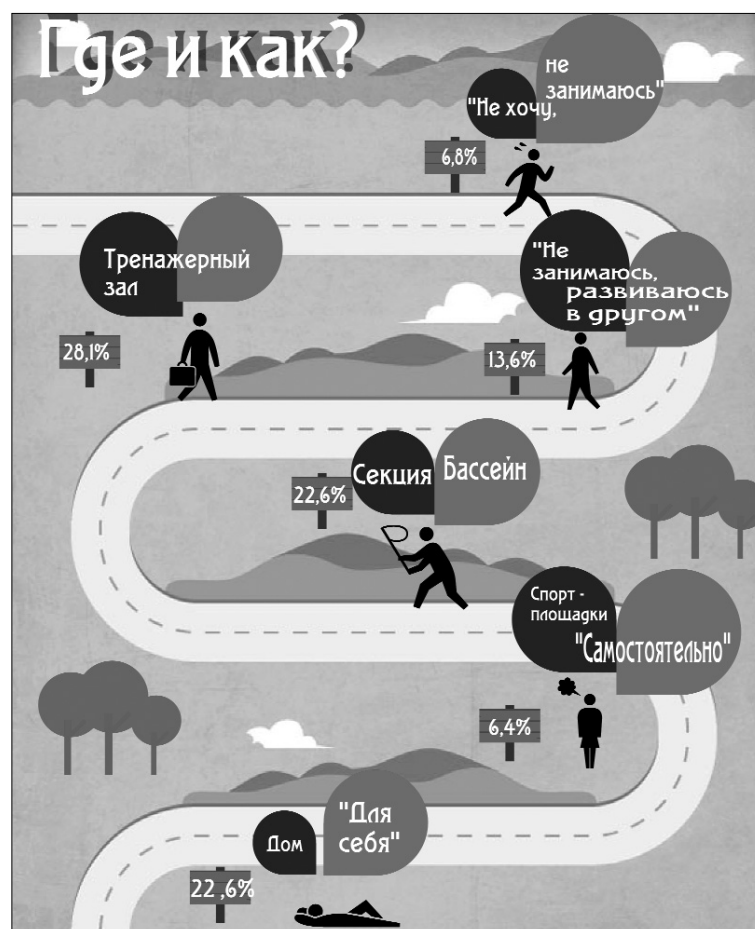
Стоит отметить, что техника выполнения упражнений здесь не описана. Точнее, есть картинки, но по картинкам ведь тоже можно делать что-то неправильно. Приложение свистит, когда начинается и закан-

В последнее время среди наших сверстников о спорте говорят очень много, а вот когда дело доходит до настоящих тренировок, разговоры переходят на поиск причин из категории «Я не могу, потому что...». Продолжений у этой фразы несметное коли-

чество, от самого честного: «Мне лень» — до совершенно странно-го: «У меня нет модных наушников, чтобы было нескучно бегать». Ребята, вы что, серьёзно? Надеюсь, всё-таки нет. И это простое нежелание честно признавать свою лень.

Чтобы выяснить, как обстоят дела с занятиями спортом на самом деле, мы провели очередной опрос и вот что выяснили. На вопрос: «Где и как вы преимущественно занимаетесь спортом?» — ответили 234 человека. Среди мест, где можно привести своё тело в хорошую физическую форму, лидером стал тренажёрный зал — 28,1%, следом в равных долях идут спортивные секции или бассейн и занятия дома — 22,6%. Интеллектуальное развитие физическому предпочитают 13,8% респондентов. А 6,8% ответивших честно сказали, что не хотят, и не занимаются совсем. Счастливые люди, никаких забот! Но мы совсем забыли о том, что заниматься можно не только в тепле и с комфортом, но и на свежем воздухе, а вот 6,4% опрошенных об этом помнят.

Где и как заниматься — выбирать вам. Но в первую очередь определите — зачем? Выберите настоящий стимул и руководствуйтесь при этом не ценами или сезонными скидками на абонементы или популярностью красивых тел в инстаграме!



По данным ВЦИОМ

СПОРТ — ЭТО...

Не будем лукавить: студенчество — это та пора, когда хочется пробовать и изучать, работать и учиться, ошибаться и начинать сначала, в общем — трудиться, трудиться и ещё раз трудиться! И при этом совершенно неважно, хорошо ли ты учился до этого и кем хочешь стать в будущем — главное не оставаться на месте ни на секунду.

Так, приходя в Тольяттинский государственный университет за получением высшего образования, волей или неволей ты становишься ещё и частью такой огромной составляющей студенческой жизни, как внеучебная деятельность. Тут тебе и научные конференции, и «Студенческие вёсны» — грёзы молодых и талантливых, и, конечно же, активная спортивная жизнь. Студенты ТГУ — первого университета нашего города — всегда держали высокую спортивную планку, заданную ещё в годы политехнического института, и достойно представляли университет на всех городских, областных, российских и даже мировых аренах спорта.

Невозможно уложиться и в восемь газетных страниц, чтобы рассказать о том, каких спортсменов с гордостью выпускает ТГУ и что каждый раз при этом жизнь спортивная не утихает в этих стенах после очередного выпуска. Наверняка вам знакомы такие имена, как Алексей Немов, российский гимнаст и 4-кратный олимпийский чемпион, Илья Брызгалов, российский хоккеист, обладатель Кубка Стэнли-2007, Елена Моталова, русская бегунья, рекордсменка мира в беге на 3000 м с препятствиями, Алан Дзагоев, член сборной России по футболу. Да, этих именитых людей тоже связывает Тольяттинский университет, их победы и рекорды создают особый спортивный настрой у сегодняшних студентов.

В качестве спортсменов и волонтеров студенты ТГУ принимают участие в самых массовых соревнованиях России: «Кросс нации», «Лыжня России», «Непобедимая держава». И это участие всегда остаётся одним из первых воспоминаний о прошедшем событии — ТГУ из раза в раз берёт всё внимание на себя массовостью, ответственностью и стремлением к победе. И поверьте, буквально каждый получает после этого по заслугам — своих героев университет не забывает никогда.



Так, в мае ТГУ чествует лучших спортсменов на торжественном приёме ректора, где участников церемонии ежегодно в немалом количестве поощряют за значительный вклад в развитие спортивных традиций университета. Последние два года, как отметил на торжестве этой весной ректор Михаил Криштал, стали для нас особенно трудоёмкими — наши студенты-волонтеры приняли самое активное участие в проведении Всемирной летней Универсиады в Казани, Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи. И каждый раз ректор, награждая памятными призами лучших из лучших, напоминает, как важно для нас любое участие в спортивной жизни:

— Спорт — это жизнь, а во время состязаний это жизнь, спрессованная в мгновения. Мы поддерживаем и будем поддерживать спорт в Тольяттинском государственном университете, потому что те качества, которые воспитываются в спортсменах, необходимы в жизни. Это трудолюбие, усердие, желание преодолеть себя, достигать тех вершин, которые ранее были недостижимы.

Спортивная жизнь в университете, как вы уже поняли, ни на секунду не утихает, и влиться в неё не так уж и сложно. Мы уже говорили, что нам просто не хватило бы номера, чтобы рассказать обо всём, к каким спортивным вершинам стремится ТГУ, ведь их невероятное множество. Так, к примеру, сборная команда юношей университета по волейболу в этом году заняла высшую ступень пьедестала в городской универсиаде среди вузов, а команда девушек — почётное второе. Сборная ТГУ по мини-футболу уже который год достойно выступает на чемпионатах и кубках г.о. Тольятти по этому виду спорта. Представительницы прекрасного пола, усердно занимающиеся аэробикой, из года в год становятся настоящей украшением как мероприятий университета, таких как «Аэробик-шоу», так и больших городских состязаний. Мужская и женская гандбольные сборные команды за последний год принесли в копилку много медалей всех достоинств...

Теперь верите, что этот список можно продолжать бесконечно? Поэтому сегодня мы лишь расскажем вам пару запомнившихся историй из спортивной жизни университета, а потом вы ещё не раз увидите наших героев на страницах этой газеты!





Не можем не похвастаться! Когда мы обратились за помощью в подготовке номера к руководителю секции регби в Тольяттинском университете Андрею Сеннову, ведь это отнюдь не самый популярный и знакомый нам вид спорта, в ответ на просьбу в первую очередь получили вот такое благодарное письмо:

«Хочу поблагодарить «Спичку» за предоставленную возможность рассказать студентам о нашем виде спорта. Получается, что мы вместе с вами сейчас закладываем первые маленькие кирпичики в основание большой и сильной студенческой команды, на которую я искренне надеюсь! А ещё надеюсь, что студентки после вашей публикации не оставят без внимания нашу молодую секцию!»

Ну а теперь по делу! Регби — это командная игра, задача игроков в которой заключается в том, чтобы мяч приземлился в зачётном поле противника от удара рукой



ПО КИРПИЧИКУ!



или был забит ногой в ворота так, чтобы мяч перелетел через перекладину. Согласитесь, редко можно встретить «ручной» футбол на спортплощадках нашего города... Именно поэтому мы решили разузнать подробности и обратились к Андрею:

— Чтобы разобраться, как и когда регби пришёл в наш город, для начала расскажите, как вы сами попали в спорт?

— Сам я, можно сказать, не попал в регби — скорее регби попало в меня. В 2008 году я и ещё несколько моих товарищей по совету друга, который в тот момент играл в одном из московских клубов, решили попробовать новую для себя забаву. Собрались компанией, побегали, покидали мяч, получили пару синяков и ссадин — ну,

в общем, почувствовали вкус к этой игре и решили продолжить заниматься и дальше. За короткое время численность нашей группы увеличилась в несколько раз, накопился игровой опыт, и мы начали проводить матчи с командами из других городов. Потом у нас появились тренеры, которые научили нас основным правилам, приёмам и нюансам. С той поры сменилось много игроков и тренеров, мы сыграли огромное количество матчей, завоевали различные титулы... На определённом этапе я тоже начал тренироваться самостоятельно, а потом из-за травмы закончил выступление как игрок и полностью сконцентрировался на тренерском деле...

—...и решили обратиться с этой идеей в Тольяттинский университет?

— Именно. Сейчас мы приняли решение начать активно продвигать регби среди тольяттинцев и в первую очередь — среди студентов. А если речь идёт о студентах Тольятти, то ТГУ — это первое, о чём мы подумали. Самый крупный и успешный вуз Тольятти, с сильной спортивной составляющей, успешными выпускниками и самыми активными студентами. Организовать секцию именно в ТГУ для нас — большая честь! В дальнейшем, конечно, хотим, чтобы студенческие секции появились во всех крупных вузах и колледжах Тольятти.

— Насколько знаем, уже прошло несколько занятий. Как вам работа с нашими студентами?

— На текущий момент состоялось уже четыре занятия — по два за последние две недели. На тренировках занимается около десяти человек, но численность их растёт с каждым разом. Для меня самое главное,

что растёт и интерес этих ребят к регби! Я вижу, как горят их глаза и с какой отдачей они работают на тренировках, хотя для некоторых из них нагрузки достаточно высоки. Но они искренне верят в меня, а я — в них. Моя цель — не только научить их играть в регби, но и дать им дополнительный смысл жизни, может и небольшую, но мотивацию, сплотить их в настоящую команду, а может быть даже и целое братство! Мне кажется, что современному человеку очень не хватает таких вещей, как товарищество, чувство общности, принадлежности к команде, к коллективу, к чему-то большему, чем просто работа, или стиль одежды, или другие современные эфемерные вещи.

— Кого бы вы хотели видеть на своих занятиях?

— В первую очередь мы ориентируемся на парней, но если наберётся достаточное количество представительниц прекрасного пола, то мы организуем и женскую команду. Крайне желательно иметь за плечами опыт занятий спортом. Очень хорошо проявляют себя, кстати, борцы, гандболисты, хоккеисты и представители игровых и боевых видов спорта. Не обязательно иметь звания и награды, но регби не должно стать первым спортом для вас — будьте готовы к нагрузкам. Ограничений по весу и росту нет — команда по регби состоит из 15 человек, и у каждого свои задачи и, соответственно, требования к физическим показателям. Если вы маленький или высокий, в теле или жилистый — обещаю, для вас всё равно найдётся место на поле.

Команда Андрея ждёт и тебя! Тренировки проходят по субботам в 18:30 и по воскресеньям в 9:30 в спортивном зале ТГУ на Фрунзе, 2г. Подробнее по телефону 8-906-129-74-55.

ШАХМАТЫ В ДВИЖЕНИИ

«Отнюдь из ружей не стрелять прежде того, как неприятеля в конфузю не приведут, но с едиными шпагами наступать».

Пётр I

Речь идёт о виде спорта, который ещё в петровские времена культивировали как «рапирную науку», а сегодня мы называем это искусство фехтованием. И если в ту эпоху фехтование на шпагах было обязательным занятием офицеров и придворных, то сегодня это совсем не обязательно, но при этом весьма популярно. Тем юношам и девушкам, что интересуются этой «наукой», мы советуем обращаться в физкультурно-спортивную общественную организацию «Федерация фехтования Тольятти». Корреспонденты «Спички» пообщались с президентом организации Антоном Шаталиным и узнали кое-что об этом виде спорта и его подопечных:

— Антон, расскажите, как вы попали в этот вид спорта?

— Сам я занимаюсь спортивным фехтованием уже около 16 лет и на сегодняшний день в этом виде являюсь кандидатом в мастера спорта, а также серебряным призёром России по фехтованию на саб-



лях и чемпионом области по фехтованию ножом. Ещё будучи мальчишкой «фехтовал» на улице с товарищем на палках и, правда, горел этим. Но вот однажды этот товарищ по неосторожности засадил мне в руку кусок дерева... Тут стало не по себе от того, что мы что-то делаем не так, и стоило бы наше небольшое увлечение перевести в какие-то рамки, чтобы таких историй не повторялось. Вот я и нашёл свою первую секцию по фехтованию, благодаря которой добился таких успехов.

— Как вы начали продвигать этот вид спорта в Тольяттинском госуниверситете?

— Я сам являюсь выпускником ТГУ, и в 2004 году, когда

сборная университета успешно выступила на чемпионате вузов в Москве и наша команда заняла 3-е место, было решено создать на базе центра физической культуры и спорта секцию, благодаря которой мы бы продолжили продвигать этот вид спорта в городе. Стоит отметить, что начинали создавать секцию по фехтованию мы совместно с Олегом Михайловым, студентом ТГУ, который погиб при взрыве автобуса в 2007 году. С тех пор каждый год в ноябре мы проводим соревнования под названием «Мемориал О. Михайлова».

— Как вы переросли в большую общественную организацию?

— С 2013 года секция прекратила своё существование в связи с тем, что мы официально зарегистрировались в министерстве юстиции Самарской области как местная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация фехтования г.Тольятти», а я стал её президентом. Но при этом мы по-прежнему плотно сотрудничаем с Тольяттинским госуниверситетом теперь уже по договору и проводим совместные мероприятия. На данный момент в МФСО «ФФТ» работают следующие клубы: клуб спортивного фехтования (сабля, рапира, шпага — 40 человек), клуб фехтования ножом «ФЕНИКС» (10 человек), клуб сценического фехтования (6 человек), клуб японского фехто-

вания «Кэндо» (6 человек). Студентов ТГУ у нас занимается 15 человек.

— Как вы сами представляете себе тех, кто занимается фехтованием сейчас, и тех, кто хочет этим заниматься? Что должен знать и уметь спортсмен, чтобы достичь определённых высот?

— Ученик должен обладать бойцовским характером, большим умом, ну и кое-где быть даже чуточку романтиком! Вы знаете, для меня фехтование — это как шахматы в движении. Именно поэтому более важны умственные способности, нежели грубая сила. Любой заурядный тренер может вас научить махать железкой, я же учу быть бойцом и мыслить стратегически и тактически.





Welcome to TTY



ИСТОРИЧЕСКИЕ БАТАЛИИ ДЛЯ НЕИСТОРИЧЕСКИХ ФАКУЛЬТЕТОВ



**Анна
СОКОЛОВА**

В каком году произошёл Медный бунт в Москве? Согласитесь, не каждый из нас сможет вот так сразу вспомнить столь важную историческую дату... 13 ноября в ТГУ прошла олимпиада по истории среди студентов неисторических направлений подготовки, где ребятам предстояло ответить и на более сложные вопросы по истории России с древнейших времён и до наших дней.

Всех пришедших в этот день встречали студенты кафедры истории и философии. Они регистрировали участников и провожали к месту проведения олимпиады. По сравнению с предыдущим годом участников стало намного больше. К моменту начала олимпиады зарегистрировались бо-



лее 80 студентов младших курсов разных направлений подготовки. Наиболее активными, к слову, были учащиеся ГумПИ и ИнМаша.

С приветственным словом к собравшимся обратился директор Гуманитарно-педагогического института Юрий Лившиц, после чего

исполнил для них песню, посвящённую событиям Гражданской войны. Напутственные слова в адрес участников прозвучали и от заведующей кафедрой истории и философии Ольги Безгиной. Студенты направления подготовки «История» присоединились к приветствию и пожелали участникам удачи. Они подготовили сообщение на тему «Первая мировая война». Напутствие на исторический лад позволило участникам несколько собраться и настроиться на работу.

— Мы учили, что это не студенты-историки, — отмечает кандидат исторических наук, доцент кафедры истории и философии Елена Тимохова. — Обычно

мы даём нашим студентам задания, направленные на умение работы с источниками. В олимпиаде подобных вопросов нет, но здесь есть задачи, которые предполагают более глубокое знание истории. И это неудивительно, ведь мы привлекаем тех ребят, которые интересуются и любят эту науку. Обычно их интерес проявляется на занятиях, и наши преподаватели отмечают для себя студентов, у которых более глубокие знания по истории, а потом предлагают им принять участие в олимпиаде.

И действительно, вопросы, которые подготовили преподаватели для участников, предполагали довольно углублённое знание истории. Студентам нужно было расположить события в хронологическом порядке, определить, о деятельности какого древнерусского князя идёт речь, а также подойти к заданиям творчески и вспомнить пословицы и поговорки, отражающие в своей сути то или иное историческое событие. Проверялось и умение работать с картой, где были изображены военные события. От участника требовалось определить, какая это война, какие именно сражения на ней проходили. Преподаватели решили проверить у студентов и знание российских денежных купюр XX века, предложив им расположить банкноты в хронологическом порядке и обосновать свой выбор.

Спустя полтора часа из аудиторий, где проводилась олимпиада, начали выходить «первопроходцы» и делиться своим впечатлениями о сложности заданий. Студентки ГумПИ, к примеру, отметили, что с вопросами по хронологии исторических событий они справились быстро, а вот творческие задания оказались для них сложными. Но как бы там ни было, девушки рады, что пришли на олимпиаду и проверили свои знания. Ведь, по их словам, это мероприятие отлично расширяет кругозор и позволяет понять, силен ты в той или иной науке или стоит что-то подучить. Представители сильного пола отшучивались: «Написали, и хорошо! Отвечали в состоянии аффекта, поэтому заданий как таковых не помним!».

Ответы студентов сразу же направлялись на кафедру, где преподаватели определяли, что получилось у участников, а что нет. Вот имена тех, кто оказался в ТГУ самым смысловым и подкованным в знании исторических дат:

I место

Андрей Осипов, гр. ЭЭП-1401
Денис Нескоромный,
гр. МОБ-1402

II место

Никита Иванов, гр. МОБ-1401
Дмитрий Хараузов, гр.
ОНБ-1401

III место

Юлия Серебрянникова,
ЛИНБ-1403
Александр Неборак, ЭЭТБ-1402
Эдгар Бутрим, СТРП-1402.

Кафедра истории и философии поздравляет ребят с победой и благодарит их за участие в олимпиаде!



В ЧЁМ ВЫ ВИДИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ УЧЁБЫ В ТГУ?

В опросе участвовало 266 человек

По результатам социологического исследования 2013 года 92% первокурсников считают, что в ТГУ сильный профессорско-преподавательский состав



Руководитель проекта — Антон Ефимов. Подготовил Эрадж Мирзоев.

ЦЕНТР МАРКЕТИНГА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ АБИТУРИЕНТОВ ТГУ ПРИГЛАШАЕТ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КУРСЫ

Подготовка к ЕГЭ

6 месяцев — 88 часов

ФИЗИКА, ХИМИЯ, МАТЕМАТИКА, РУССКИЙ ЯЗЫК, АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК, ЛИТЕРАТУРА, ИСТОРИЯ, ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ, БИОЛОГИЯ, ИНФОРМАТИКА

Подготовка к творческому конкурсу

ЖУРНАЛИСТИКА — 88 часов

ДИЗАЙН (рисунок, композиция) — 120 часов

ЖИВОПИСЬ (рисунок, живопись, композиция) — 120 часов

Запись и оформление до 10 декабря.

При выборе одновременно трёх предметов скидка 10%.

При себе иметь паспорт, одно фото 3x4, паспорт одного из родителей.

Продолжительность одного занятия — 4 академических часа.

Время занятий с 17.00 до 20.00.

Подготовка к тестированию

(на базе среднего профессионального или высшего образования)

МАТЕМАТИКА, РУССКИЙ ЯЗЫК — 120 часов (2 предмета)

Запись и оформление с 27 октября по 28 ноября.

При себе иметь паспорт, одно фото 3x4.

Продолжительность одного занятия — 4 академических часа.

Время занятий с 09.00 до 12.00, суббота-воскресенье.

Лабораторный практикум «Физика в экспериментах для школьников» (для учащихся 10-11-х классов)

— физический лабораторный практикум с применением информационных технологий на «ЕГЭ-чемоданчиках» и лабораторных установках с последующим зачётом выполненных работ при поступлении в ТГУ

— решение задач повышенной сложности

— для групп от 20 человек от школы действует скидка 50%

— для групп от 10 человек от школы действует скидка 25%

Контактная информация

Адрес: г. Тольятти, ул. Белорусская, 14 (главный корпус ТГУ), каб. 209 (с 9.00 до 16.30 в будние дни, перерыв — с 12.30 до 13.30).
Телефоны: (8482) 53-92-27, 53-94-47. Сайт ТГУ: www.tltsu.ru

Учредитель — ТГУ
Редактор Олеся Сергеевна Круглова
Над номером работали: Валерия Вавилина, Настасья Сучкова, Анна Холодкова
Фото: Артём Чернявский, Равиль Иткулов
Дизайн, вёрстка Елена Симанькина
Корректор Лариса Николаева

Газета зарегистрирована управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Самарской области. Рег. номер ПИ № ТУ63-00441 от 24.04.2012 года.

● За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несет.
● Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей.
● Предпечатная подготовка, тиражирование, распространение осуществляется ООО «Арт-Принт».
Выходит два раза в месяц. Тираж — 5000 экз. Распространяется бесплатно.

СПЕЧЕЧКА

Адрес издательства/редакции: 445667, г. Тольятти, ул. Ушакова, 57, 3-910, т. 53-95-95. www.tltsu.ru, e-mail: gz.speechka@gmail.com
Подписано в печать по графику и фактически в 18.40 19.11.2014.

12+

Отпечатано в ООО «Газетная типография №1» (Тольятти, ул. Коммунальная, 39). Зак.