

# Университет И РЕГИОН

№ 44 (289) декабрь, 2006

Я разговаривала  
с будущим победителем  
"Роллан Гаррос"?  
Посмотрим...

стр. 5



**СОБЫТИЯ И ЛЮДИ**



Фото А. Коркина

**КАЛЕНДАРЬ**

10 декабря - Всемирный  
день прав человека

## Кто заказывает музыку?

ЕВГЕНИЯ БАШ

Еще в школе на уроках обществознания мы начинаем изучать права человека. Конечно, каждый делает это в меру своей заинтересованности. Кто-то уже в шесть лет самостоятельно знакомится с Декларацией прав человека и отстаивает свои законные права хотя бы на примитивном бытовом уровне. А кто-то учится ради оценки. Поэтому и без того поверхностную программу школьного курса сокращает для себя до минимума, предположим, списывая контрольную у соседа, абсолютно не вникая в значимость подобных вопросов.

В 1950 году Генеральная Ассамблея ООН предложила всем государствам и заинтересованным организациям отмечать 10 декабря в качестве Дня прав человека. Этот день знаменует годовщину принятия Ассамблеей Всеобщей декларации прав человека в 1948 году. В некоторых странах эта дата является нерабочим днем. В России же все трудятся и многие даже не подозревают о существовании такого праздника.

"Можете ли вы с полной уверенностью сказать, что знаете свои права?" - с таким вопросом я обратилась к людям различных возрастов и профессий. Лишь немногие ответили положительно, причем не задумываясь. Не считая специалистов, в основном это те, у кого еще в памяти свежи школьные уроки, а также те, кто пытался постигнуть это с помощью собственного желания и способностей. Многие сказали, что знают свои права просто невозможно; их очень много. Некоторым познать их мешает бюрократическая система, некоторым - отсутствие свободного времени для прочтения хоть каких-нибудь основных законов. Кто-то не успевает следить за постоянными изменениями современного законодательства. Кому-то просто скучно этим заниматься!

С другой стороны, эти же люди точно знают, что права обществу нужны. Во-первых, для того, чтобы регулировать отношения между людьми, чтобы вокруг просто напросто "не было бардака". Во-вторых, чтобы "быть защищенным от негативных влияний". Удивительно, но некоторые отвечают, что права нужны не для того, чтобы чувствовать себя защищенным, а для того, "чтобы знать, какие из них нарушены!"

Но все же как следует бороться за свои права в современном мире? Мнения отвечавших людей разделились. Одни точно уверены, что здесь не обойтись без помощи суда и других правоохранительных органов, а также официальных правовых источников. Другие этим силам не доверяют и предпочитают отстаивать свои права самостоятельно, "в первую очередь, грамотно ознакомившись с документами".

"В цивилизованных странах у каждого гражданина есть свой адвокат и каждый в состоянии оплачивать его услуги. Этот вариант борьбы за свои права является самым оптимальным, но для России он в далеком будущем!"

"У кого есть деньги, тот и будет заказывать музыку!"

Такие пессимистичные ответы, увы, не редкость. Нам не раз приходится сталкиваться с тем, что те, кто должен защищать нас, сами являются разрушителями. Некоторых это пугает. Однако при защите своих прав опираемые мною люди не стали бы переступать через свои принципы и права других. И это норма, существующая на стыке морали и права. Норма, позволяющая нам бороться и, хоть не настолько часто, но добиваться положительных результатов.

## Праздник, который всегда со мной

Каждый равнодушный к массовым гуляньям студент Тюменского госуниверситета может сказать о себе именно таким образом и по разным поводам. Их, этих поводов, веселая жизнь "от сессии до сессии" дает много. 1 декабря как раз начался сериал под общим названием - День физика, историка и дальше по списку перечисляйте все специальности, которым учат студентов мудрые профессора и преподаватели. А вот в этой массовой народной гулянке участвуют все, от мала до велика. Наши фотокорреспонденты были на двух таких междусобойчиках. Что там приключилось у физиков - смотрите фотоотчет на первой полосе. Про историков - на четвертой. Если хватит сил и времени, может, мы сумеем посетить и остальные Дни.





ОЛЬГА ЧИРКОВА,  
фото Д.Зиновьева

## Месяц в стиле IT

В течение целого месяца в Тюмени проходила межрегиональная научно-практическая конференция "Информационные технологии и телекоммуникации в образовании, экономике и управлении регионом". Ее организаторами стали НИЦ интернет-технологий технопарка ТюмГУ совместно с департаментом стратегического развития Тюменской области, департаментом образования и науки Тюменской области, ассоциацией "Тюменский региональный научно-образовательный комплекс", НИИ интеллектуальных информационных систем ТюмГУ.

Открытие конференции состоялось 1 ноября 2006 г. на сервере конференций Тюменского госуниверситета <http://conference.utmn.ru>. Именно там прошли виртуальные круглые столы по трем интереснейшим темам: "ИТ в школьном образовании", "Электронное тестирование в учебном процессе: применение системы ИНГРИС", "Интеграция или реинформатизация?". Было отмечено около 4000 посетителей сай-

та конференции из городов России и зарубежья, более 70 человек приняли участие в работе круглых столов.

С новым маркетинговым порталом <http://www.innovation.utmn.ru> познакомил собравшихся руководитель НИЦ интернет-технологий технопарка ТюмГУ, профессор И.Н.Глухих. Еще один полезный портал, разработанный НИЦ интернет-технологий, <http://uchim.utmn.ru>. Портал представляет собой каталог образовательных товаров и услуг (более 600 фирм), на котором размещена информация о вузах и сузах, курсах повышения квалификации и переподготовки; представлены новости образования, статьи, тесты (включая пробные по ЕГЭ), а также вакансии и резюме. Посетители сайта имеют возможность задать вопрос и получить компетентный ответ. "Нужно отметить, что большинство вопросов возникают в период приемных кампаний, - уточняет Игорь Глухих. - Наиболее вос-

требованным в этом отношении в 2006 году стал Тюменский государственный университет (возможно, потому, что портал создан и поддерживается подразделением ТюмГУ, располагается на сервере университета и доступен как из Интернета, так и из корпоративной университетской сети). Портал создан на базе системы управления контентом, разработанной сотрудниками Центра информационных технологий ТюмГУ. Эта система предоставляет широкие возможности по управлению содержимым портала.

"День инноваций INTEL в образовании прошел вне виртуальности в Институте педагогики, психологии и управления ТюмГУ.

29 ноября 2006г. в Губернаторском зале Тюменского регионального центра интернет-образования состоялось пленарное заседание по итогам конференции. Как отметил проректор по информационным технологиям ТюмГУ, доцент В.Филиппов, постепено информационные

технологии в развитии вуза будут выдвигаться на первый план. И это наблюдается уже сегодня. Университет приступил к реализации идеи обучения студентов посредством интернет-технологий. И нет сомнений, что подобная форма обучения достаточно быстро станет популярной.

Конечно, не обошлось и без обсуждения проблем. Как отмечают Е.Женихов и В.Шапцев (ТюмГУ), "Сложность рынка ИТ усугубляется его динамичностью: спрос и предложение рынка быстро меняются, вследствие чего они не находят компромисса. Это приводит к тому, что предложение, которое должно ответить на новый спрос, недостаточно качественно или вовсе не обладает свойствами, способными удовлетворить возникшую потребность. В то же время потребители ИТ и услуг в своем большинстве не в состоянии сформулировать свои потребности для того, чтобы новый продукт обеспечивал адекватное удовлетворение последних. В контексте неудовлет-

воренной потребности возникает необходимость более динамичного отслеживания и формулирования потребностей, существующих на рынке (свойств, которыми должен обладать новый ИТ-продукт)".

Впрочем, есть проблемы и другого характера. Несмотря на то, что все учителя-стажеры г.Тюмени обучались в региональном центре интернет-образования, они не могут эффективно работать с имеющимися у них сетевыми ресурсами. Как сообщила ведущий специалист управления по образованию г.Тюмени О.Торопова, по усредненным подсчетам, на один компьютер в тюменской школе приходится 30 обучающихся, тогда как в Москве - девять. Но ситуация должна измениться, прошла компьютеризация библиотек, в этом году в городе были созданы межшкольные учебные центры.

Красочно завершил конференцию День web-технологий Microsoft. Представители компании в России познакомили с академическими программами компании, с программами стажировки для студентов и выпускников.

## Чемпионат по компьютерной игре "Counter-Strike": никто не пострадал

ЛАРИСА ЮРЬЕВА

Компьютерная игра "Counter-Strike" попала в Книгу рекордов Гиннесса. На прошедшей неделе официальные представители Книги рекордов Гиннесса зафиксировали новый мировой рекорд, связанный с популярной сетевой игрой "Counter-Strike" - 1160 человек одновременно играли на сервере Unisus ES7000. Дабы обеспечить такое количество

игроков, серверу потребовалось 32 гигабайта оперативной памяти и 32 процессора. Столь знаменательное событие состоялось в рамках Dream Hack 2004 - ежегодного съезда компьютерщиков в Швеции.

ТюмГУ также присоединился к мировому увлечению этой игрой - с 28 ноября по 1 декабря студенты Института математики и компьютерных наук, химического и физического факультетов бились друг с дру-

гом на виртуальном поле брани. Всего в I чемпионате по компьютерной игре "Counter-Strike" приняло участие 27 команд по 6 человек. По словам Виталия Погорелова, студента 3-го курса ИМКН, и по совместительству - организатора чемпионата, количество заявившихся команд значительно превысило ожидаемое. Поэтому игры, которые, как предполагалось, должны были пройти в один день, пришлось растянуть на три дня. 1 декабря состоялся финал, в котором и выяснилась самая опытная, быстрая, ловкая и тактически сыгранная команда.

Чемпионат проходил гораздо спокойнее, чем ожидалось - организаторы строго следили за порядком. Перед началом игр всех настойчиво предупреждали: "Матом не ругаться!". И действительно, как бы ни были сильны эмоции "террористов" и "спецназовцев", все старались вести себя прилично - в стенах университета все-таки...

Капитаны, как настоящие лидеры, следили за психологическим комфортом в коллективе. Ну а судьи, как и полагается, придирчиво судили. Жюри было сформировано из тех студентов, которые в качестве профессиональных игроков в составе так называемых "кланов" выступают на чемпионатах городского

уровня: Леонид Ревякин (МИФУБ), Федор Козырев (факультет психологии), Михаил Семикин (физический факультет), последний занимался проведением подобных соревнований в Ишиме.

В планах организаторов - проведение внутривузовского чемпионата (февраль 2007), лучшая команда, которая определится по его итогам, будет представлять ТюмГУ на I областном чемпионате (весна 2007).

Компьютерная игра "Counter-Strike" - это командный тактический 3D-action, где команде террористов противостоит команда спецслужб. Каждый раунд длится 1,5 минуты, всего их будет около 30 в каждом круге.

Команда-победитель, кроме морального удовлетворения, получила путевку на I чемпионат ТюмГУ и ценные денежные призы.



Игрок Павел Назаренко, студент 5-го курса, химический факультет



ПАВЕЛ ПРЕДЕИН

Многие люди, среди которых есть и представители сферы финансов, считают, что фьючерсы - это что-то очень сложное, имеющее мало общего с реальной жизнью. Из телевизионных репортажей, показывающих молодых трейдеров в ярких пиджаках, возбужденно кричащих друг на друга, очень трудно представить себе, что подобная деятельность может иметь огромное значение для стабильного функционирования экономики.

В основе фьючерсов и опционов лежит понятие отложенной (будущей) поставки. Оба этих финансовых инструмента позволяют, хотя и несколькими отличающимися способами, согласиться сегодня с ценой, по которой вы купите или продадите товар в будущем. Это совсем не похоже на обычные, повседневные сделки купли-продажи.

Когда мы приходим в супермаркет, мы платим деньги и сразу же получаем товар. Почему же кому-то может понадобиться соглашаться сегодня с ценой за товар, который можно будет получить в будущем? Все дело в определенности.

Представим себе фермера, выращивающего урожай пшеницы. Чтобы вырастить урожай, нужны деньги: на покупку семян, удобрений, оплату труда рабочих и т.д. Все эти затраты производятся без уверенности в том, что когда урожай будет собран, выручка от продажи пшеницы покроет их. Очевидно, что фермерство - довольно рискованное занятие, и многие фермеры не хотят рисковать. Как же можно избежать такой неопределенности?

С помощью фьючерсов и опционов фермеру предоставляется возможность согласиться сегодня с ценой, по которой урожай будет продан через четыре или шесть месяцев. Тем самым фермер заранее получает минимальную цену продажи своего урожая. Ему больше не нужно беспокоиться по поводу возможных колебаний цен на пшеницу. Он знает, по какой цене он продаст свою пшеницу и может соответственно планировать свои дела.

Впервые возникнув в торговле сельскохозяйственной продукцией, фьючерсные и опционные сделки распространились и на другие активы, от металлов и нефти до облигаций и акций. Чтобы понять суть фьючерсов и опционов, требуется приложить некоторые усилия, поскольку необходимо усвоить множество терминов и определений. Однако по сути своей эти понятия очень просты и обозначают финансовые

## О популяризации теории обращения фьючерсов

инструменты, позволяющие установить сегодня цену, по которой активы могут быть куплены или проданы в будущем.

Фьючерсный контракт (фьючерс) - это договор о фиксации условий покупки или продажи стандартного количества определенного товара в оговоренный срок в будущем, по цене, установленной сегодня. По фьючерсной сделке выступают две стороны - продавец, который принимает обязательство продать товар в оговоренный срок, и покупатель, который принимает обязательство купить товар в оговоренный срок.

Оба обязательства относятся к стандартному количеству оговоренного товара в конкретный срок в будущем по цене, установленной сегодня. При этом биржевые фьючерсные контракты покупаются или продаются в виде стандартизированных порций товара, именно эти порции называются контрактами, или лотами. Подобная стандартизация фьючерсных контрактов приводит к ускорению и упрощению сделок, и затем к увеличению их количества.

К фьючерсным сделкам прибегают многие люди. Некоторые, например фермеры, преследуют цель снижения риска, другие - в поисках высоких прибылей - наоборот, принимают на себя большой риск. Фьючерсные рынки по сути дела являются оптовыми рынками риска, на которых риск переходит от осмелительных к склонным рисковать. Участников фьючерсных рынков можно разделить на две категории - хеджеры и спекулянты. Хеджер желает снизить риск, спекулянт рискует, желая получить большие прибыли.

Одним из важнейших шагов на пути усвоения фьючерсных контрактов является исследование их ценообразования. При сравнении цен на конкретном товарном рынке с ценами на фьючерсы с 3-месячным сроком поставки можно заметить, что цена наличного товара незначительно меньше цены 3-месячного фьючерса на этот же товар.

Отчего цена на фьючерс оказалась выше цены на наличный товар? Интуитивно мы можем предпо-

ложить, что повышенная цена фьючерса указывает на тенденцию роста цены на товар. Подобное объяснение ценообразования - это только часть нашего рассказа. Цены фьючерсов формируются путем взаимодействия ряда факторов, включая спрос и предложение на наличных рынках, текущие значения процентных ставок, предпочтения участников рынка, а также такие практические вопросы, как величины дивидендов и транспортных расходов.

Понятие базиса, применяемого для описания численной разницы между ценой единицы товара на фьючерсном и наличном рынках, представляется разностью между ценой на наличном и фьючерсном рынках. Таким образом, базис может быть отрицательным и на некоторых рынках цена наличного товара может описываться как "100 рублей ниже фьючерса", если расчеты приводят к положительной величине, базис описывается как положительный или "выше фьючерса".

Хотя цены на наличный товар и фьючерсы движутся в основном в одинаковом направлении, базис не остается постоянным. В течение некоторых периодов цены на наличный товар движутся быстрее, чем на фьючерсы, и наоборот.

Изменения базиса вызваны рядом факторов, из которых определяющим является соотношение между спросом и предложением. В нормальных условиях фьючерсные цены превышают цены на наличный товар. Причины этого обсуждаются ниже, но в такой ситуации говорят, что рынок находится в состоянии кантаго.

Однако нормальное состояние рынка, или кантаго, может радикально измениться в случае кратковременного снижения предложения. Например, в случае недостаточного предложения товара запрашиваемые за него цены могут стать неадекватно высокими. Про рынки, на которых фьючерсные цены ниже цен на наличный товар, говорят, что они находятся в состоянии бэквардажи. Хотя термины кантаго и бэквардажи используются не на всех рынках и иногда, в случае превы-

шения фьючерсных цен, говорят о рынке как о премияльном, а при превышении цен на наличный товар - как о дисконтном.

Для рынков, где предложение товара адекватно спросу, возможно рассчитать "обоснованную", или теоретическую, стоимость фьючерса, то есть такую цену, при которой инвесторам безразлично, будут ли они покупать фьючерс или соответствующий наличный товар.

Представьте себе ювелира, которому требуется купить 5 унций золота для изготовления в трехмесячный срок обручального кольца. Он может обеспечить фиксированную цену золота двумя способами: купить его сейчас или купить фьючерс на золото с трехмесячным сроком поставки.

Если ювелир покупает наличное золото, он должен немедленно заплатить за него. Финансировать покупку можно либо путем займа, либо сняв деньги с банковского счета. В любом из этих случаев он понесет потери в процентах: либо выплачивая проценты за кредит, либо теряя проценты при снятии денег со счета. Кроме того, между моментами купли и продажи золото должно быть застраховано и надежно сохранено.

Если ювелир покупает фьючерс на золото, ему нужно будет заплатить только за золото и в течение трехмесячного срока. Дополнительно он сэкономит на хранении золота и стоимости страхования. Может показаться, что покупка фьючерса предпочтительней покупке наличного золота. Однако на фьючерсных рынках так же, как и в жизни, деньги не достаются даром. Цена фьючерса, если она обоснована, включает в себя стоимость финансирования, хранения и страхования. Причины, по которым эти издержки включаются в стоимость фьючерса, будут более понятны, если взглянуть на фьючерсную сделку со стороны продавца, а не покупателя контракта.

Благоразумный продавец не станет продавать фьючерс по какой-то произвольной цене. Он рассчитает свои затраты по гарантированному обеспечению поставки золота. С

момента продажи контракта он должен быть готовым выполнить свои обязательства, а для этого ему нужно купить золото и обеспечить его надежное хранение вплоть до дня поставки. Поскольку продавец вынужден понести указанные издержки, называемые в совокупности как издержки поддержания инвестиционной позиции, при расчете минимальной приемлемой цены продажи фьючерса он добавит их к стоимости наличного золота.

В основном своем количестве фьючерсы обращаются, и цена на них образуется на бирже. При этом большое значение имеют следующие особенности.

Биржа сама разрабатывает условия контракта, и они являются стандартными для каждого базового актива. Каждая биржа разрабатывает свои формы фьючерсов, которые стандартизируются по всем параметрам (стоимость базового актива, его количество, сроки и место поставки, условия расчетов и штрафные санкции), не стандартизируется только цена на контракт.

При открытии позиции инвестор вносит на счет в расчетной системе биржи гарантийный взнос, который называется начальным, или депозитной маржей (обычно 10% от суммы контракта). Расчетная система берет на себя обязательство быть продавцом для всех покупателей контрактов и покупателем для всех продавцов фьючерсов, поэтому каждый фьючерсный контракт между покупателем и продавцом преобразуется в два новых: между биржей и покупателем и биржей и продавцом.

Эта схема позволяет и продавцам, и покупателям до истечения срока действия контракта ликвидировать свои обязательства по фьючерсу путем заключения офсетной сделки - противоположной этому контракту, но с тем же сроком исполнения. Продавец контракта выигрывает, если закрыл позицию по более низкой цене; выигрывает по данной позиции происходит при ее закрытии по более высокой цене. При этом расчетная палата ежедневно по результатам торгов определяет проигрыши и выигрыши участников, и, соответственно, перечисляет деньги от проигравшего выигравшему (вариационную маржу) независимо от того, закрыли инвесторы свои открытые позиции к концу торгового дня или нет.

Все вышесказанное представляет собой описание разнообразных плюсов и возможностей торговли фьючерсами. О других же заманчивых перспективах использования производных ценных бумаг мы поговорим в следующих статьях.

### УСПЕХИ

## "В какой-то степени мы новаторы"

ОЛЬГА ЧИРКОВА

Очередной "Шаг в будущее" сделали Елена Петухова и Евгений Белов, студенты 2-го курса биологического факультета ТюмГУ. На этот раз соревнование Российской научно-социальной программы для молодежи и школьников прошло в Челябинске и собрало молодых исследователей со всего Уральского Федерального округа. Было представлено более 70 работ, причем авторами около 50 из них стали сами челябинцы. В меньшинстве оказались ребята из Тюменской области (в том числе из ХМАО и ЯНАО), Республики Коми, Курганской и Свердловской областей.

Работа студентов ТюмГУ "Изучение влияния электромагнитных полей антропогенного характера на живые организмы" стала лучшей в секции по науке об окружающей среде. Кроме того, Евгений Белов стал лауреатом 2-й степени конкурса интеллектуалов "Технология развития

памяти и логики". Оба тюменца получили приглашение в состав национальной делегации для участия в молодежном международном научном форуме, который пройдет в Великобритании.

Уже три года Елена и Евгений занимаются изучением влияния электромагнитных полей под руководством доцента кафедры экологии и генетики биологического факультета ТюмГУ Г.А.Петуховой. За это время наблюдениями познакомились многих участников городских, областных и российских научных конференций. По тому, как рассказывали о своем исследовании Е.Петухова и Е.Белов, чувствовалась их необыкновенная заинтересованность, и даже азарт к такой, "сухой" на первый взгляд теме.

"Нас в данной теме больше занимает не физический аспект, а биологический, - говорит Елена. - Воздействие электромагнитных полей на животных и растения. Любопытно было бы воочию увидеть воздействие

их на человека, но такое пока невозможно".

"В любом случае у нас очень большая экспериментальная часть, - продолжает Евгений. - Мы делаем свои выводы, наблюдая за изменениями листьев березы, одуванчика, а также за животными - моллюсками, дрозофилами. Когда мы только начали заниматься данной темой, она была малоизучена, только в последнее время стали появляться публикации. Так что в какой-то мере мы - новаторы".

Кстати, своих подопытных студенты помещали перед самими пространственными и вроде бы ставшими в последнее время безобидными предметами: телевизором, компьютером и микроволновой печью. Но, увы, они и теперь, как оказалось, таят в себе скрытую опасность. И больше всех - микроволновка, без которой современная хозяйка уже вообще обойтись не может. Один показатель перед ней меняется за 20 минут, при том как перед компьютером он меняется за 350 ми-

нут. А самым безобидным из этих приборов стал телевизор, изменивший показатель за 500 минут.

К сожалению, для Жени и Лены это был последний "Шаг в будущее". Подошел возраст для участия в более серьезных и солидных конференциях. И к этому они уже готовятся. Правда, общей темой, скорее всего, они занимаются, не будут.

"Не могу сказать однозначно, что мы продолжим заниматься электромагнитными полями, но науку не покинем точно!" - заявил Е.Белов.

"... "Можно ознакомиться с вашей работой?" - поинтересовалась я напоследок у студентов. - "Она очень объемная, - нехотя отвечали они. - К тому - это наша интеллектуальная собственность!"



ИРЕНА ГЕЦЕВИЧ,  
фото Д.Зиновьева

Александр Александрович родился в Праге. Именно так, главный государственный налоговый инспектор родился в самом центре Европы. Благодарить за свое вот такое необыкновенное место появления на свет он должен своего отца, в недавнем прошлом офицера Советской армии. Правда, все прелести кочевой жизни он тоже познал. Школу, к примеру, окончил в городе Муроме. А вот для продолжения своего образования он выбрал Тюменский государственный университет. Потому что это было и престижно, и почетно, и дальновидно. Хотя отец очень хотел видеть сына офицером Российской армии. Но Александр Александрович предпочел "финансы и кредит". Хотя справедливости ради надо сказать, что он делал попытку служить Родине. После восьмого класса подал документы в Суворовское училище. Не получилось. Теперь говорит, что брат, окончив ТВВИКУ, реализует желание отца по продолжению династии. Военным был и дед моего героя. Да и сам Александр Александрович тоже носит форму. И она ему идет. Его работа - тоже служба. При довольно скромном денежном довольствии.

В налоговую инспекцию Александр Малецкий пришел в молодом возрасте, то есть, будучи студентом четвертого курса. Вначале это были довольно скромные обязанности по постановке предпрятий на налоговый учет. Это сейчас он занят творческим трудом - проверкой этих самых предприятий. И свою работу ценит, прежде всего, за то, что она дает ему... знания. При этом он отмечает, что "проверять всегда интересней, чем вести бухучет". Это о роли инспектора в жизни бухгалтера. Хотя бухгалтеры, работу которых он проверяет, и дают основную пищу для его интеллектуального багажа. На каждом предприятии есть свое ноу-хау. И проверяющему оно видно. Есть интересный опыт. К ошибкам у него тоже разное от-

## "Проверять всегда интересней"



ношение. Иногда бывает досадно, что бухгалтер их допускает. Ошибки и налоговые нарушения - разные категории. Но инспектор, по словам Александра Малецкого, должен называть и за то, и за другое, потому что "если я их пожелаю, то меня могут неправильно понять". И тут три варианта: инспектор неграмотный, или халатный, или получив взятку. Что предпочесть? Александр Александрович говорит, что надо поступать по закону, хотя порой видишь, что непреднамеренно сделана эта ошибка.

### ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

воре не раз произносил простую фразу "все мое время, и не надо торопиться". К деньгам у него вполне профессиональное отношение. Если человек сумел заработать большие суммы, то "я могу за него порадоваться и сказать - молодец". При этом он считает, что сегодня в нашей стране можно зарабатывать абсолютно честно немалые деньги. Для этого нужна одна малость. Знания.

И он пополняет свою интеллектуальную копилку каждый день. А потом, по вечерам, несет ее в университет. Дело в том, что Александр Малецкий преподает в университете. Читает студентам Международного института финансов, управления и бизнеса курс налогообложения. И ведет у них же семинарские занятия. Примеры и темы диктует его повседневная практика. Она же составляет основу будущей кандидатской диссертации. Кстати, университет он окончил в 2005 году. Недалеко по возрасту ушел от нынешних студентов. И ведет себя по отношению к ним вполне демократично, "попращиваю строго, но оценку все равно поставлю". Среди студентов сейчас много умных и продвинутых ребят, которые далеко пойдут.

Что касается имиджа налоговой инспекции в глазах общества, то он не стал разрушать мифы. Вместе с тем, подчеркнул, "каждый из нас делает свою работу". Понятно? Но в налоговой работают такие же люди, как и везде. И у них такие же социальные проблемы, как у всех. Зарплата, может, самая скромная среди всех, кто имеет дела с финансами. Но вместе с тем это такой же веселый народ. А для многих работа в налоговой становится хорошим стартом для последующей карьеры, ведь бухгалтера, знающего от и до налогообложение, оторвут с руками и ногами на любом престижном предприятии. Ему тоже поступали выгодные предложения. Но Александр не торопится снимать мундир мятяги России. А в дальнейшем его жизнь, скорее будет связана с государственной службой. Хотя кто знает. Человек предполагает...

### ДОСЬЕ

## "ШЕДЕВРЫ" с ЕГЭ

Учителя - увлеченные люди. Своим предметом и детьми. А еще у многих из них потрясающее чувство юмора. Вместо того, чтобы ругать своих учеников за допущенные оплошности, они их коллекционируют. А некоторые отправляют к нам в газету с просьбой познакомить широкий круг читателей масс с шедеврами своих учеников. Мы в нескольких номерах подряд делали попытку выполнить обещание и поставили филологические экзромты юных тюменцев на полосу. Стала эта колонка, поскольку находилась более важные материалы. На этот раз шедевры перед вами. Улыбнитесь. И не судите строго.

ЗАРАБАТЫВАЯ НА ХЛЕБ С МАСЛОМ. НЕ КАЖДОМУ УДАЕТСЯ ОБРЕСТИ НОРМАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ОН ХОЛОДЕН, КАК МОРОЖЕНОЕ. МОЖНО БЫТЬ БОМЖОМ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ: НЕ В ДЕНЬХАХ СЧАСТЬЕ.

БУДЕТ ОБОЖЕН ВЫСОКОЙ КРИТИКОЙ СО СТОРОНЫ ОБЩЕСТВА.

И СРАЗУ В ГРУДИ ЧТО-ТО ВСТАЕТ КОМОМ.

СЕЙЧАС ЕЙ 22 ГОДА, НО НА ВИД МОЛОДЖЕ.

ОТЕЦ ОЧЕНЬ ЛЮБИТ ДОЧЬ, СИДЕВШУЮ У НЕГО НА КОЛЕНАХ.

У НЕЯ ПРОСТО НЕТ СЛОВ ПРО ТАКИХ ЛЮДЕЙ.

МНОГУ ОВЛАДЕЛО ВОЗМУЩЕНИЕ.

ДЛЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ЧУВСТВ АВТОР ИСПОЛЬЗУЕТ ГРАММАТИЧЕСКУЮ ОСНОВУ.

АВТОР НАХОДИТСЯ НА СТОРОНЕ ОТПА, ТРЕЗВОГО ПО ЖИЗНИ.

ВО-ПЕРВЫХ, НА ЛЮДЯХ ДЕРЖИТСЯ ВСЯ РОССИЯ.

ЛИЗА БЕРЕТ ОТ ЖИЗНИ ВСЕ ЗА СЧЕТ РОДИТЕЛЕЙ.

ЖИВУТ ПО ПОЛНОЙ, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ В ЕГО ГОЛОВЕ СИДИТ ВОПРОС.

РОМАН "НА ДНЕ", АВТОРОМ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСЛОВЕСКИ...

ОТЧАЯНИЕ, КОТОРОЕ ВЫРАЖАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ТАКИХ ПРИЕМОВ, КАК Я И МАТЬ,

ОПУСКАЕТ РУКИ НА СВОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

СЧАСТЛИВ НЕ ТОТ, У КОГО МНОГО ДЕНЕГ, А ТОТ, КОМУ ХВАТАЕТ.

Д.И. МЕНДЕЛЕЕВ РОДИЛСЯ В БЕДНОЙ СЕМЬЕ, И, УПОРНО РАЗВИВАЯСЬ, СТАЛ ВЕЛИКИМ ХИМИКОМ.

И ОН СТОИТ НА ГРАНИ ДВУХ ПУТЕЙ.

ЧЕЛОВ ИСПОЛЬЗУЕТ В СВОЕЙ СТАТЕ ОДНОРОДНЫЕ ЧЛЕНЫ "БРАСЛЕТЫ, СЕРЕЖКИ, ПЛАТЬЯ".

ДАЖЕ ПО ОДНОМУ ЗАГОЛОВКУ ТУРГЕНЕВА "ОТЦЫ И ДЕТИ" НАЧИНАЕШЬ ЗАДУМЫВАТЬСЯ.

ЧЕГО СТЫДИТЬСЯ БЕДНОСТИ, ЕСЛИ ЭТО НЕИЗБЕЖНО.

К ПРИМЕРУ, НАШ ЗЕМЛЯК МИХАИЛ ЛОМОНОСОВ.

ЕСЛИ БЫ ОНА ВАДУМАЛАСЬ В ЖИЗНЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ...

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ОБОРОТЫ САМИ СТРЕМЯТСЯ.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ БАНАЛЬНОГО СУБЪЕКТИВИЗМА, АБСТРАКЦИОНИЗМА, ИНДИВИДУАЛИЗМА, ДАНО ПОНЯТЬ РЕШЕНИЯ БАНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ.

ПРИВЕДУ ВАМ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ.

АВТОР СТАВИТ ТАКУЮ ПОЗИЦИЮ.

АРМИЯ - ТАКОЕ МЕСТО, КУДА БОИТСЯ ПОПАСТЬ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ.

ДОКТОР ВАТСОН БЫЛ РАНЕН В МЯГКИЕ ТКАНИ НОГИ.

ВОТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ МНОГИХ ПОКОЛЕНИЙ.

ЭТА ЗАБИТАЯ НАСМЕРТЬ ТЕМА ВОЙНЫ.

ПОД СОЛДАТАМИ ОН ИМЕЛ НАС.

ЛУЧШЕ УМЕРЕТЬ, СРЯЖАЯСЬ ЗА РОДИНУ, ЧЕМ ЖИТЬ В КОЛОЗЕ.

И ЕМУ СТАЛО КАЗАТЬСЯ, ЧТО ВМЕСТО ПОШЕЛУА БЫЛ УКУС ПЧЕЛЫ.

ЕГО РУКОЙ БЫЛО НАПИСАНО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО РАССКАЗОВ.

ОНИ ТЕБЕ В НАГРАДУ НАГОВАРЯТ КУЧУ ГАЛОСТЕР.

ЭММАНУЭЛ КАЗБИЧ В СВОЕМ ПРОИЗВЕДЕНИИ "ЗВЕЗДА".

РАНЬШЕ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ЛАКЕО, А В НАШИ ДНИ ДОЛЖНЫ ТАКСИСТАН ИЛИ МАГАЗИНАМ.

Я ДАЖЕ ДАЛ ЕЕ ПЛАЩАМ НАЗВАНИЯ.

НО, НЕ ГЛЯДЯ НА ВСЕ, ОТЕЦ ЛЮБИТ.

В НАШЕ ВРЕМЯ В ЛЮДЯХ НЕ ЦЕНЯТСЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

## Vivat историки!

ЕВГЕНИЯ БАШ,  
фото Д.Зиновьева

Такие замечательные праздники, как день рождения и Новый год, принято отмечать в кругу семьи. Именно так и поступил нынче Институт истории и политических наук Тюменского государственного университета. 1 декабря 2006 года в Тюменской областной филармонии собрались все, кто считает себя причастным к этому хранилищу наук, начиная с директора Сергея Витальевича Кондратьева и заканчивая выпускниками не только последних лет, но и последних десятилетий. А затеяли они это, чтобы отпраздновать Дни истории, по крайней мере, так было написано на билетах. А по большому счету все поздравляли ИИИПН с Днем рождения. С этого дня в его жизни наступил новый год... Нет, организаторы не перепутали числа, и до песен под елку действительно осталось почти месяц. Историки, политологи, документоведы и дипломаты отмечали в этот день новый год со дня образования своего Института. Хотя о возрасте и не принято говорить, но все же теперь ему пошел седьмой десяток!

И как принято в любой дружной семье, историки пригласили на свой праздник всех, кому не лень. А не лень накануне зачетной недели только студентам других факультетов и институтов ТюмГУ! Они-то и поздравляли своих друзей самыми различными способами. Заскочила и "Внуечка" Института государства и права, и сборный музыкальный коллектив МИФУБа и ИГиПа.

Остальные поздравляли более легким, а главное, современным путем: по "милу". Кстати, о миле, да-да, о том самом, на которое зрители присылали свои пожелания и приветы, а также просто всякую всячину. При этом не жалели ни билетов, ни даже десятирублевых купюр! Оттого-то в зале и было достаточно оживленно. Все думали и писали! На "миле" свободных Кб было достаточно, поэтому к поздравлениям партера вскоре присоединился и балкон. Скидывали записки просто так, без всякого замешательства, на головы своих товарищей.

Поздравляю вас, друзья!

Институт - моя семья!

Ну, это уже кого-то из своих зачитали. А так отличился математический факультет. Видимо, не равнодушны они к историкам!

А вообще "свой" больше выступали. И выступали много. Причем все: и первый курс, и пятый, и танцевальная группа ИИИПН, и музыкальная - "Green Street". Завершающий аккордом стало шоу "Танцы со звездами", точнее говоря, с преподавателями! И все было, как на канале "Россия". И настоящие репетиции перед выступлением, и оценки жюри. 7 преподавателей и 7 студентов - действительно было на что посмотреть! Не каждый день увидишь своего научного руководителя или просто лектора, выступающего, к примеру, с танцем живота.

Институт Истории и политических наук.

Тебе пока всего лишь 60.

И не закончен круг...



ИРЕНА ГЕЦЕВИЧ

Ракетку в руки Андрей взял в девять лет. А в шестом классе он уже уехал из дома в далекий Адыр. Ума и мастерства набираться. По-настоящему, без родителей. Сейчас, по прошествии девяти лет жизни в большом теннисе, он может сказать о некоторых успехах. Точнее, в большом спорте, он еще совсем недавно. Потому что первые любительские шаги ребенка видели немногие. И победы были почти игрушечными. Настоящие начались где-то четыре года тому назад. На чемпионатах России и международных юниорских турнирах. А вот в нынешнем августе он стал профессионалом, вступил в ассоциацию теннисистов. Его место в мировом рейтинге пока скромное - 1500-е. Но с этой ступеньки

ку, Евгений Кафельников вошел в первую десятку теннисистов-профессионалов. А большой теннис у нас в те годы был государственным видом спорта. Но он занялся им, не понимая, что проявляет спортивную солидарность с первым президентом России. Через три года он уже занял третье место на городских соревнованиях. Отец, Роман Прокофьевич, заинтересовался местом на подиуме, куда поднялся его сын, и стал помогать. Сегодня он и мама Андрея - самые верные болельщики.

Он говорит, что большой теннис необычайно популярен в Европе. Сколько у него поклонников, невозможно сосчитать. Как и не поддается учету количество людей, выходящих на корты. За рамками профессиональной ассоциации столько любителей ждут своей очереди у

- А теннисистом нужно родиться? Или им можно стать?

- Можно стать. Только нужно упорство. И хочу поблагодарить своих тренеров. Своего первого тренера Виктора Владимировича Галактионова.

- Вы продолжаете общаться?

- Да, поддерживаем контакты.

Андрею завидовать нечего. Его жизнь сегодня состоит из бесконечных тренировок. На корте, вне корта. Чтобы отработать мощную подачу, он на тренировке делает ее по пятьсот раз. Представляете? Кроме всего прочего, в его задачи входит тотальный самоконтроль за своим состоянием здоровья и за тем, что можно есть, а что не рекомендуется. Нянек тамошний клуб не предоставляет. Тренер общается с ними, как с профессионалами. Поездки на турниры - это тоже забота спорт-



С олимпийским чемпионом Е.Плющенко (в центре)

# Я разговаривала с будущим победителем "Роллан Гаррос"? Посмотрим...



все великие начинали. Он и так препрыгнул свой возраст. И записался в профессионалах. Пошли очки...

Андрей Плотный учится в Тюменском госуниверситете. На втором курсе Института физической культуры. Приезжает на сессию один раз в году, в декабре, когда теннисная жизнь в Европе слегка замирает.

Сейчас он живет в Германии. Тренироваться же начал в спорт-комплексе "Здоровье". От него до "Большого шлема", который Андрей мечтает выиграть, - расстояние большого размера. Но его надо преодолеть. Один нюанс: когда Андрей взял первый раз в руки ракетку,

подножия! При всем при том, что это довольно дорогой вид спорта, на турнирах Большого шлема всегда аншлаги. И гурманы большого тенниса часами сидят под пальцем солнцем, болая за своих кумиров. Иной раз дуэли длятся по пять с лишним часов. У Андрея пока самый продолжительный матч был чуть больше трех часов. "Выматываешься психологически и физически - будь здоров!" Он сейчас выступает в турнирах в двух разрядах - в челлинджерах и фьючерсах. Они отличаются от более высокой серии "Мастерс" и высочайшего - "Большого шлема" размерами призового фонда. Разница в разы. Задача Андрея на современном этапе - очки, очки и еще раз очки. Больше турниров, больше побед. Конкуренция в этой среде огромная. Но Андрей говорит, что "у любого можно выиграть и любому можно проиграть. Все зависит от того, как себя настроишь".

Его теннисная компания сегодня - это профессионалы. Кстати, живет Андрей в городе Эссене вместе с интернациональной группой таких же профессионалов. Его тренер считает, что цель - попасть в первую десятку для Андрея реально достижима. "И если все удачно сложится, то года два-три уйдет на решение этой задачи". Но для этого нужно соблюдать такое количество условий, главное из которых - отсутствие психологической усталости.

- Андрей, а что касается ваших физических возможностей, то вы созданы для тенниса?

- Скорей всего, да.

смена. Заявиться, найти гостиницу, оплатить проезд... Для отдыха остается мало времени, и оно посвящено... соблюдению режима. Погулять по городу можно. Но когда твоя жизнь подчинена решению одной главной задачи, то отдых тоже планируется особым образом. Он даже прогулять тренировку себе не позволяет. Разве что, когда самочувствие оставляет желать лучшего.

Я у него как-то спросила, а сколько километров он набегает по корту. Андрей засмеялся и сказал, что одну пару кроссовок в месяц стирает в дым. Сегодняшних гонораров, которые он зарабатывает на кортах Европы, уже хватает на то, чтобы самостоятельно приобретать кроссовки в таком количестве, форму и далее по списку - гостиница, транспорт...

А первый свой гонорар ракеткой Андрей заработал, играя на Кубок мэра Тюмени. Говорит, что это было рублей пятьсот. Кстати, Кубок нашего градоначальника он выигрывал семь раз.

Сегодня занятие теннисом для него работа и удовольствие одновременно. Выигрывать приятно, проигрывать досадно. Особенно, когда это происходит в первом круге.

В спорте кумиров у него нет. Как болельщик он всегда за россиянин. В теннисе - тоже. Что касается манеры игры, то ему нравится М.Сафин.

- Андрей, когда на корте, думать надо? Или какое там думать, бегать надо?

- И бегать, и думать.

Про него уже начинают говорить: "Этот русский!" У него мощная подача, от 180 до 200 километров в час и необыкновенно быстрое перемещение по корту. Он с одинаковым успехом защищает дальние и ближние к сетке рубежи. Для соперника он неудобный оппонент.

Что касается побед, то самая дорогая была та, что дала пропуск в лигу теннисистов-профессионалов. Он тогда понял, что поднялся еще на одну ступеньку. Походка в этой связи не изменилась. А вот внутреннее состояние, ощущение себя - да.

Он много путешествует по миру. Всю Европу точно извездил. Это его работа.



На международном турнире в Узбекистане

# Фантазии на заданную тему

Вы только почитайте, что они пишут! Восхитительные мечты и надежды, планов громаде. А началось все с того, что доцент кафедры клинической и юридической психологии Наталья Малярчук, которая читает студентам разных факультетов курс здорового образа жизни, предложила физикам-первокурсникам написать, какими они видят себя через год-два-десять-сорок лет. Творенья мыслей студенческих получились очень занятными. Как они относятся к себе и жизни - тема особого разговора и размышлений для разного круга специалистов. Прагматичное поколение XXI века не лишено романтичности. И вместе с тем они довольно уверенные в себе люди. Интересно было бы посмотреть на них лет через сорок. А им через четыре десятилетия будет полезно вспомнить себя в аудитории Тюменского госуниверситета. Наиболее интересные фантазии на заданную тему с разрешения авторов мы начинаем публиковать в этом номере.

## Я через год

Через год, я думаю, смогу освоиться в новой и неизвестной сейчас для меня жизни студента. У меня появятся новые друзья. Новые интересные занятия. Через год я уже получу некоторые знания, которые помогут мне понять смысл моей будущей работы.

Я уже смогу познакомиться со многими умными людьми университета, а именно с преподавателями, которые являются мастерами своего дела. Общаясь с ними, я смогу поднять и свой уровень, так как они дадут мне свои знания. И я буду целеустремленным человеком, который окончил первый курс и продолжает свою учёбу на втором курсе, совершенствует и пополняет свои знания.

Так как отрезок времени до этих событий не особенно длинный, то серьёзных изменений не предвидится.



## Я после окончания университета

Университет я хочу окончить с хорошим дипломом, без троек, защитить диссертацию, и выйти хорошим специалистом. Передо мной встанет вопрос о выборе места работы. Хотя, на мой взгляд, вопрос о выборе работы встанет уже в конце второго курса, когда произойдёт разделение по специальностям. Я ещё не уверен, какое из двух направлений мне выбрать. Я склоняюсь к специальности "радиофизик" или "механика многофазовых систем".

Первая специальность будет наиболее актуальной в дальнейшей жизни в связи с развитием высоких технологий в нашей стране. Специалист такого уровня будет востребован на всех крупных предприятиях, где в производстве используются наукоемкие технологии, такие, как производство компьютерной техники и высокотехнологической бытовой техники. Также ему найдётся работа на более мелких предприятиях, занятых компьютерной



техникой. Так как специальность "радиофизик" подразумевает использование высоких технологий в сфере бизнеса.

Специалист с профилем "механика многофазовых систем" будет иметь возможность работать на любых предприятиях, где используются сложные электронные и механические системы. Так же из-за распределения по подгруппам я смогу работать в нефтяной промышленности, которая в данный момент находится на пике своего развития.

После окончания университета, как истинный патриот, я должен сойти в армию на полтора года, если армия не перейдет на контрактную основу.

## Я в сорок лет

Так как это долгий период, то мои представления о будущей жизни могут существенно отличаться от действительности, но я всё же сделаю некоторые предположения о моей будущей жизни.

Я стану вполне обеспеченным человеком, у меня - хорошо оплачиваемая работа. Мои капиталовложения и деньги друга будут работать вместе над проблемой их приумножения. Мы будем вкладывать деньги в строительство нового жилья, таким образом, это будет мой второй доход. Со временем мои доходы в этой сфере увеличатся, и я надеюсь создать собственную фирму по строительству жилья.

У меня будет своя квартира и машина. Я бы хотел к тому времени, чтобы у меня была большая семья: жена-красавица, которую я буду очень любить. Она не будет домохозяйкой, я хочу, чтобы она работала, но работала так, чтобы ей нравилось, а не для материальных благ. Желательно, чтобы



у неё было достаточно времени для воспитания детей. Конечно же, я тоже буду воспитывать своих детей, но основу воспитания должна заложить мама. Вообще воспитание детей, наверное, самое сложное и ответственное дело в семейной жизни. Мама может воспитать доброту, но только отец сможет воспитать из мальчика настоящего мужчину. Вообще лучше вместе смогут родители воспитать хороших детей. И самое главное для меня, чтобы всегда оставалось достаточно времени для семьи. Ведь именно она, а не карьера, являются смыслом нашей жизни.

У меня будет трое прекрасных детей. И я хочу надеяться, что будет два мальчика и одна девочка, или две девочки и один мальчик.

У каждого человека должно быть своё хобби. Моё хобби - гоночные мотоциклы. Разгон двигателей российских мотоциклов и реставрирование старых. Также я хотел бы заниматься построением акустических систем в машинах. Моделировать и собирать правильные установки объёмного звучания. Так как к каждой отдельной марке машин и для каждой системы требуется индивидуальный подход, я сам буду конструировать усилители мощности звуковой частоты.

Ещё у меня есть одна мечта - объехать Россию со своей семьёй, но не на самолёте или поезде, а на своей машине. Многие люди, чтобы отдохнуть, едут куда-нибудь за рубеж или к памятникам зарубежной архитектуры. Но я, как патриот, да и вообще как здравомыслящий человек, отлично понимаю, что и у нас в России достаточно уникальных памятников архитектуры, музеев. Россия обладает огромным историческим потенциалом, и сообщить об этом своим детям - моя обязанность, потому что это вызовет у них чувство гордости за свою родину. Мечтаю прокатиться по главным городам нашей страны, которые являются и самыми красивыми городами в нашей стране. Таким, как Москва, Санкт-Петербург и ряд других

НАДЕЖДА ЗАХАРОВА

# Калланетика - гимнастика

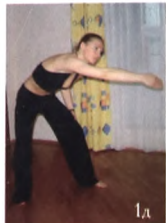
## Упражнение 1

Упражнение растягивает косые мышцы живота, мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

И.п. (исходное положение): встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову прямо, взгляд направлен вперед.

**Техника выполнения:** слегка согните ноги в коленях, поднимите вверх правую руку и потянитесь как можно выше, не поднимая при этом вверх плечо, левую руку опустите на бедро, подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх, вытяните правую руку еще больше и выполните медленный наклон в сторону, продолжая вытягивать руку. Расслабьте мышцы шеи и верхний плечевой пояс и мягко, с амплитудой меньше одного сантиметра, делайте наклоны в сторону. Чтобы вернуться в и.п., переведите правую руку в положение перед собой, согните ноги в коленях, наклонитесь вперед, и, не сгибая руку, выполните движение рукой и туловищем в левую сторону. Перед тем как вернуться в и.п., подтяните ягодицы, подайте таз вперед-вверх и встаньте прямо. Выполните упражнение в другую сторону.

**Темп выполнения:** медленный, плавный. Кол-во повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100 счетов в каждую сторону. **Типичные ошибки:** подъем плеча во время вытягивания руки вверх; наклон туловища вперед, а не в сторону; согнутая спина; резкое выполнение движений.



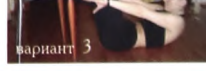
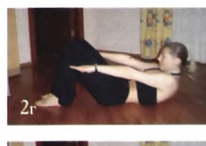
## Упражнение 2

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает спину и область между лопатками, снимает напряжение в мышцах шеи.

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены вместе, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** возьмитесь за внутреннюю поверхность бедер и разведите локти в стороны вверх. Плавным движением поднимите голову. Округлите верхнюю часть туловища. Медленным движением вернитесь в и.п. Темп выполнения медленный, плавный. Кол-во повторений - 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов. Типичные ошибки: во время выполнения двигаются не только руки, но и все тело; упражнение выполняется за счет мышц спины, а не живота; резкое выполнение движений.

**Вариант выполнения 1.** Руки согнуты в локтях и располагаются на затылке.  
**Вариант выполнения 2.** Ноги согнуты в коленях и слегка приподняты над поверхностью.  
**Вариант выполнения 3.** Ноги согнуты в коленях и расположены на возвышенности.



## Упражнение 3

Упражнение укрепляет мышцы живота, подтягивает грудь, растягивает мышцы спины и область между лопатками, ослабляет напряжение шейных мышц.

**Техника выполнения:** медленно поднимите вверх правую ногу. Обхватите ее руками (как показано на рисунке), округлите локти, направляя их в стороны вверх. Затем медленно поднимите голову и плечи. Опустите руки вдоль туловища, параллельно поверхности и выпрямите левую ногу, чтобы она не соприкасалась с полом. Затем медленно, с амплитудой меньше одного сантиметра, выполните движение руками вперед-назад. Вернитесь в и.п., сначала согнув левое колено, затем правое, поставьте стопы на пол. Опустите на пол голову и плечи. **Темп выполнения:** медленный. Кол-во повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 75 счетов. Повторите все на левую ногу.

**Типичные ошибки.** Во время выполнения двигаются не только руки, но и все ваше тело; упражнение выполняется за счет работы мышц спины, а не живота; резкое выполнение движений.

**Вариант выполнения.** Руки согнуты в локтях за головой.



крупных городов. По пути мы не станем останавливаться на ночь в отелях, а будем спать, а палатках или, если непогода, будем спать в машине. Кстати, машины для такого путешествия надо будет арендовать. Лучше, чтобы это был "дом на колёсах", так как в него сможет поместиться вся семья. Можно будет посмотреть и природу нашей страны. Хочу увидеть озеро Байкал и его знаменитую реку Ангара. В притоках которой, кстати, можно неплохо покататься на катамаранах.

Можно походить по горам, сходить в поход в лес. И вообще эта поездка растянется на весь летний отпуск. Такое путешествие должно стать незабываемым как для нас, так и для детей.



## Я в шестьдесят лет

В этом возрасте у уже буду на заслуженном отдыхе. На пенсии мы переедем в моё родное село - в родительский дом, так как пыльные улицы большого города не особенно способствуют улучшению самочувствия, особенно в летом. А зимние холода вообще неприятны в условиях городе. Намного прият-



ней их проводить у горящего камина, огонь которого согревает и успокаивает. Вообще, как сказал кто-то из великих, человек может бесконечно смотреть на три вещи: звёздное небо, на воду и на огонь. Можно будет ходить на зимнюю рыбалку, потому что от нашего дома до озера метров двести, и километр до реки. Там в любое время года можно ловить рыбу. Чем я буду заниматься в зимнее время? Во-

первых, зимой больше свободного времени, так как нет забот о саде, огороде. А во-вторых, мне зимняя рыбалка нравится больше. На зимней рыбалке тебе приходится много ходить, а именно больше десятка километров, а ещё надо с собой носить чемоданчик с принадлежностями. Он также используется как рюкзаки для съестных припасов. Что может быть лучше горячего чая на холодном снегу? На нём ещё удобно сидеть, и он к тому же служит хранилищем для рыбы. Вот такая нужная вещь. А тёплая одежда тяжёлая. Пока дойдёшь, семь потов с тебя сойдёт. Вот и получается очень хорошая прогулка на свежем воздухе.

Ещё у нас очень хороший лес, в котором есть много ягод: земляника, малина, клубника, черника, брусника, костяника. У них очень хорошее свойство: они поспевают все в разное время и поэтому можно собирать все виды ягод. И заготовить их на всю зиму. В лесных ягодах очень много витаминов и микроэлементов, они будут весьма полезны нам.

А ближе к осени можно заняться заготовкой грибов, которых наш лес предоставляет великое множество. Грибы я люблю собирать больше, чем ягоды. Мне нравится сам процесс сборки грибов: ходишь, гуляешь по лесу, наслаждаешься природой. Начинаешь чувствовать себя её частичкой.

Но не только природа предоставляет свои услуги сельскому жителю. В селе всё зависит от тебя. Хочешь жить - работай, и ты получишь от земли все, чего пожелает твоя душа. Можно развести большой сад, в котором будет много яблонь, так как это самые неприхотливые из всех плодоносящих деревьев, несколько разновидностей груш, буду выращивать сливы. Я буду ухаживать за всеми деревьями, подкармливать, поливать, делать весеннюю обрезку. Жена мне поможет собрать урожай, и мы будем вместе перерабатывать все это богатство. Сделаем вкуснейшие джемы, повидла, варенья, компоты и другие не менее вкусные и полезные вещи.

К нам будут приезжать внуки. Мы их будем угощать плодами из сада и огорода, выращенными и приготовленными своими руками.

Таким образом мы будем выполнять свою главную миссию, - помогать в воспитании внуков.

Е. Муравьёв

# Три богатыря

ОЛГА ЧИРКОВА

Сладостные секунды на победном пьедестале в спортивной семье Парфеновых не заканчиваются, а плавно переносятся домой, где уже хорошей традицией стало собираться и отмечать очередную победу большим тортом. И таких сладких вечеров у тюменцев выдается в году очень много, ведь все три брата: Алексей, Павел и Семён - борцы.

Кстати, греко-римской борьбой они стали заниматься, скорее всего, глядя на отца - тренера Н.А.Парфенова. У него студенты Алексей и Павел (один учится в ТГНГУ, другой в ТюмГУ) занимались все эти годы. Семёну же, ученику школы №16, на уроки к папе удалось походить не долго - теперь его тренирует старший брат Алексей. Так распорядился отец. А дети его привыкли слушаться.

Вот так постепенно "Динамо" для братьев превращается не только в место учебы, но и в место работы. Впрочем, и мама не отстает от членов своей семьи - работает в архитектурно-строительной академии и в ДЮСШ №2, где ведет группу по легкой атлетике.

О каждом из семьи Парфеновых не раз рассказывали в новостях. И даже младший Семён, которому всего 10 лет, уже несколько раз становился победителем городских и областных соревнований.

Сегодня известно всем, что изначально у римлян борьба была одним из популярных видов спорта. А победители становились кумирами публики. Павел и в современном бою находит отголоски древней игры, вспоминая свое последнее состязание: "Да, зрелищ-



ный бой был на турнире Александра Карелина. Когда шла борьба за 1-3 места, в зале полностью выключили свет, и два мощных прожектора осветили наши лица. Полный зал зрителей, а на каждом экране - твое лицо. Это была сделано специально для зрелища, и был человек, который заводил толпу".



Легко представить комнаты братьев, где выставлены выигранные в бою медали, кубки, фотографии, где они стоят на пьедесталах, дипломы в рамках, и большой плакат... Карелина. И в этом нет ничего удивительного.

2006-й год для них заканчивается отлично: Павел на прошедшем XII Международном турнире на призы В.Чебоксарова в своей весовой категории занял 1-е место,

- Павел, скажите, а борьбу не для публики, которая происходит внутри себя, вы выигрываете?

- Стараюсь выиграть, победить лень, порой даже нежелание тренироваться, сидеть на парах. Иногда даже писать лень. А все равно сижу, пишу, стараюсь не думать об отвлекающих моментах.

Старшие братья, оба кандидаты в мастера спорта, тренируются шесть дней в неделю. Кроме занятий на ковре, где идет отработка приемов, техники, обязательной стал кросс или игра в футбол, а также... баня. "Все ходят в баню, - серьезно говорит студент Института физической культуры ТюмГУ Павел Парфенов. - Чтобы расслабить мышцы после игрового дня. Такая у нас традиция. Я занимаюсь борьбой семь лет, и все семь лет хожу в баню".

- Неужели эта водная процедура может повлиять на результат боя?

- Да, и в том числе отрицательно. Если сходить в баню за день до соревнования, бороться будет очень сложно. Идеально, если сдержанно и спокойно провести три дня в режиме: первый день - баня, второй - взвешивание, третий - соревнования. Причем в бане очень долго сидеть не нужно - устанешь.

- Интересно, а между собой братья Парфеновы боролись?

- Я боролся с отцом только на тренировках - и он побеждал. С младшим бороться незначительно, а со старшим только планирую. Правда, Алексей выступает в другой весовой категории, 84 кг. Но я со своими 50 кг очень хотел бы с ним бороться, наказать за то, что старше меня (тут Павел по-доброму засмеялся. - Прим. авт.).



Алексей - второе. Семёну в силу возраста оставалось только аплодировать своим братьям. Кстати, подходящий к своему завершению год Собаки был юбилейным для их вида спорта - ровно 110 лет назад греко-римская борьба была включена в программу первых современных олимпийских игр. Среди известных спортсменов тюменцы выделяют Ивана Поддубного, Хасана Борова, Алексея Мишина, и, конечно, особо - Александра Карелина - единственного борца, ставшего трижды олимпийским чемпионом.

## неудобных поз



### Упражнение 4

Упражнение подтягивает все мышечные группы живота, ослабляет напряжение в задней части шеи и удлиняет ее, ослабляет напряжение в области лопаток.

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и сведены вместе, стопы прижаты к поверхности, руки расположены вдоль туловища.

**Техника выполнения:** медленно поднимите ноги согнутые в коленях к груди, и выпрямите ноги вверх. Обхватите руками заднюю поверхность бедер и разведите локти в стороны. Медленно округлите спину. Затем вытяните руки вперед, параллельно полу и медленно, с амплитудой несколько сантиметров, выполните движение. Темп выполнения медленный. Кол-во повторений 25 счетов, с постепенным увеличением до 100.

**Типичные ошибки:** резкое выполнение движений; большая амплитуда выполнения; поднятые плечи.



### Упражнение 5

Упражнение подтягивает и укрепляет мышцы живота.

И.п.: сидя на полу ноги вместе, руками упор сзади.

**Техника выполнения:** ноги согнуть в коленях, подтянуть к груди и выпрямить ноги, как можно выше. Выполните медленное разведение и сведение ног в стороны. Вернитесь в и.п. и снова повторите упражнение. Темп выполнения средний. Кол-во повторений - два раза по пять счетов каждый.

**Типичные ошибки:** резкое выполнение движений; поднятые плечи; согнутая спина; Согнутые в коленях ноги.



