



СПЕЦВЫПУСК  
№ 2 (769)

# ОМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Орган Учёного совета Омского государственного университета им. Ф.М. Достоевского

## ТЕМЫ НОМЕРА

**3** ИТОГИ ОСЕННЕГО  
СПОРТИВНОГО  
СЕЗОНА

**4** МЫСЛИ  
ВСЛУХ

**7** ПЛЫТЬ,  
НЕЛЬЗЯ НЕ ПЛЫТЬ!



## КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

[KFV.OMSU.RU](http://KFV.OMSU.RU)



# ГРАФИК

ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКАДЫ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ  
 ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 ОМСКОЙ ОБЛАСТИ В 2012–2013 УЧЕБНОМ ГОДУ

Вид спорта	Сроки проведения соревнований	Место проведения соревнований
Настольный теннис	8–9 декабря	с/з СиБАДИ
Лыжные гонки	20–21 февраля	ПКИО САО
Лыжная эстафета М.К. Дружинина	26 февраля	ОмГАУ
Гиревой спорт	7–8 марта	ОмГАУ
Зимний полиатлон	12–13 марта	ПКИО САО
Баскетбол (м)	с 14 марта	с/з вузов
Волейбол (м)	с 21 марта	с/з вузов
Шахматы	28–29 марта	Городской шахматный клуб
Самбо	30–31 марта	УСБ, пр. Мира, 1а
Греко-римская борьба	4–5 апреля	УСБ, пр. Мира, 1а
Спортивная и фитнес-аэробика	5 апреля	с/з ОмГУПС
Волейбол (ж)	с 11 апреля	с/з вузов
Баскетбол (ж)	с 12 апреля	с/з вузов
Бадминтон	с 18 апреля	с/з вузов
Плавание	25–26 апреля	Бассейн «Альбатрос»
Пауэрлифтинг	25–26 апреля	л/атл. манеж СибГУФК
Футбол	с 25 апреля	Стадион «Динамо»
Легкоатлетический кросс	26 апреля	ОмГАУ
Легкоатлетическая эстафета на призы Правительства Омской области	май	Соборная площадь
Теннис	с 13 мая	Стадион «Авангард»
Легкая атлетика	14–15 мая	Стадион «Сибирский Нефтяник»

# СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ОмГУ

- ДАРТС
- ПОЛИАТЛОН
- КЕН-ДЗЮЦУ
- АРМРЕСЛИНГ
- МИНИ-ФУТБОЛ
- ГИДРОАЭРОБИКА
- АТЛЕТИЧЕСКАЯ
- ГИМНАСТИКА
- РЕГБИ
- ШАХМАТЫ
- СПОРТИВНОЕ
- ОРИЕНТИРОВАНИЕ
- БОЛЬШОЙ ТЕННИС
- ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
- ФУТБОЛ
- ВОЛЕЙБОЛ
- НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
- БАДМИНТОН
- АЭРОБИКА
- КИКБОКСИНГ
- ПЛАВАНИЕ
- ЛЫЖНЫЙ СПОРТ
- БАСКЕТБОЛ

**БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ  
 НА САЙТЕ**

**[KFV.OMSU.RU](http://KFV.OMSU.RU)**





## НОВОСТИ

ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ  
ОСЕННЕГО СПОРТИВНОГО СЕЗОНА

В торжественной обстановке были подведены итоги спортивной осени ОмГУ.

С приветствиями и поздравлениями выступили проректор по внеучебной и социальной работе Г. А. Кривокуба и заведующий кафедрой физического воспитания В. Г. Турманидзе.

По итогам работы в прошедшем году благодарственное письмо ректора ОмГУ было вручено преподавателю кафедры физического воспитания **8-кратному чемпиону России, 5-кратному обладателю Кубка Мира, 2-кратному чемпиону Мира по кикбоксингу Ф. В. Салугину** за личные высокие спортивные достижения и подготовку сборной команды ОмГУ.

Приз также вручен **Екатерине Хомовой**, студентке 1 курса (ЛФК), мастеру спорта, чемпионке России 2012 г., серебряному призеру первенства Мира по кикбоксингу 2012 г.

Среди награжденных в этот торжественный день – призер Всероссийского дня бега «Кросс Наций-2012» на дистанции 4 километра **Анастасия Шрайнер**, студентка 1 курса химического факультета. Она

заняла 3 место в своей возрастной группе.

Дипломы и медали были вручены сборной команде ОмГУ по настольному теннису за высокие спортивные достижения: **Александр Пуртову** (ФПБ-003-О), **Александру Филимонову** (ИИС-901-О), **Елене Кировой** (СИБ-101-О), **Марине Садулаевой** (МАС-101-О), **Никите Налимову** (МАС-101-О), **Сергею Марчевскому** (МПБ-201-О), **Михаилу Масорову** (ХХС-901-О), **Анне Сурмач** (СББ-101-О), **Альбине Шнайдер** (ФПБ-903-О).

Среди награжденных также победители и призеры «Осеннего кросса-2012» (первенство ОмГУ): команда **факультета культуры и искусств** (1 место), команда **ИМИТ** (2 место), и команда **факультета филологии и медиакоммуникаций** (3 место). В личном первенстве отмечены:

**юноши:**

- 1 место – **Олег Пушкарев** (ФФБ-101);
- 2 место – **Антон Логунов** (ЭФС-005);
- 3 место – **Николай Хилько** (МПБ-202);

**девушки:**

- 1 место – **Марина Ефимова** (ФКН-201);
- 2 место – **Анна Гончарова** (МПБ-203);



3 место – **Анна Бредихина** (ЯЖБ-202).

Грамоты и медали вручены участникам матчевой встречи по плаванию «Суперспринт» среди студентов вузов г. Омска, состоявшейся в середине декабря 2012 г.:

- Игорю Ракитянскому** – 1 место;
- Ирине Сыраевой** – 1 место;
- Ларисе Федорченко** – 2 место;
- Юлии Ивченковой** – за волю к победе;
- Владимиру Вдовину** – за волю к победе.

За активное участие в спортивной жизни ОмГУ грамотами награждены:

- Станислав Милютин** (ГАБ-201-0);
- Олег Болотников** (ЛПБ-101-012);
- Марьяна Шляпина** (ЭБС-910-0);
- Екатерина Грунина** (СИБ-101-0);
- Александр Филипьев** (ФМБ);
- Семен Литвинов** (ФМБ);
- Замшер Икромов** (ЭБС);
- Игорь Шершнёв** – капитан сборной команды по регби;
- Павел Гвоздев** – за высокие достижения в спорте (чемпион России по плаванию среди инвалидов).

**ИСКРЕННЕ ПОЗДРАВЛЯЕМ  
ВСЕХ НАГРАЖДЕННЫХ!**



ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

## МЫСЛИ ВСЛУХ

Ирина Баловнева

С заведующим кафедрой физвоспитания ОмГУ кандидатом педагогических наук, доцентом Валерием Григорьевичем Турманидзе мы планировали обсудить итоги прошедшего спортивного сезона. Но в результате получился интереснейший, всеохватный, порой философский разговор. По сути – мысли вслух...

### ОБ ИТОГАХ ПРОШЕДШЕГО СПОРТИВНОГО СЕЗОНА-2012

Самым большим достижением прошлого года было то, что наши студенты участвовали в соревнованиях по 33 видам спорта!

Стоит отметить, что наши достижения за прошедший год должны впечатлять – у нас ведь классический университет, а не физкультурный. Сменяемость поколений велика: студенты приходят и через пять лет уходят. Далеко не все из них спортсмены, и чтобы достичь хоть каких-то значимых результатов, необходимо 2–3 года упорного труда, постоянного тренировочного процесса. И остается всего 2 года, а то и меньше, чтобы спортсмен мог показывать высокие результаты на хорошем уровне.

Большое спасибо Г. А. Кривоzubовой, которая дала нам возможность приобрести спортивную форму. Первые в истории ОмГУ наши спортсмены выходили на соревнования в форме с символикой университета. Выглядит это очень красиво.

### О СПОРТИВНЫХ ЗВЕЗДАХ И ЗВЕЗДОЧКАХ

Я хорошо знаю, что значит наличие в коллективе лидера, «звездочки», мастера спорта, за которым тянутся все остальные. Это стимул, мощный стимул для всех остальных.

Каким бы классным ни был тренер, ему нужно время, чтобы воспитать классного спортсмена, у нас как у специалистов, к сожалению, этого времени очень мало. Конечно, хотелось бы, чтобы в студенческом коллективе с первого курса была «звездочка», тогда процесс становления протекает быстрее. У меня



есть опыт, когда ко мне на бадминтон приходили ребята, не умевшие играть. Как только в их коллективе появлялся тот, за кем они тянулись, они быстро достигали высоких спортивных результатов.

### О КАФЕДРЕ ФИЗВОСПИТАНИЯ И ЕЁ ЗАДАЧАХ

У нас замечательная кафедра, я люблю всех своих преподавателей, очень трепетно к ним отношусь. В составе есть мастера спорта, в том числе, международного класса, 12 доцентов. Кафедра очень мощная. В настоящее время готовятся две кандидатские диссертации и одна докторская. Мы постоянно повышаем квалификацию, выпускаем учебные пособия – в прошлом году их было 7, а ещё 2 монографии, 20 статей, среди них и опубликованные в журналах ВАК. Мы занимаемся не только спортом, но наукой в полном объеме, обосновывая весь тренировочный процесс с научной точки зрения.

Цель нашей кафедры – научить студентов вести здоровый образ жизни, способствовать их оздоровлению. Цикл занятий каждый учебный год у нас начинается с лекций: я рассказываю ребятам о том, какие факторы влияют на наше здоровье, как сделать свою жизнь качественной. Есть лекции о здоровом образе жизни, а есть и о том, как удерживать свой организм в нормальном физическом состоянии во время и после

сессии. И я рад, что в большинстве случаев этот материал ложится на благодатную почву: после лекций ребята подходят и благодарят за интересную информацию, за заботу о их здоровье.

Мы создаем условия, чтобы вовлечь ребят в спортивную работу, сделать из наших мальчиков настоящим мужчин, которые будут принимать взвешенные решения

не на улице, а на татами. Попробуй, покажи, что ты сильный: для этого надо иметь очень хорошую физическую форму.

### О СВЯЗИ СПОРТА И ПАТРИОТИЗМА

Я патриот: очень люблю Россию. Победы наших спортсменов на соревнованиях всех уровней поднимают патриотический дух. Патриотизма в нашей стране сегодня мало. Я убежден, что регулярные занятия спортом объединяет людей и общество в целом. Тогда и отношение к жизни, к стране, к близким совсем другое. Объединяют все виды соревнований, причем не высокого класса, а на уровне двора, улицы, между вузами. И в этом направлении тоже сделаны существенные шаги нашим университетом: мы проводим межвузовские соревнования по плаванию. Привлекаем не только студентов, но и профессорско-преподавательский состав, например, проводим профессорский турнир и Рождественский турнир по бадминтону.

### О БО ВСЁМ

Если мы не будем двигаться, значит, наше существование закончится. Это закон природы.

Все наши высокие достижения – это ежедневный кропотливый труд тренеров и спортсменов.

Каким бы талантливым ни был человек, без наставника он мало чего добьётся.

Тренер должен быть профессиональным в каждом своём движении. Он должен быть хорошим психологом и педагогом: чувствовать настроение студента и не отвечать на агрессию агрессией.

Хочу, чтобы студенческая жизнь прошла для ребят не только в зубрёжке от сессии до сессии, но чтобы она была плодотворной, насыщенной и здоровой.

РЯДОМ С НАМИ

# ЕКАТЕРИНА ХОМОВА: «ПРЕДПОЧИТАЮ, ЧТОБЫ В ЗАЛЕ ВО ВРЕМЯ ТУРНИРОВ МОИХ РОДСТВЕННИКОВ НЕ БЫЛО»

Сергей Рыбин

Миниатюрна и симпатичная девушка. Она вовсе не производит впечатления грозного соперника. А между тем... Знакомьтесь: неоднократно обладатель Кубков мира, чемпион России 2012 и серебряный призёр Чемпионата мира 2012 по кикбоксингу, студентка нашего университета Екатерина Хомова.

– Катя, расскажи, как ты попала в кикбоксинг?

– К спорту с детства приучали родители – они тоже спортсмены. Вообще я много чем занималась: фигурное катание, лёгкая атлетика, айкидо, плавание. А в кикбоксинг пришла вместе с подругой, познакомилась с ребятами, мне понравилось, вот и осталась. Я тогда ещё училась в восьмом классе.

– А на кого учишься сейчас? И занятия спортом учёбе не вредят?

– Не вредят, наоборот помогают, я всегда сосредоточена. Учусь на специалиста ЛФК (лечебная физическая культура), на первом курсе.

– Кто тебя тренирует?

– У меня два тренера: по кикбоксингу – Филипп Вадимович Салугин, по общефизической подготовке – Валерий Григорьевич Турманидзе.

– В чём состоит заслуга тренера, когда спортсмен начинает одерживать победу за победой?

– В психологической поддержке. Если тренер подготовит тебя психологически, он подведёт тебя к победной черте. Тренер должен чувствовать спортсмена, помогать ему эмоционально и физически. Знать своего спортсмена от и до, все слабые и сильные стороны. И, конечно, находиться рядом в нужную минуту.

– Сколько дней в неделю и сколько часов в день ты тренируешься?



– Всегда по-разному, когда пять раз в неделю, а когда и три. Всё зависит от графика соревнований.

– А как настраиваешься непосредственно перед боем?

– Меня тренер настраивает. Даёт советы по ведению поединка. Когда взорваться, когда притаиться. Он о моих соперниках всё знает, и знает, как их победить. Я его понимаю с полуслова. А во время боя – моральная поддержка, он всегда кричит с трибун, я его слышу.

– Чем ты занимаешь в то время, когда нет тренировок?

– Сейчас всю свою жизнь я посвящаю спорту: дом-тренировка-учёба. Иногда, конечно, выхожу с друзьями поиграть в боулинг, посидеть в кафе или посмотреть кино, но это редко бывает. В основном я вся в тренировках, постоянно готовлюсь к чемпионатам. Постоянно меня Филипп настраивает.

– А что тебе помогает и придаёт сил идти к вершинам?

– Стимул. Хочется всё выше и выше идти. Быть лидером. Хочется стать чемпионкой всего, чего только

можно. Хочется стать заслуженным мастером порта. Для меня спорт – это уже ежедневная необходимость. Если я лежу дома неделю без тренировок, то у меня начинается «ломка»: сняты тренировки, представляю себя на тренировках...

– Надеюсь, в фанатизм это у тебя не перерастёт?

– Если хочу добиться цели, то я становлюсь фанатичной. Хочу тренироваться и днём, и ночью. Даже больше чем нужно. Я это понимаю, но ничего поделать не могу.

– Как родители относятся к твоим бойцовским увлечениям?

– Сначала они были против: ну, как это – девочка, и вдруг кикбоксинг?! Но я настаивала, и папа с мамой смирились. Как-то раз они пришли поболеть за меня на соревнованиях. Я из-за этого очень разволновалась, стала отвлекаться и в итоге проиграла. После сказала им: всё, болейте за меня дома. Предпочитаю, чтобы в зале во время турниров моих родственников не было.

– Катя, скажи одним словом: что для тебя кикбоксинг?

– Жизнь.



ПРЯМАЯ РЕЧЬ

## ГЛАВНОЕ – НЕ ЖАЛЕТЬ СЕБЯ

Виктория Фокина

**Дарья Нециевская, студентка пятого курса факультета филологии и медиакоммуникаций, специалист по связям с общественностью управления маркетинга ОмГУ и просто активная и весёлая девушка оказалась ещё и спортсменкой – капитаном сборной ОмГУ по баскетболу.**

**– Даша, как давно ты занимаешься баскетболом?**

– Со школы. Начала играть в 8 или 9 классе на уроках физкультуры. Так что моя любовь к этому виду спорта проснулась давно.

Когда поступила в университет, думала, что времени не будет хватать ни на что, кроме учёбы. Но на ознакомительной лекции по физкультуре С. В. Кожин сказал нам, что в университете работает ряд секций. И если у нас есть спортивные увлечения, можно указать их в личной анкете. Я отметила баскетбол. Позже для всех желающих провели отборочную игру, по результатам которой наиболее перспективных игроков взяли в команду. Я попала в их число.

**– А когда ты стала капитаном команды?**

– В начале прошлого года.

**– И как это произошло?**

– О, это было серьёзное голосование. 😊 Традиция такова: капитаном становится человек, который учится на старших курсах. Затем он выпускается, и эта должность становится вакантной. Было несколько кандидатур, но выбрали меня, чему я очень рада.

Насчёт капитанства могу сказать вот что: многие считают, что это обязательно лучший игрок команды, ведущий номер, прекрасный лидер. Может быть, такое и встречается в зарубежных баскетбольных клубах. В моём случае я не могу назвать себя лучшим игроком команды. Я пытаюсь зарядить девчонок позитивом, настроить их на игру, не дать опустить руки. Также организовываю наши внеигровые мероприятия. На этих встречах мы собираемся в свободное время, без тренера. В неофициальной обстановке разбираем ошибки прошлых игр, смотрим старые видеозаписи, обсуждаем статистику. В общем, пытаемся улучшить свои результаты. Каждый может свободно поделиться своим мнением.

**– Ваш тренер Галина Семёновна Ковтун была с вами с самого начала?**

– Она возглавляет женский баскетбол в университете, она его основала, и на ней всё это держится. Возможно, нам как современной молодёжи чего-то не хватает в её управлении. Но в первую очередь, она очень хороший человек. Она слушает нас, понимает, любит, холит, лелеет, верит в нас. Я считаю, что это самое главное. Вместе – мы сила.

На данный момент нам не удалось проявить себя до конца. Но я считаю, что тут дело не в нехватке профессионализма. Кому-то не хватает часов тренировок. Кто-то уделяет больше времени учёбе, и баскетбол становится лёгким увлечением. Кому-то не хватает настроения на игру, потому что в баскетболе настрой – это почти тоже самое, что опыт и умения. Это очень важно. Из-за всех этих факторов у нас не получается реализовать себя до конца. К тому же состав команды в последнее время очень обновился, сыграть за один-два месяца – очень сложно, поэтому результаты нас не радуют, но я думаю, что мы улучшим их и на студенческих играх весной покажем себя.

**– У вас тёплые отношения в команде?**

– Да, у нас очень хорошие отношения. Все девушки с разных факультетов, мы пытаемся помогать друг другу в учебных вопросах. К примеру, студентки с факультета иностранных языков с удовольствием консультируют, если есть проблемы с английским, я – с русским. Все друг с другом общаются. Но особенным спросом у нас пользуется информатика и математика. 😊



**– Много новых людей приходит в команду каждый год?**

– В среднем – это три-пять человек. Если приходят десять, то они постепенно отсеиваются, и остаются только те, кому это действительно нужно. Потому что сборная по баскетболу – это не просто прийти побросать мяч в корзину. Нужно настроиться, нужно хотеть этого, играть и быть уверенным. Баскетбол – это не для того, чтобы получить зачёт по физкультуре, здесь нужно выкладываться по максимуму, и тратить на это время. И главное этого времени не жалеть. Не жалеть себя.

**– В каких соревнованиях вы участвуете?**

– Соревновательный год у нас делится на две части. До Нового года проходят городские соревнования по баскетболу. В этом году они будут продолжены в феврале, так как мы ещё не доиграли. Дополнительно участвуем во Всероссийской универсиаде. И главное для нас – это студенческие соревнования между омскими вузами.

**– В последнее время часто занимаете призовые места?**

– Когда я пришла, сборная ОмГУ стабильно входила в пятёрку команд города. Сейчас многие выпускники ушли,

например, один из наших сильных игроков Елена Новикова. Она помогает нам на городских соревнованиях, и эта поддержка очень сильно чувствуется. Сформировать стабильный новый состав команды пока довольно сложно. И здесь, наверное, главная причина – безответственность.

**– Приходят и уходят?**

– Да. Только мы сыграем, отработаем связки, механизмы игры, и раз – человека нет. Очень сложно сыграть заново. Думаю, эта проблема нам сильно мешает. А так мы играем не хуже остальных команд города. Я, конечно, не сравниваю нас с сильнейшими из них. Среди таких можно выделить команду СИБАДИ, игроки которой выступают за Омскую область, они профессионалы; и СибГУФК, где студенты тренируются по пять дней в неделю и в выходные дни. Количество тренировок очень влияет на результат.

**– Участники разных команд наверняка уже знакомы между собой?**

– Да, мы общаемся. На площадке, конечно, мы настроены довольно жёстко, так как там царит конкуренция. К кому-то есть и негативное отношение, но не к самой команде, а скорее к личностям, которые в ней играют. Некоторые дамы ведут себя довольно некорректно, позволяют себе излишние жесты и высказывания. Я считаю: ты должен показывать, что ты лучше не словами, а действием.

Иногда с другими командами мы встречаемся на стритболе – уличном баскетболе. Здесь уже немного другие правила и свободная форма посещения: хочется – приходишь и играешь.

**– Не было серьёзных конфликтных ситуаций?**

– Нет, такого не было. Допустим, я как капитан команды стараюсь избежать подобного. Считаю, что любой конфликт нужно решать на площадке. Если ты не можешь доказать свою правоту во время игры, тогда лучше промолчать или ответить корректно. Нам, классическому вузу, опускаться до оскорблений просто невозможно.

**– По твоим словам я поняла, что ты не рассматриваешь баскетбол только как хобби.**

– Это хобби, но если, к примеру, я занимаюсь изобразительным искусством, то стараюсь рисовать каждый день. И тут такой же подход: это нравится, но к тренировкам нужно подходить серьёзно. Это не оригами, которым ты можешь заняться раз в неделю и не потерять навыков. Баскетбол – это командная игра. Нужно иметь понимать, что ты подставляешь всех, даже если ты заболел. У каждого игрока в баскетболе своё амплуа: это первый, второй, третий, четвертый номер и большой игрок. Если ты знаешь, что твоему партнёру придётся пробежать из-за тебя 40 минут, станешь задумываться над тем, какая на тебе ответственность.

## СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

# ПЛЫТЬ, НЕЛЬЗЯ НЕ ПЛЫТЬ!

*Валерия Ким, преподаватель кафедры физвоспитания*

**«Он не умеет ни читать, ни плавать», – так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разносторонне развитого человека.**

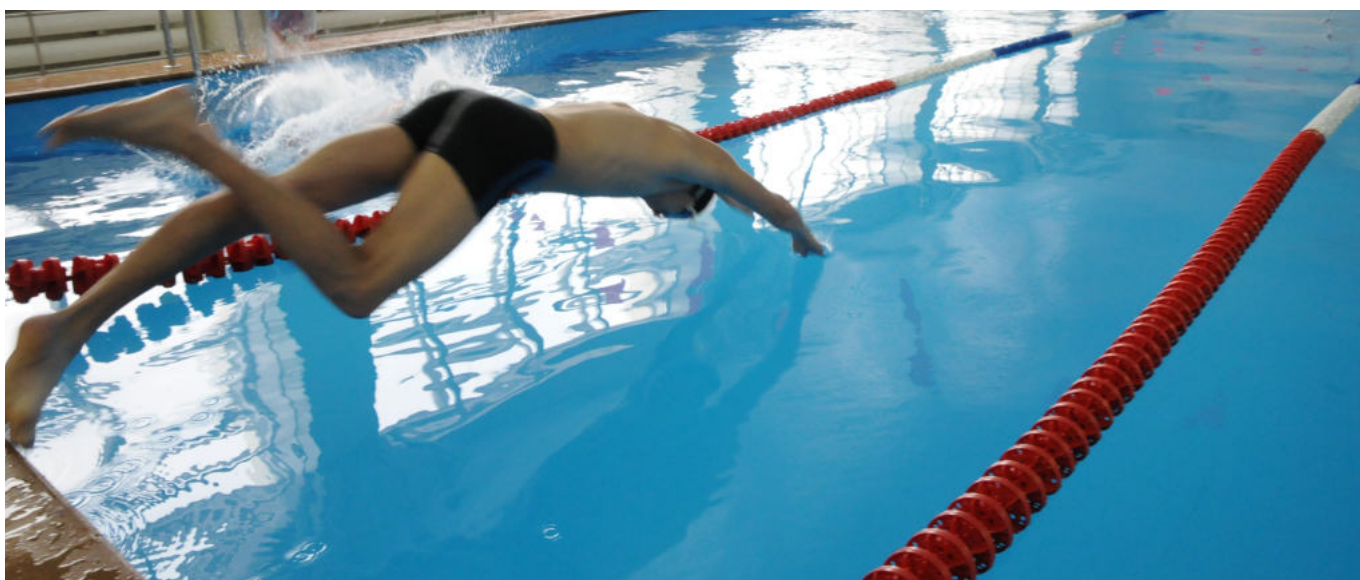
Вода – это та среда, с которой мы сталкиваемся ежедневно от рождения до старости. Человек больше чем на половину состоит из воды. Издавна её считают источником жизни и применяют для оздоровления организма: плавание, обливание ледяной водой или закаливание, питье минеральной воды и многие другие процедуры. Регулярные занятия плаванием – это одно из главных условий здоровья человека.

В отличие от плавающей и солнечной Австралии город Омск менее увлечён плаванием как определя-

ющим видом спорта. Пожалуй, в этом отношении студентам ОмГУ повезло значительно больше, ведь университет с 2011 года имеет свой 25-метровый плавательный бассейн. С этого времени уже в собственном бассейне проводятся академические занятия по программе обучения плаванию. Двери бассейна открыты для всех желающих научиться плавать или усовершенствовать уже имеющиеся навыки, а также и для тех, кто не представляет свою жизнь без активного отдыха и систематических занятий.

За короткий период активной работы бассейна (с сентября 2012 года) были организованы не только занятия со студентами и сотрудниками университета. Валерией Владимировной Ким и Дмитрием Марьяновичем Бильком – преподавателями кафедры физического воспитания – организо-





ваны занятия для детей школьного возраста, занятия аквааэробикой. Все эти группы с большим удовольствием посещают жители не только города Нефтяников. Приятные условия плавательного бассейна, профессиональная помощь, современное оборудование и инвентарь привлекли внимание жителей других районов. Приятно думать, что ребята, посещающие детскую секцию плавания, когда-нибудь пополнят студенческие ряды ОмГУ, такое не раз случалось на практике.

Немного информации о том, что же в итоге получает ребёнок при систематических занятиях плаванием: самое важное – приобретение постоянного жизненно необходимого навыка. А также – укрепление здоровья, закаливание, повышение сопротивляемости детского организма к воздействию условий внешней среды, формирование правильной осанки и привычка к здоровому образу жизни.

Занятия оздоровительным плаванием доступны людям различного физического развития и возраста, начиная от детей грудного возраста и заканчивая людьми пожилого возраста. Плавание – это средство воздействия на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную систему путём

повышения общей тренированности и закаливания организма.

В последнее время появилось много новых видов акватической тренировки. Одним из них является гидроаэробика, то есть выполнение различных упражнений в воде под музыку. К числу этих упражнений относятся элементы плавания, гимнастики, атлетизма, йоги, хореографии и акробатики. Гидроаэробика – это спортивно-оздоровительное средство, укрепляющее и закаляющее организм, хорошо развивающее мышечные и функциональные системы человека. В бассейне ОмГУ организованы занятия гидроаэробикой со всеми желающими. Регулярные, насыщенные занятия затягивают, в группах появляются свои «спортивные лидеры», формируются клубы по интересам.

Вот некоторые данные статистики сегодняшней работы бассейна:

– за период с сентября 2012 года более 95% студентов, занимающихся на академических занятиях, научились плавать. Примерно 35% от этого числа выбрали занятия плаванием как форму проведения свободного времени;

– более 70 детей регулярно (два раза в неделю) занимаются в спортивно-оздоровительной группе. Не-

которые из них впервые выполнили юношеский норматив. И кто знает, может часть этих ребят выберет секцию плавания как основной вид спорта? Всего за период с января 2012 по январь 2013 детские абонементы приобрели 730 человек!

– популярны занятия плаванием и среди пенсионеров. Недорогие абонементы в дневное время позволяют им укрепить здоровье, пообщаться.

Сегодня плавание как вид физической культуры является обязательной дисциплиной в системе образования, и не лишним было бы сказать о том, что в университете есть секция спортивного плавания. Тренировки проводятся под руководством высококвалифицированного специалиста, мастера спорта, чемпиона России, призёра Кубка Мира по плаванию на открытой воде – Дмитрия Марьяновича Билыка. В настоящее время сборная команда пловцов ОмГУ занимает пятую строчку из одиннадцати команд в таблице межвузовской Спартакиады города Омска. Это достаточно хороший результат, ведь научиться плавать можно за месяц, а плавать быстро и достойно, конкурировать с соперниками – для этого необходим не один год спортивной подготовки.

Редакция газеты «Омский университет»

Учредитель и издатель газеты Учёный Совет ОмГУ им. Ф.М. Достоевского.  
Главный редактор И.Н. Баловнева.  
Дизайн и вёрстка Л.А. Баженова.  
Адрес редакции: 644077, г. Омск, пр. Мира, 55, к. 309.  
Телефон: 22-97-66, e-mail: gazeta@omsu.ru.

Газета отпечатана на полиграфическом участке ОмГУ им. Ф.М. Достоевского.  
Тираж 500 экз.  
Заказ ###.  
Перепечатка материалов газеты разрешена со ссылкой на источник.  
Сайт: <http://omsu.ru/page.php?id=2677>.

