

# СПОРТ



О СПОРТЕ - МИР!

№ 24, февраль 2009

## СОДРУЖЕСТВО

*«Если смелый - не зевай!  
На лыжню скорей вставай!»*



## Лыжня России - 2009

**15 февраля во всех муниципальных образованиях Ульяновской области прошли соревнования «Лыжня России». Эти состязания давно стали излюбленным зимним спортивным праздником для поклонников лыжного спорта.**

Проводятся они ежегодно в России с 1982 года. Количество участников увеличивается из года в год. В 2004 году старт давали шесть городов шести Федеральных округов, а уже в 2008 количество официально заявленных участников возросло до 800 тысяч человек, они представляли 140 городов России. В нашей же области подобные соревнования проходили в четвертый раз. В 2006 году «Лыжня России» охватила только Димитровград, участвовало более 1 тыс. 500 лыжников. В 2007 году соревнования проводились в трёх муниципальных образованиях Ульяновской области: г. Ульяновск, г. Димитровград, г. Инза, участвовало более 3 тысяч человек. В 2008 году в соревнованиях «Лыжня России» приняли участие пять муниципальных образований Ульяновской области: г. Ульяновск, г. Димитровград, г. Инза, г. Сенгилей, г. Барыш. Количество участников возросло до 10 тысяч человек. В этом году мероприятие охватило уже более 15 тысяч человек!

Основные старты прошли в Димитровграде с участием около 3 тысяч человек. Старт соревнований

в Димитровграде был дан в 12.00 у НКЦ им. Славского, по проспекту Димитрова. В Ульяновске старт соревнований был дан в 12.00 во всех районах города: Железнодорожный район – в парке «Винновская роща»; Засвияжский район – парк «Молодежный»; Ленинский район – парк «Дружбы народов»; Зоволжский район – парк «40-лет ВЛКСМ». К участию в соревнованиях «Лыжня России» допускались все желающие, без ограничения возраста. По всей области на лыжню вышли главы районов, депутаты Областного законодательного собрания, депутаты Городской думы, семейные команды, рабочие, студенты и учащиеся.

Такое масштабное событие не обошло стороной и студентов нашего Политеха. Наши спортсмены с честью прошли свои дистанции: 5 км – юноши и девушки 1991 г.р. и младше; 10 км – мужчины и женщины 1990 г.р. и старше. Своими впечатлениями о мероприятии с нами поделилась студентка группы ДАСд-11 Емельянова Анастасия.

**Продолжение на стр. 2**

## “Если смелый - не зевай! На лыжню скорей вставай!”

**- Настя, скажи, а ты уже участвовала в подобного рода мероприятиях?**

- Да, я участвую в таких соревнованиях уже третий раз, поэтому нервничала не так сильно, как «новички», но волнение всё же присутствовало. Нужно сказать, что в первый день, в Димитровграде, в соревнованиях участвовали в основном профессиональные спортсмены, а вот 15 февраля у нас в городе каждый желающий смог встать на лыжи и испытать новые эмоции.

**- Как тебе организация мероприятия в этом году?**

- Все остались очень довольны! А это значит, что организаторы справились со

### Продолжение

своей задачей. Победителей наградили кубками, но и остальные не остались без памятных сувениров.

**- А как выступили ребята из Политеха?**

- В целом, наши ребята показали хорошие результаты. Тренер сборной УлГТУ по лыжным гонкам - Евдокимов Алексей Анатольевич - занял первое место на своей дистанции. Также Оля Кобина пришла к финишу первой, а я, немного ей уступив, заняла почётное второе место.

**- Какие впечатления от соревнований?**

- Впечатления замечательные, для меня соревнования проходили в два дня: первый день - 14 февраля - в Димитровграде, а

второй – 15 февраля - у нас в Ульяновске. За эти два дня я успела не только показать хорошие результаты в гонках, но и получить заряд позитивных эмоций от всего мероприятия в целом. Думаю, такие состязания нужно проводить почаще, ведь они прекрасно сплочают людей, заряжают хорошим настроением и здоровьем!

Ну а напоследок нужно добавить, что всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» продолжает являться самым масштабным по количеству участников и географическому охвату зимним спортивным мероприятием по всей стране. И как здорово, что Ульяновск и наш родной Политех не остаются в стороне от таких соревнований!

**Мустафина Елена и  
Коникова Дарья, СОД-21**

Герой номера:

## Лыжня Политеха

**Лыжный спорт активно развивается в нашем университете, а сборная по лыжным гонкам считается одной из самых перспективных. В настоящее время это заслуга тренера Евдокимова Алексея Анатольевича, который сам является действующим спортсменом по лыжным гонкам, а также преподавателем кафедры «Физвоспитание» по специальности «Легкая атлетика». В Политехе он работает сравнительно недавно, но у него уже сложились хорошие отношения с коллегами и своими студентами.**



**- Алексей Анатольевич, вы не так давно работаете в УлГТУ, как вам на новом месте?**

Мне очень нравится. Во-первых, потому что здесь я впервые попробовал свои силы в качестве педагога и тренера. А во-вторых, работать со студентами – это здорово. У меня со всеми учащимися складываются отличные отношения, а со спортсменами и того лучше. Другими словами, не работа, а одно удовольствие.

**- Вы являетесь действующим спортсменом по лыжным гонкам. Вам это помогает в работе тренера?**

Да, безусловно, помогает! Это огромное преимущество, которое позволяет мне тренировать не «в слепую». Я занимаюсь с молодыми ребятами и сравниваю их результаты с результатами профессиональных спортсменов, учу применять выигрышные тактики. Мне довелось пройти множество соревнований по лыжному спорту, и теперь у меня есть возможность

поделиться опытом и навыками с подрастающим поколением.

**- Поделитесь с нами секретом своего успеха?**

Секрета, как такового, нет, но есть опыт, который может помочь добиться определенных высот в спорте. Конечно, это касается лыжных гонок. В этом виде спорта, как ни странно, наряду с физической подготовкой и выносливостью нужна сообразительность. Чтобы победить, надо не только бежать с высокой скоростью, но и постоянно думать, выбирать правильные тактики, иначе никакого результата не будет. Могу привести самый элементарный пример: бежит спортсмен, ему нужно обогнать своего соперника, но впереди крутой подъем. Здесь нужно обязательно подумать и решить, где лучше совершить обгон: до подъема или после? Потому что там может оказаться узкий участок и обойти соперника не удастся, тогда спортсмен лишь потеряет много сил и драгоценных секунд. Если хочешь добиться успеха в лыжных гонках, необходимо обязательно заранее продумывать все свои действия.

**- Расскажите о планах на будущее в качестве спортсмена и тренера?**

Будучи спортсменом, я не собираюсь останавливаться на достигнутом, то есть буду продолжать участвовать в соревнованиях, в том числе на Всероссийском уровне, стараться завоевывать как можно больше призовых мест. А что касается деятельности в качестве тренера, то в планы входит готовить своих подопечных к различным гонкам.

**- Ну, и напоследок, хотели бы что-нибудь пожелать нашим студентам?**

Самое главное – это не лениться, не лежать на диване, трата время зря, а заниматься спортом, развивать здоровое тело и дух. А я, в свою очередь, буду поддерживать их и направлять в нужное русло!

**Лежнина Дарья, СОД-31**

## Новости армспорта

11-14 февраля прошел Чемпионат Приволжского Федерального округа России по армспорту в Нижнем Новгороде. Политех не ударил в грязь лицом: 5 место - Стафеева Анастасия (ФКд-52) (Отобрана на Чемпионат России по армспорту), 7 место – Миронычев Евгений (Ад-31)

15 февраля в Спартаке прошло Первенство города по жиму. Наши спортсменки показали хороший результат: 2 место – Гудкова Людмила (Лд-11), Стафеева Анастасия (ФКд-52).

21 февраля в «Торпедо» прошел Чемпионат области по пауэрлифтингу среди юниоров в возрасте до 23-х лет.

*Ни для кого не секрет, что пауэрлифтинг – силовой вид спорта, пользующийся огромной популярностью среди молодых людей. Но, как оказалось, не только юноши заинтересованы в поддержании физической силы. Ведь на прошедших соревнованиях именно девушки, на первый взгляд такие хрупкие и беззащитные, покорили вершину пьедестала. По своей физической подготовке и волевому стремлению к победе они ничуть не уступали сильному полу.*

После соревнований своими впечатлениями со мной поделилась Гудкова Людмила (Лд-11).

**- Легко ли тебе досталась победа?**

Нет, не скажу, что легко. Для того, чтобы достичь таких результатов нужно было выложиться по максимуму.

**- Каковы на твой взгляд были силы соперников?**

Соперники были очень достойные, каждый мог рассчитывать на победу. Поэтому пришлось приложить все усилия, что я и сделала и стала победительницей!

**- Какие ощущения ты испытала, став победителем?**

О-о-о... Ощущения не передать словами! Ведь сбылась моя мечта – я получила медаль. Конечно, главное не

награды, а участие, но все равно приятно. Кроме того, после соревнований у меня появился стимул к продолжению тренировок. Ведь для того, чтобы добиться каких-либо успехов нужно приложить много усилий. И я верю, что впереди у меня будет еще много побед, главное, не сдаваться и упорно заниматься!

**А вот как это мероприятие прокомментировал тренер Стафеев Александр:**

«В целом соревнования прошли на уровне выше среднего. Так как эти соревнования для наших девушек были первыми, то, естественно, на результат повлияло волнение! Могли выступить и лучше, но судейство преподавателя кафедры физвоспитания Ирины Анатольевны Сидоровой было не совсем объективным. В итоге Борунова Марина (ФКд-12) и Гудкова Людмила (Лд-11) заняли первое место, набрав соответственно сумму в трех упражнениях 267.5 и 235! Но это очень хороший результат, с чем я их и поздравляю!»

Ну что ж, нам остается пожелать девушкам дальнейших успехов и продвижения по «спортивной лестнице»!

**Абакумова Дарья Сод-21**

## Бесценное сокровище

*Ни для кого не секрет, что наш любимый политех в этом учебном году завладел бесценным сокровищем! На «карте сокровищ» красным крестом отмечено место - группа УПд-11. На экономический факультет поступили две очаровательные девушки, по хрупкому телосложению и мягкой натуре которых не скажешь, что они уже не первый день мастера спорта по морскому многоборью! Кто же они?*

Позвольте представить. Федоськина Юлия и Иванова Татьяна! Недавно они вернулись с соревнований из Екатеринбурга, и мне удалось узнать у Юлии ответы на интересующие вопросы!

**Юлия, морское многоборье - довольно редкий вид спорта. Лично я впервые встречаю их «представителей». Не могла бы ты подробнее о нем рассказать?**

Юлия: с удовольствием! Морское многоборье включает в себя 5 видов спорта: бег, плавание, стрельба, гребля и парус. В соревновании по бегу мы бежим 800 метров по пересеченной местности, в плавании - плывем 200м вольным стилем, на стрельбе нам дается 25 минут, в течение которых нужно совершить 10 точных выстрелов из пневматического оружия. Вот, кстати, стрельба мне дается труднее всего, так как я занимаюсь этим видом спорта недавно. В гребле мы соревнуемся на ялах, дистанция - 1 км, после которой не чувствуешь своих рук. И наконец, парус. Это гонки, но на воде и со специальными правилами.

**Вот это да! Многие люди не могут преуспеть в 1 виде спорта, а вы побеждаете сразу в пяти! Ты, наверняка, давно уже в спорте?**

Юлия: Да, раньше я серьезно занималась плаванием. С 4х лет меня учила мама- тренер по плаванию. А

папа, кстати, занимается морским многоборьем. Именно он меня привел в этот спорт после того, как у меня по определенным причинам не сложилось с плаванием. И вот уже 2 года я в команде!

**Ты прирожденная спортсменка. Наконец, волнующий вопрос: как прошли соревнования в Екатеринбурге?**



Юлия: Мы заняли третье место, уступив Самаре и Екатеринбургу, хотя Самаре раньше мы никогда не проигрывали. К сожалению, одна девушка из нашей команды заболела, пришлось взять запасную. Зимой соревнования проходят только по трем видам: бег, гребля, стрельба. С самого начала мы немного не рассчитали силы, думали «догнать» в стрельбе, но и тут не получилось. Мы были расстроены. Но

наша команда из 7 человек действительно с гордостью может назваться сплоченной командой. Мы всегда поддерживаем друг друга в горестях и радостях, поэтому мы еще наверстаем упущенное!

**Ты и Иванова Татьяна занимаетесь в одной команде, учитеесь в одной группе. Вы дружите и по жизни?**

Юлия: Да, с Таней мы отлично дружим. Вместе на учебе и тренировках, только лишь живем в разных местах. Спорт сплочает людей! Конечно, соревнования занимают силы и время, часто приходится отсутствовать на учебе. Но преподаватели относятся с пониманием и поддержкой!

**Я слышала, ты в скором времени получишь мастера спорта международного класса?**

Юлия: В сентябре проходил Чемпионат Европы, где участвовали такие страны как Болгария, Германия, Украина. Я заняла третье место, а командное - первое, получила благодарственное письмо и скоро стану Мастером спорта международного класса.

**Твоему упорству и успехам можно только позавидовать! Что бы сказала в напутствие начинающим спортсменам, желающим таких же побед?**

Юлия: Самое главное - не бросать заниматься! Трудности и срывы бывают всегда, и меня они не обходили стороной. Но важно перетерпеть и с упорством продолжать двигаться к цели! Всё получится!

**Гладчикова Анжелика, Сод-11**

## В мини-футболе только девушки...

**Уже почти год в нашем университете существуют женская сборная по мини-футболу!**

История женской команды Политеха началась весьма с приятных событий. В марте прошлого года в рамках областной Универсиады-2008 прошли первые для нашей команды соревнования по женскому мини-футболу. Утверждение, что женщины справляются со всем не хуже мужчин, было доказано. Девочки показали качественную игру. В турнире принимали участие 5 команд из УлГТУ, УлГПУ, УлГУ, УВАУ ГА и УФПУ №3. Причем, хочу заметить, наша команда была создана с «чистого листа», а тренировки начались только за 2 недели до соревнований. Тогда как, например, игроки из команд УлГУ и УлГПУ, имели на тот момент достаточно серьезный опыт выступления за единственный в городе Ульяновске профессиональный женский футбольный клуб «Форсаж». Отсюда следует, что соперники у нас были не простые! Таким образом, места в первенстве университетов по мини-футболу распределились следующим образом:

I – УлГПУ, II – УлГУ, III – УлГТУ. Согласитесь, что это совсем не плохо для начинающей команды.

С этого момента, наш ВУЗ обзавелся серьезной целью – создать сильную и серьезную команду, что и было сделано в

сентябре 2008 года. Тренером женской сборной команду УлГТУ стал преподаватель кафедры «Физвоспитание» Галкин Максим Борисович. По его словам, желание заниматься мини-футболом среди студенток Политеха есть. «На нашу первую тренировку пришло всего 3 человека, а сегодня в сборной тренируется 10 человек основного состава. Наша команда состоит в основном из девушек, учащихся на 2 и 3



**Милые девушки, пока команда по женскому мини-футболу находится на первой стадии своего развития, и присоединиться к команде Политеха совсем не поздно! Приходите, и попробуйте себя в новом качестве! Тренировки проводятся: «Зал №1» - понедельник, среда с 16.00 до 18.00; «Зал № 3» суббота с 13.00-15.00.**

**Может быть, скоро женский мини-футбол станет одним из любимых видов спорта нашего города!**

курсе, но постепенно интерес к мини-футболу появляется и студенток-первокурсниц. Хочется отметить, что сегодня для наших занятий созданы все необходимые условия: выделяется специальное время в спортивном зале, закуплены новые мячи, а недавно было приобретено двенадцать комплектов новой игровой формы. Пока все же рано говорить о каких-либо перспективах нашей команды, но меня уже радует тот факт, что двое игроков сборной Политеха - (Донцова Юлия (ПМд21) и Ходова Ирина (ПГС33)) - уже приглашаются для выступлений на всероссийских турнирах в составе ульяновского женского футбольного клуба «Форсаж».

На внутриобластном уровне наши девушки уже сегодня составляют серьезную конкуренцию всем ВУЗам, а в ближайшем будущем сборную УлГТУ жду непростые товарищеские встречи с сильными женскими командами из Самары и Пензы», - делится планами на будущее тренер команды.

**Трифонова Юлия, С0д-32**

## Интересное и невероятное Интересно о футболе...

**Футбол – очень популярный вид спорта, и конечно, на его счету не мало значимых достижений и рекордов! Но мы с вами будем говорить только о самых интересных!**

- **16:1** с таким счётом лиссабонский «Спортинг» обыграл кипрский «Аполез» в сезоне 1963-64 г.г. в кубке обладателей кубков. Победа с разницей в 15 мячей рекордная, да и суммарный счёт встречи 17 голов, тоже достоин похвалы. Ещё в 1971-72г. лондонский «Челси» обыграл клуб «Женесс» в первой встрече со счётом 8:0, а в ответной встрече 13:0

- **Бразилия отличилась** от других государств тем, что является **единственной страной**, которая участвовала во всех Чемпионатах Мира

- Персональный рекорд - **гол за 4 с** - установлен 8 февраля 1992 г. Ричардом Нэшем из команды «Ньюик» в матче против «Бэрджес Хил Резерв»

- **Женский рекорд** - 22 гола - был установлен Линдой Керл из команды «Норвич Лейдиз» в матче с «Милтон Кинез Резервз» 25 сентября 1983 г. в Норвиче, Великобритания, закончившемся со счетом 40:0

- В небольшом испанском городке Терраса неподалеку от Барселоны в 2008 году был поставлен **рекорд по продолжительности футбольного матча**. Впервые за всю историю футбола матч длился **50 часов** без перерывов. Оказывается, таким оригинальным способом отметил

свой 50-летний юбилей не большой местный футбольный клуб под названием «Церковный центр Сан Кристофаль».

А теперь поговорим об **оригинальных достижениях**, которые также, несомненно, заслуживают нашего внимания.

- **Самые суровые судьи на чемпионате мира:** в первых рядах итальянцы, вынесшие в финальных турнирах в общей сложности 31 «желтую» и 2 «красных» карточек; за ними следуют англичане - 25 ЖК и одно удаление;



закрывают тройку суровых лидеров французы -25 ЖК.

- **Самая раннюю желтую карточку** (на 0-ой секунде) получили Сергей



Горлукович (Россия), ЧМ-94 и Джампьеро Марини, (Италия) , ЧМ-82.

- **Самую раннюю красную карточку** (на 56-я секунде) получил Хосе Батиста (Уругвай), ЧМ-86.

- **Самый «представительный» вратарь** - Вилли Генри Фулк, вратарь сборной Англии Вилли Генри Фулк при росте 1,90 м. (6 фт. 3 д.) весил 141 кг. (22 ст. 3 ф.). Свои последние матчи он сыграл за «Бредфорд Сити», к этому времени его вес достиг 165 кг. (26 ст.). Однажды из-за Фулка пришлось прервать матч, когда он сломал верхнюю штангу.

- **Рекордное число болельщиков** - 199 854 - собралось 16 июля 1950 г. на стадионе «Маракана» в Рио-де-Жанейро, Бразилия, на матч чемпионата мира между сборными Бразилии и Уругвая.

Вот такие самые разные рекорды устанавливались в футболе, какие-то из них заслуживают восхищения, какие-то просто заставили нас улыбнуться.

За рекордами охотилась **Ольга Харитонова С0д-11**

## Тропой "Бумеранга":

## Отрывок из дневника

2.08.08 –

поезд Ульяновск – Москва

Сели в поезд. Каким-то образом уместили все наши "малогабаритные" вещи. Едем. Охватывает замечательное чувство, что город и цивилизация остаются где-то позади, где-то совсем в другом мире...

Андрей Пуцев на вопрос: "Как закупились в "МЕТРО"?", ответил: "Купил топор...и вафли..." Сергей: "Топор для вафель?!" Дикий хохот минуты три...Потом мы этот топор еще будем нахваливать при каждой удобной возможности. Вафли быстро закончились, а топор, действительно, оказался хорошим!

Пока Андрей спал, играли с Сергеем и дядей Сашей в игру со словами, потом слушали инструментальную импровизацию Сереги на гитаре. Олешкевич рассказывал про свои путешествия и экспедиции. Понравилась история про белокрылого или белохвостого орлана Васю, которого он угощал рыбой. А так, разговаривали обо все на свете...

Около 22.00. Готовимся ко сну. Все движется своим ходом: планета, поезд, люди, слова, мысли...Главное – не идти против, главное – плыть по реке жизни. Жить и радоваться этому миру.

4.08.08 –

поезд Москва – Косью

Солнечно. Хорошо. Слово лето. Подъезжаем к Котласу. А спалось замечательно, хотя было и немного прохладно. В предвкушении похода...

Сергей видел лисенка в окне, а я – козу...Интересно, каких зверьков мы встретим в походе? Может быть, даже медведей...Лучше не надо, конечно...А вообще у меня очень хорошее ощущение, хотя немного и страшновато. Город со всеми его проблемами остался где-то в другой жизни. Душа и тело начинают отдыхать и перестраиваться на новый режим.

Время где-то около 19.00. Вот и скоро день уже заканчивается...Скоро...Скоро...Впервые за последнее время почувствовала какое-то тяжелое чувство ответственности за наших ребят. Просто очень не хочется, чтобы они остались голодными в походе. А я в завхоз...И вот, что я поняла:

- должность завхоза очень ответственная, практически второе

## Через четырнадцать дней похода: "Напротив скалы"

Наконец-то мы доплыли до скал, которых так долго ждали! УРА! Слово их кто-то нарочно отодвинул куда подальше. Долго же мы плыли до них: целых 3 дня от волока. Нам уже казалось, будто их смыло уральскими дождями. Нам чудилось, словно они ушли под кристально прозрачную воду Севера. Но в глубине души мы верили, что они есть, что они где-то совсем рядом с нами. Нужно только верить и грести навстречу своей мечте. Порой наступает предел, когда хочется все бросить и больше ни во что не верить. Но маленький огонек твоей души не перестает надеяться и по-прежнему подбадривает и поддерживает теплыми словами: "Ведь если люди доходили до них, значит, они видели

## Приполярный Урал, р. Сарьюга, август 2008

Еще два дня пути, и начнется наше путешествие. И я даже не представляю, что такое Север и что нас ожидает...



лицо после руководителя;

- люди должны быть сыты, а особенно мои любимые путешественники!

Ребята опять много спали, а мне – не спится...

Они стали для меня совсем родными. Действительно, какая-то туристическая семья! Душевность и взаимовыручка. Здесь каждый больше не за себя, а за другого. Удивительные. Настоящие дети Солнца, которые поют свою веселую песню несмотря ни на что...Как правильно заметил дядя Саша, "такие люди не гребут деньги..." Такие уезжают на Север или еще куда подальше, чтобы насладиться настоящей жизнью... Без городской сверхскорости и мегаполисной фальши. Здесь все измеряется такими простыми категориями: сыт/голоден, донесу/не донесу, бодр/устал...Удивительно.

Как-то по-настоящему и по-простому!

их, значит, они есть... и они, действительно, есть. Потерпи еще немного!" И ты терпшишь...

Скалы! Они прекрасны. Они огромны и молчаливы. Они хранят в себе тайну миллионов лет. Они манят людей, зовут и разговаривают с теми, кто чист сердцем и душой. Они рассказывают о прошлом и могут предсказывать будущее. Каменные глыбы, покрытые частично лесом и омываемые горными реками.

Нет ничего лучше, чем сидеть на огромном валуне и созерцать эту красоту: вода, облака, скалы и ... человек...

*Из походного дневника Хоревой Дарьи*

## Изо всех сил

**Солнечным днём 27 февраля на базе УлГТУ проходил Кубок университета по лыжным гонкам. Погода выдалась что надо: не жарко, не холодно – как раз для пробежки на лыжах.**

До начала соревнований все спортсмены тщательно готовили свой спортивный инвентарь – накладывали мазь на лыжи, лишь бы они не подвели. На старте все волновались - кто за себя, кто за друзей. Первыми стартовали девушки на дистанции 1500км. Не обошлось здесь и без падений, но, несмотря на них, участницы не сдавались – поднимались и продолжали бежать вперёд. Затем на старт вышли юноши. Они боролись изо всех сил. Дистанцию в 3 км прошли на одном дыхании. В итоге места распределились следующим образом: в командном зачёте у девушек первое место заняли девушки ЭМФ: Каранкина Елена, Егорова Наталья, Мухаметшина Гелия; у юношей 1 место СФ: Тимофеев Андрей, Тимофеев Александр, Бекматов Руслан, Зотов Вячеслав. В личном первенстве итоги таковы: 1 место - Губина Ольга, 2 место-Емельянова Анастасия, 3 место – Егорова Наталья. У юношей тройка призёров распределилась следующим образом: 1 место -Тимофеев Александр, 2 место- Бекматов Руслан, 3 место – Магдеев Радик.

Такие соревнования не могли оставить равнодушными участников. И они удовольствием поделились с нами своими впечатлениями.

## Губина Ольга(Изд-31):

«Это мероприятие привлекает молодёжь. Мне хотелось, чтобы данным видом спорта занималось как можно больше людей. Для меня лыжи – это общение, новые друзья, отдых от умственных нагрузок и проблем! В этом году я получила 1 спортивный разряд. Это моё достижение!»

## Волкова Ирина (Идрд-11)

«Я обожаю лыжи! Это очень увлекательное занятие. Я несколько лет занимаюсь этим видом спорта. Лыжи укрепляют моё здоровье, что очень важно. Еще когда училась в школе, я добилась неплохих результатов – у меня 2 разряд. Сейчас, к сожалению, не тренируюсь, но, думаю, пора начинать. Ведь к лыжам я прикипела душой и уже не представляю свою жизнь без них!»

## Каранкина Елена (Узд-21)

«Данное мероприятие – впечатляющее зрелище, особенно когда сама борешься за победу. До этого никогда не участвовала в соревнованиях, но считаю, что сегодня хорошо выступила. Я старалась по мере своих сил и возможностей и осталась довольна. Всё же, победа не главное, главное - участие!»

И на самом деле, разве здесь главное победа? Конечно, нет. Ведь любые соревнования - это победа, прежде всего, над собой! **Пожелаем же ребятам не останавливаться на достигнутом, преодолевать себя и завоевывать новые награды!**

Борисова Елена Сзд-22



Знаешь ли ты?

## Что спасет наш мир?

*Стречинг... И даже если ты не знала, что это такое, то все равно непременно использовал его в своей жизни. Он есть в почти любом виде спорта (или как подготовка мышц к нагрузкам, или наоборот как релаксация их после «тяжелой работы»), даже обычное потягивание после пробуждения можно назвать небольшим стречингом.*

Итак, как вы могли уже догадаться, стречинг – это одно

и з в а ж н е й ш и х направлений гимнастики на растяжение. Или, говоря простым языком, это комплекс упражнений, которые позволяют сделать твои мышцы более пластичными и гибкими. Упражнения на растяжку заканчивается любая аэробная тренировка, стретчингом



«пользуются» йогой и боевые искусства. Кроме того, стречинг претендует на место самостоятельного направления в спорте. А как иначе? Ведь при стречинге в работу вовлечен весь организм, включая психику, он направлен на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Он становится все более популярным еще потому, что необходим как спортсменам, любящим активный образ жизни, так и тяготеющим к спокойным тренировкам тела.

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе массажа, самомассажа, в лечебной физкультуре (особенно для коррекции двигательных расстройств и при нарушениях мышечного тонуса). Популярные упражнения стретчинга используются и как средство достижения релаксации. Они доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Всех сфер применения стретчинга и не перечислишь – он поистине волшебный комплекс упражнений.

*В чем же заключается чудодейственные свойства стретчинга?* Это ощущение большей подвижности, гибкости, владения своим телом, к тому же приятное психологически. В результате занятий мышечная ткань лучше снабжается кислородом, обменные процессы в ней протекают быстрее, следовательно, быстрее выводятся и продукты распада. Если заниматься стретчингом регулярно, то улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего вы чувствуете себя свежей, полными сил и умственной энергии.

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции. И, наконец, стретчинг-комплекс не требует особых усилий, времени и оборудования, что, безусловно, очень удобно для вечно спешащего студента и загруженного работника.

Грациозность, уравновешенность, выносливость, здоровье и минимума времени – вот секретная формула успеха стретчинга.

Помимо общего оздоровительного эффекта, стретчинг развивает умение управлять своим телом, помогает накапливать запас целенаправленных двигательных навыков, позволяют нам чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавят от различных комплексов (зачастую связанных с «несовершенством фигуры»), создают чувство внутренней свободы. Я думаю, что польза стретчинга очевидна! Поэтому всем советую уделить несколько минут после тяжелого учебного или рабочего дня и повысить свой иммунитет, снять напряжение и усталость!

Мир спасала Букина Тая, Сод-41

Сделай сам:

## Комплекс упражнений на растяжку

*Чтобы вам не пришлось тратить время на поиск упражнений на растяжку, мы специально для вас их публикуем. Чтобы быть здоровым и красивым важны желание и регулярность!*

1. Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

2. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

3. Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону. Повторите упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

4. Исходное положение: встаньте спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользите вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присядьте, сделайте паузу на 10-20 секунд, медленно поднимитесь. Повторите упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

5. Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Старайтесь касаться лбом колена. Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

6. Исходное положение: сядьте на пол, скрестив ноги. Подоприте ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабьтесь, смените положение ног. Повторите упражнение 6-8 раз.

7. Исходное положение: сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватите руками голени или ступни и наклонитесь вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержитесь в точке Максимального напряжения на 20 — 30 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

8. Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги. Повторите упражнение 4-6 раз.

9. Исходное положение: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

10. Исходное положение: лягте на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднимите обе ноги вверх и тянитесь дальше, держась руками за икры. В максимальной точке сделайте паузу на 10 — 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

11. Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если получается, постарайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

12. Исходное положение: лягте на живот. Протяните руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогните спину. Сделайте паузу в этом положении. Повторите упражнение 6 — 8 раз.