

Какую детскую мечту вам удалось воплотить в жизнь, а какую – нет? Почему?

У меня было две мечты. Первая – стать военным моряком. Но, к сожалению, по состоянию здоровья ей не суждено было сбыться. А осуществилась та, что я получил художественное образование.

Сейчас активно занимаюсь творчеством, провожу свои выставки. Я рад, что мои работы находят своего зрителя.

Каким достижением в жизни вы гордитесь больше всего?

Помимо достижений в искусстве, я горжусь тем, что у меня есть хорошая, надежная семья, на которую я могу во всем положиться. Дочка добилась того, чего хотела, и теперь работает на белорусском телевидении. У меня замечательные внуки Ангелина и Константин.

О каком своем поступке или решении вы сожалеете?

Я ни о чем не сожалею. Считаю, что все, что случилось, должно было случиться. Я никогда никого не предал, не обидел. К студентам отношусь по-доброму и всегда стараюсь «вытянуть» их, чтобы они не получали низкие отметки. Даю им знания и стараюсь добиться того максимума, которого они смогут достичь, учитывая их уровень.

Самый ценный совет, который вы получили в жизни.

Верить в лучшее и никогда не сдаваться. Я всегда убеждался в этом исходя из жизненных примеров. Иначе человек может потерять веру в себя и свои силы.

Назовите способность, которой вы хотели бы обладать.

Хотелось бы, чтобы все мечты и желания могли бы реализовываться, как у волшебника.

Что бы вы никогда не сделали в своей жизни?

Я бы никогда никого не предал, потому что не приемлю в людях подлость, которая всегда сопровождает предательство.

Алесь МЯДИЛЬ.

На снимке: А.Н. Ковалевский с любимой женой и внуками.

Фото из архива респондента.

ТАНЕЦ + СПОРТ = АЭРОБИКА

Аэробика – прекрасный способ быть в хорошей спортивной форме, иметь подтянутое стройное тело и излучать уверенность в себе! Это ключ к активности и хорошему настроению вне зависимости от пола и возраста.



В нашем университете занятия аэробикой для студентов, преподавателей и сотрудников ведет Инна Дударева, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта.

Инна Михайловна родилась в Смоленске. Училась в средней школе № 7 им. Н.М. Пржевальского (сегодня – гимназия №1 им. Н.М. Пржевальского). В спецкласс по плаванию она попала с легкой руки В.П. Москалёва, тренера по плаванию и спортивного судьи всероссийской категории.

В 1988 году Инна Дударева окончила ВГПИ имени С.М. Кирова (сегодня – ВГУ имени П.М. Машерова), затем десять лет работала воспитателем в детском саду №66 г. Витебска. В 1998 году Юрий Михайлович Кабанов, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, предложил Инне Михайловне вернуться в родные пенаты. С тех пор уже больше 20 лет она трудится на кафедре физического воспитания и спорта. С любовью относится к своей работе, и эта любовь возвращается к ней стократно.

Инна Михайловна считает, что физкультуры в университете недостаточно для студентов, преподавателей и сотрудников. Как вариант – аэробика.

«Аэробные упражнения благотворно влияют на сердце, дыхательную и кровеносную системы организма, – рассказывает преподаватель. – Регулярные занятия позволяют контролировать свой вес, дают прилив сил, энергии, избавляют от усталости, депрессии, стрессов и беспокойства, увеличивают мышечную ткань и сокращают жировую; способствуют снижению артериального давления, позволяют работать над коррекцией своей фигуры и осанки, координацией движений».

В зале для занятий аэробикой есть зеркала, коврики, хореографическая стойка, фитболы, степы, гантели и многое другое. Занятия проводятся под музыку, ведь чувство ритма для движения очень важно.

По словам Инны Михайловны, все базовые шаги в классической аэробике выполняются без лишнего напряжения и доступны даже неподготовленному новичку.

«А как приятно наблюдать за человеком, когда у него начинает получаться, и он переходит к более сложным этапам тренировок, получая при этом не только подтянутое, здоровое тело, но и хорошее настроение, – отметила Инна Дударева. – В результате у него повышается выносли-

вость, увеличивается объем легких, укрепляются сердце, кости, нормализуется пульс, формируется мышечный тонус».

Всем, кто хочет оставаться здоровым, энергичным и позитивным, Инна Дударева советует больше ходить пешком и находиться на свежем воздухе, совершать велопрогулки, посещать бассейн, заниматься фитнесом, соблюдать культуру в еде и питьевой режим (как можно больше пить воды), поменьше времени проводить в телефоне или за компьютером и другое.

Александра ДАНИЛЕНКО, студентка 1 курса ФГИЯК.

Фото из архива Инны ДУДАРЕВОЙ.

Сотрудники университета могут записаться в группу к Инне Михайловне Дударевой для занятий фитнесом (аэробика, шейпинг, пилатес, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, стретчинг). Занятия проводятся в малом спортивном зале главного корпуса:

пн, ср 13.00 – 14.00;

вт, чт 17.00 – 18.00.

Интересующие вопросы можно уточнить у Инны Михайловны по телефону:

8 (029) 599-68-25.