

# СПОРТ



О СПОРТ, ТЫ - МИР!

№16 декабрь 2007

## СОДРУЖЕСТВО

С НОВЫМ 2008 ГОДОМ!

### Спортивный результат

Подходят к концу ежегодные внутривузовские соревнования - Кубок УлГУ. Студенты разных специальностей УниТеха с непреодолимой жадой к победе окунулись в атмосферу спортивного соперничества. Шутка ли, им выпала честь защищать родной факультет! Результаты не заставили себя ждать.

#### Гиревой спорт

Самым сильным, так сказать «качком» УлГУ стал - ФИСТ. Второе место - МФ, Третье - РТФ. Так что девушки возьмите на заметку.

#### Армрестлинг

Будьте осторожны, если Вам предлагают побороться на руках юноши Энергетического факультета. Как выяснилось на соревнованиях - это их призвание. Сборная команда ЭМФ стала золотым призером. Серебро у ФИСТА, а бронза досталась СФ.

#### Пауэрлифтинг

Старайтесь не спорить со студентами ФИСТА, СФ и МФ. Среди них скрываются спортсмены по пауэрлифтингу - настоящие профессионалы своего дела. I место - ФИСТ, II - СФ, III - МФ.

#### Футбол

Лучшими нападающими и защитниками оказались студенты машиностроительного факультета, на втором месте команда экономико-математического, почетное третье место заняла сборная радиотехнического факультета.

#### Волейбол

Сплоченность - залог победы в командной игре. Те факультеты, которые сумели во время собраться и играли как единое целое оказались в тройке лидеров. Места распределились следующим образом:

Женская сборная: 1-ЭМФ, 2-ГФ, 3-СФ.

Мужская сборная: 1- РТФ, 2-СФ, 3-МФ.

#### Баскетбол

Среди девушек мяч в корзине чаще всего оказывался у студенток ЭМФ (I место) и РТФ (II место). А у юношей лидером стал - РТФ, второе место у ФИСТА, третье занял ЭФ.

Поздравляем спортсменов с победами!

За результатами «охотились» Глухова Екатерина и Николаева Инна, СОД-31

### «Влюбленные... в бальные танцы»

Шорох платьев, изысканное общество, молодой человек приглашает юную леди на танец одним лишь жестом, подавая руку, волнение, музыка... и вот уже тужельки скользят по паркету! Об этом с упоением мы читали в книгах и смотрели в фильмах, это казалось сказкой, в которую так хотелось попасть, побывать на балу и танцевать, танцевать... Эта мечта стала явью: для всех желающих были открыты двери нового спортивного комплекса УлГУ, где 9 декабря состоялся российский турнир по спортивным бальным танцам «Град Симбирск - 2007».

В рамках турнира прошли «Открытое первенство Ульяновской области», «Кубок Приволжского Федерального Округа» и «Кубок Губернатора Ульяновской области». Организаторами такого грандиозного мероприятия были ФТС (Федерация танцевального спорта) Ульяновской области, ТСК «АЭЛИТА» - руководитель Лысенко Александр и ТСК «КАСКАД» - руководитель Никонова Вера.

Как только мы переступили порог большого спортивного зала УлГУ, где проходили соревнования, мы сразу окунулись в атмосферу волшебства и радости. Можно было увидеть сотни красивых пар, кружащихся в завораживающем танце. В соревнованиях принимали участие как самые маленькие танцоры, так и девушки и юноши. Конкурсанты были поделены на 6 возрастных категорий: дети-1 (1998 год и младше), дети-2 (1996-97 года), юниоры-1 (1994-95 года), юниоры-2 (1992-93 года), молодежь (1991-89 года) и молодежь + взрослые (1991 год и старше). А сам турнир - на 13 туров по возрастным категориям и классу мастерства. Участники приехали на соревнования из самых разных городов России: Димитровграда, Заречного, Йошкар-Олы, Казани, Нижнего Новгорода,

Набережной, Новокуйбышевска, Пензы, Самары, Саранска, Саратова, Тольятти, Уфы, Чебоксаров.

Каждая пара притягивала сотни взглядов и каждая отличалась своей неповторимостью. Но все же судьям ФТСР (Федерации танцевального спорта России) пришлось делать нелегкий выбор: в каждый тур могли пройти только 6 сильнейших пар. И все финалисты были награждены дипломами и памятными подарками, а победители - бронзовыми, серебряными и золотыми медалями.

Мероприятие проходила по европейской и латиноамериканской программе. В рамках первого направления мы могли увидеть грациозный медленный вальс, наполненное обжигающей страстью танго, романтический венский вальс, притягивающей взгляды фокстрот и яркий квикстеп. Второе направление включает в себя более энергичные танцы: зажигательная самба, эффектная ча-ча-ча, соблазнительная и чувственная румба, чарующий пасодобль и веселый и непредсказуемый джайв. Каждая пара притягивала сотни взглядов и каждая отличалась своей неповторимостью.

Прошедшие соревнования дали присутствующим возможность приобщиться к волшебному миру танца, познакомиться с различными направлениями. Спортивные бальные танцы - это удивительно гармоничное сочетание искусства и спорта, духовного и физического совершенства. Они прививают умение выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром. Стоит только раз увидеть такое грандиозное зрелище, и ты уже влюблен... влюблен в бальные танцы!

Этот прекрасный мир, который насыщен радостью, здоровьем, красотой, как физической, так и духовной, был открыт для нас на прошедших областных соревнованиях. И зрители, и участники, и судья - все присутствующие на долго запомнят этот праздник великолепия, пластики и эlegantности.

Бальными танцами восхищалась Букина Татьяна, СОД-31



## Точно в цель

5 декабря в стенах нашего университета впервые прошли соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. На расстоянии 10 метров нужно было не просто попасть в мишень, а набрать для победы максимальное количество очков.

Соревнование было не командное, а личное, и поборотся за звание «лучшего стрелка политеха» могли все желающие. Их в итоге оказалось 16 человек, причем участие принимали не только молодые



люди, но и представительницы прекрасного пола. И здесь теория, мол, стрелять – дело не женское, сразу же опроверглась. Наши девушки смогли не только удержать винтовку в руках, а она, кстати, не легкая, но и добиться вполне хороших результатов. Судья соревнований Зимин Игорь Анатольевич также отметил инициативность студентов первого курса, которые показали хорошие результаты и в дальнейшем смогут

продолжить спортивные достижения своих старших предшественников.

А на сегодняшний день итог соревнований таков: 3 место – Сизова Елена ПГС - 11, 2 место – Сундуков Дмитрий ОМД - 51, и, наконец, лидером стал Исаев Сергей АД-51, набравший 31 очко. Игорь Анатольевич в целом доволен результатами ребят, но расслабляться не стоит, ведь уже скоро весна, а значит совсем не за горами студенческая Универсиада, где ребята будут бороться уже не за личный результат, а за честь родного университета.

**Игнатъева Анастасия, Круглова Олеся,  
Сод - 31**

## Красота, воплощённая в танец

Вот и подходит к своему завершению Кубок университета. Одними из последних 26 по 28 ноября на новой арене спортивного зала прошли соревнования по танцевальной аэробике. Наши студенты ещё раз доказали, что они – надёжный боееспособный коллектив, который всегда показывает отличные результаты.

Надо сказать, что все факультеты, кроме Радиотехнического, представили свои команды, фаворитом среди которых считалась сборная Экономико-математического факультета. И на этот раз коллектив ЭМФ доказал, что они вправе называться сильнейшими в университете.

Переходим к результатам. В личном первенстве среди студенток первого курса победу одержала Ерова Н. (Пд-11). Второе место заняла представительница СФ – Кузьмина Ю. (ДаСд-12). Третье место было присуждено Дементьевой А. (ФКд-13). Второй курс в этой же номинации показал более упорную борьбу, а результат, можно сказать, стал маленькой сенсацией.

А впрочем, всё по порядку. Первое место заняла Гадалина Т.(ФКд-31). Она, занимаясь в обычной учебной группе, смогла обойти опытную спортсменку, неоднократно входившую в состав сборной университета Нимоляеву О.(Бад-31). Последней пришлось довольствоваться лишь вторым местом. Третье заняла Петрова В. (Пмд-21).

Следующая номинация «двойки» и «тройки», т.е. выступление групп из двух и трех человек. Здесь места распределились следующим образом. Из представительниц первого курса на высшую ступень смогла подняться объединенная команда ЭМФ и ЭФ. Второе было присуждено сборной ЭМФ и ФИСТА. Третье место заняла сборная ГФ, за которую выступали учащиеся группы Лд-12. На втором курсе в номинации «Двойки» хороший результат показали студентки ГФ, заняв первую строчку турнирной таблицы. На втором месте команда ФИСТА, на третье – ЭМФ. В последней номинации были представлены «четверки»,

«пятёрки», «шестерки». Результат, по словам главного судьи, ожидаемый: ЭМФ первые, энергетики вторые, третьи снова ЭМФ – это представительницы первого курса. На втором курсе места распределились следующим образом: сборная ЭФ лидирует, второе почётное место заняли представительницы МФ, они просто совершили маленькое чудо, третьи – сборная ЭМФ.

По словам главного судьи, Данилиной Ирины Владимировны, результаты неплохие, но всё же нужно стремиться к лучшему. Мало индивидуальных программ, и гимнастика отходит на второй план, девочки выигрывают за счёт количества и танцев, а не за счёт силы, как должно быть на самом деле. Причина такого положения дел – слабая физическая подготовка ещё со школьных времен. Конечно, зажглись новые звёздочки и в сборной появился отличный конкурентно-способный состав, но до высоких достижений ещё далеко.

## Молодым везде у нас дорога

16 декабря в УСК «Новое поколение» на ул. Шолмова состоялась межвузовские соревнования по мини-футболу среди первокурсников «Кубок Спартака. Первая высота» на призы ульяновского отделения Всероссийского общества «Спартак». Особый интерес к этим соревнованиям объясняется тем, что в нашем городе они проходили впервые. Участниками стали представители четырех крупнейших вузов города Ульяновска – команды УлГТУ, УлГПУ, УлГУ и УВАУ ГА. Соревнования проходили по круговой

системе. Наша команда провела три встречи, одержав две уверенные победы. «Технари» разгромили команды УлГУ (4:0) и УлГПУ (9:0). В очном противостоянии, фактически определявшем победителя турнира, наши футболисты уступили первокурсникам училища гражданской авиации со счетом 2-1. По итогам



соревнований лучшим игроком турнира был признан голкипер УлГТУ Александр Статенин.

Хочется еще раз отметить, что в этих соревнованиях принимали участие первокурсники, и мы уверены, что впереди их ждет много побед, а пока поздравляем их с почетным вторым местом.

**Батырева Светлана, Николаева Инна,  
СОД-31**

## Спортивный гороскоп

### ОВЕН

Отличный нападающий в спортивной игре. Ведет за собой команду, даже не будучи капитаном. Красный цвет в спортивной форме, оттененный черным, и короткая стрижка придадут дополнительный импульс к победе. Достижимы прекрасные результаты в боксе и ушу (стили тигра, дракона). Нежелателен бег на дальние дистанции, вообще не переутомляйте себя тренировкой на выносливость. Спринт, прыжки, метания снарядов и стрельба, хоккей, водные виды спорта, фехтование – то, что вам нужно.

### ТЕЛЕЦ

Сила и выносливость – преимущества вашего знака. И терпение. Все вместе позволяет добиться успехов почти в любом виде спорта, особенно в гребле, борьбе, боксе и подъеме тяжестей. Замечательно наращивается и шлифуется мышечная масса, но не переусердствуйте, иначе фигура действительно станет несколько напоминать бычью. Тренироваться надо часто и разнообразно, зато, достигнув вершин, можно наслаждаться ровным и долгим спортивным уровнем.

### БЛИЗНЕЦЫ

Обладает прекрасной реакцией, что делает его незаменимым членом любой команды и дает фору на коротком старте. Ваши виды спорта – теннис (особенно большой парный и пинг-понг), лыжи и коньки (второе чаще), танцы, туризм и ориентирование, велосипед, бег на короткие и средние дистанции, эстафеты, прыжки. Заметьте: Древняя Греция – родина Олимпийских игр, гимнастики, легкой атлетики – была под покровительством вашего знака.

## Приплыли

9 декабря все посетители бассейна «Спартак» могли насладиться потрясающе красивым плаванием спортсменов из УлГТУ. Дело в том, что там собрались команды всех факультетов УниТеха, чтобы определить самого быстрого пловца. Однако, не смотря на статус соревнования, не чувствовалось напряженности, обстановка царила весьма доброжелательная. Все поддерживали друг друга, радовались хорошим результатам, хотя дух соперничества все же ощущался...Каждый из участников хотел победы для своего факультета!

Участники соревновались на дистанци-



ях 50 метров вольным стилем, брассом, на спине и баттерфляем, но все решил «полтинник» вольным стилем. Суммировав полученные результаты, тренер сборной УниТеха по плаванию Переверзева Ирина Владимировна огласила долгожданные результаты. У юношей с большим отрывом выиграла команда ЭМФ в составе Юманова Сергея, Кулеш Михаила и Мусихина Ильи. Сложная конкурентная борьба разыгралась за 2-3 места. В итоге второе место стараниями Олега

Штукатурова и Евгения Макарова занял СФ, а почетное третье получили студенты МФ Васин Евгений и Вяткин Сергей. У девушек борьба была не столь напряженной: первое место досталось студенткам ГФ Вашуриной Алине и Мироновой Екатерине, следом за ними оказались представительницы РТФ Тамбовцева Юлия и Березина Юлия и замкнула тройку призеров сборная ЭМФ.

По словам Переверзевой И.В, эти соревнования явились контрольным стартом перед первенством области по плаванию, которое состоится 14-15 декабря в бассейне «Торпедо». Ну что ж, остается лишь пожелать успешных выступлений нашим спортсменам!

Миронова Катя Сод-11

## Кубок университета по настольному теннису

28 ноября прошел традиционный Кубок университета по настольному теннису. В соревнованиях приняли участие сборные команды факультетов и представители лица. Нельзя не отметить, что лицеисты участвуют в данном старте второй год и уже добились немалых успехов. На этот раз девушки заняли в итоговом протоколе второе место. В состав команды вошли Чиркаева Е., Половова О. На первом месте прочно обосновался экономико-математический факультет, уже который год девушки являются лидерами. Благодаря Прокофьевой А., Григоль М., Кашеевой

? команда ЭФ без особых усилий заняла высшую ступень пьедестала почета. А девушки гуманитарного факультета уже второй год завершают тройку призеров (Глухова Е., Павлова А., Мустафина Л.), возможно, подняться на более высокий уровень им мешает то, что они не занимаются профессионально настольным теннисом, как победительницы и лицеистки, а лишь в рамках физической культуры.

Среди юношей безоговорочными лидерами стали студенты Радиотехнического факультета – Бибич Д., Киреев Р., Губарев А. Второе место занял энергетический

факультет – Смильский И., Мишин А., Зайцев Д. Бронза осталась за ФИС Том – Кондюрин А., Якубович С., Алилуев А.

Эти соревнования еще раз подтвердили лидерские позиции двух факультетов (РТФ и ЭФ), студенты которых составляют основной костяк университетской сборной.

Василенко А., Мусина Г., Сод-31

## Какие приметы приносят удачу?

Все мы люди суеверные, кто через плечо плюёт, когда черная кошка дорогу перебегает, кто-то перед экзаменом в окно кричит: «Халыва, ловись!» Но возникает вопрос, есть ли свои приметы у спортсменов, которые помогают им добиться побед в соревнованиях? Конечно есть! И как ни странно во многом они перекликаются со студенческими приметами.

Множество суеверий спортсменов связаны с ритуалом подготовки к соревнованиям. К примеру, теннисистка Елена Дементьева никогда не возвращается домой или в гостиницу по дороге на соревнования, даже если забыла ракетку. В случае необходимости за нужной вещью отправятся мама или кто-то из членов команды. А легендарный кубинский прыгун в высоту Хавьер Сотомайор перед важным стартом рыдал, обяза-

тельно глядя на себя в зеркало. А для футболистов очень важно выйти на поле с той ноги. По статистике восемь из одиннадцати игроков в любой команде предпочитают ступать на газон с левой. Одежда для спортсменов – святое. Великий баскетболист Майкл Джордан всегда надевал под форму трусы студенческой команды института Северной Каролины, где он начинал карьеру. Юный форвард футбольного ЦСКА Жо недавно признался, что многие игроки национальной сборной Бразилии все крупные турниры всегда играют в одних и тех же трусах. Нападающий сборной Исландии и испанской «Барселоны» Эйður Гудьонсен и вовсе до странного суеверен. За несколько минут до начала матча он закрывается в туалете и целует свою футболку. По его мнению, сколько раз футболист

ее успеет поцеловать, столько и забьет голов в этот вечер. Правда, несмотря на неукоснительное соблюдение ритуала, исландец не является очень результативным нападающим

У каждого человека, будь он студент УниТеха или великий спортсмен есть свои приметы на удачу, в которые он свято верит. На самом деле эти обычаи всего вспомогательная сила, а всегда надо надеяться только на себя и на свои силы. Так что удачи всем на предстоящей зимней сессии! Ни пуха, ни пера!

Амирханова Динара, Сод-31

## Спортивный гороскоп

### РАК

Прирожденный защитник, цепкий, выносливый, упорный, умеющий «замотать» соперника. Если ваша команда играет на своей территории, шансы заметно вырастают. Ракам хорошо заниматься дома или поблизости, и без «обязаловки» перед партнерами и тренером. Осторожнее с резкими, рывковыми упражнениями, особенно действующими на область груди, живота, спины, коленей. Полезен гидромассаж, баня.

### ЛЕВ

Зачастую лидер в команде. Игра и еще раз игра – вот смысл спортивной жизни Льва. Грива светлых волос увеличит вашу уверенность в себе и симпатии болельщиков. Встречайте восход солнца зарядкой в парке. Никогда не переутомляйтесь на тренировках, не бегайте по жаре, осторожнее с сауной. Развивайте реакцию всеми доступными способами, от пинг-понга до фехтования. Ваши виды спорта – элитарные, такие как парусный, туризм (не горный), футбол, хоккей, танцы.

### ДЕВА

Рациональный стиль тренировок. Продуманная до мелочей тактика в спортивных состязаниях. Благодатный «материал» для тренера, для сбора статистики, контроля. Узкая кость, но стальные мышцы – это про Деву (спортивную, конечно). Стоит составить план и неукоснительно ему следовать хотя бы месяц-полтора, потом вносить изменения. Нужно сочетать изометрические нагрузки с упражнениями на гибкость, легкий бег с ходьбой, чередовать плавание и теннис, танцы и велосипед. И не бояться, наконец, вспотеть на тренировке.

## Завтрак съешь сам, сигарету отдай врагу.

В этом заголовке мы перефразировали известную фразу величайшего русского полководца. И на наш взгляд, она стала не менее актуальна.

Обобщение результатов многочисленных социологических опросов позволяет сделать не утешительный вывод: подростки начинают курить во все более юном возрасте и, как правило, курят много. Это тем более печально, что курение в детском подростковом возрасте наносит организму очень большой вред.

Не стоит думать, что подростковое курение это беда сегодняшнего дня. Проблеме этой много десятилетий.

Как свидетельствуют современные результаты опросов Института сравнительных социальных исследований, сейчас у нас курят около трети детей в возрасте от 10 до 17 лет. Цифра эта увеличивается с каждым годом, причем в основном за счет представительниц женского пола: за последние 15 лет число курящих девочек в России увеличилось втрое. Между тем больше половины нынешних тинейджеров заявляют, что родители знают об их вредной привычке, но не могут убедить их не курить...

Сейчас в России насчитывается около 36 млн курильщиков. «Эпидемия» курения каждый год уносит жизни 400 тысяч россиян, но каждый год на место выбывших становятся новые курильщики из числа молодежи.

Те, кто начали курить раньше 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака легких, чем те, кто начал курить после 25 для значительной части молодежи характерно легкомысленное отношение к табаку: «Подумаешь – сигарета!»



Между тем, даже для взрослого пачка сигарет, выкуренная «залпом», содержит смертельную дозу никотина. Подростку же для смертельного исхода достаточно всего половины пачки. Говорят, что капля никотина убивает лошадь, на самом деле этого количества никотина хватит на целую тройку лошадей.

Никто из тех, кто впервые берет в рот сигарету, не задумывается о том, что спустя всего несколько лет он будет мечтать

о том, как бы избавиться от тяги к этому дьявольскому изобретению человечества. Однако этот момент наступает в жизни практически каждого курильщика – момент, когда начинает мучить отдышка и постоянный кашель, когда от непрерывного курения голова остается мутной в течение всего дня. Когда начинаются проблемы с сосудами и сердцем.

Как бы реклама табачных изделий ни убеждала нас в обратном, курить сегодня не модно. По-настоящему цивилизованный, деловой человек не станет терпеть табачный дым ни в офисе (это влияет на работоспособность), ни в транспорте (там и так душно, а если и есть кондиционер, так ему хватает работы и без сигарет), ни дома (где дети, чистота и уют).

Но ведь дело не только в моде и приличиях – курение вредит здоровью, и об этом не в праве молчать даже упомянутая реклама.

**Батырева Светлана, Мусина Гузель,  
Николаева Инна, Сод-31**

### От редакции

## Здравствуйте, дорогие читатели!

Вот Вы и дошли до последней страницы декабрьского выпуска, надеемся, уже полюбившейся Вам газеты. В этом году – это последний номер «Спорт-содружества». Да, как это не печально, 2007 год уходит в прошлое.

Студенты носятся по коридорам УниТеха, пытаются получить зачет, а природа не ждет... За окном деревья уже давно оделись в пушистые белые шубы, земля укрылась пуховым одеялом из миллионов тысяч хрупких снежинок, все пронизано сказочным волшебством Нового года. В душе борются разные чувства - это и сожаление о том, что пролетел еще один год, впереди «любимая» сессия, и волнение перед предстоящими праздниками, непреодолимое желание поскорее забыть все заботы и погрузиться в атмосферу веселья.

В уходящем году принято подводить итоги. Что ж, хочется сказать, что нам есть чем гордиться. В 2007 году был построен уникальный комплекс закрытых спортивных сооружений, который соответствует европейским стандартам и не имеет аналогов в Ульяновске, в копилку ВУЗа студенты принесли множество побед не только на региональных, но даже на мировых соревнованиях, а преподаватели не переставали помогать студентам быть здоровыми и физически крепкими, за что от лица всех им огромное спасибо! Думаем, что можно со спокойной душой проводить этот год и встретить Новый. Ведь впереди множество спортивных побед, удачных выступлений, ярких соревнований, счастливых минут!

**Держайте и у Вас все обязательно получится!**

**С уважением, редакторы «СпортСодружества» Гаранина Анастасия и Глухова Екатерина.**

Следующий 2008 год будет не менее богат на спортивные события, чем уходящий.  
С 12.02. 08 по 15. 03. 08 пройдет первенство на специализациях  
С 16.03.08 по 10.05.08 – Спартакиада среди университетов  
В январском номере «Спорт-содружества» будет опубликована более подробная информация о соревнованиях по каждому виду спорта. Желаем Вам в Новом году одерживать как можно больше побед и не знать поражений!

## Упражнения на бедра

Продолжаем совершенствовать свою тело. На этот раз предлагаем Вашему вниманию упражнения на бедра.

Выполнить эти упражнения необходимо по 2 подхода по 12 - 15 повторений в каждом движении описанном ниже.



1) Приседания (квадрицепс и ягодичные мышцы). Исходное положение – встаньте прямо, ноги чуть шире плеч руки за головой. Выполнение – сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не примут положение, параллельное полу. Зафиксируйте положение и плавно, не сгибая спины, вернитесь в исходное положение.

2) Приседания на выдвинутой ноге (квадрицепс). И.П. - поставьте одну ногу вперед на расстоянии около 1м от другой ноги, носки направлены прямо. Стопа выдвинутой вперед ноги должна полностью касаться пола, а другой ногой встаньте на носок. Туловище держите прямо, руки за головой. Выполнение – сгибайте обе ноги в коленях, чтобы тело опускалось вертикально вниз, пока колено задней ноги не окажется на расстоянии нескольких см от пола, а передняя нога не будет согнута в колене под прямым углом. Вернитесь в исходное положение. После выполнения всех повторов на одну ногу, сразу поменяйте ноги местами и повторите упражнение.

3) Поднимание таза лежа (бицепс бедра) – И.П. – лягте на пол на спину, вытянув руки вдоль туловища, пятки согнутых в коленях ног поместите на стул или скамью. Выполнение – напрягите мышцы ягодиц и оторвите поясницу от пола. «Вдавите» пятки в сиденье стула, продолжайте поднимать таз до тех пор, пока ваше тело не распрямится от колен до плеч. Зафиксируйте положение, затем вернитесь в исходное.

4) Упражнение на икры - поставьте носок одной ноги на край ступеньки или бруска высотой в 10-20см. Стопой свободной ноги зацепитесь за рабочую ногу в области пятки. Держитесь рукой за перила лестницы или любой другой предмет для сохранения равновесия. Выполнение – опустите пятку рабочей ноги как можно ниже уровня ступеньки. Затем измените направление движения и поднимайтесь на пальцах стопы до тех пор, пока пятка не окажется несколько выше ступеньки. Повторите для другой ноги.

Профессий много и еще больше увлечений. Но вряд ли кто-то из нас привносит свою рабочую деятельность в частную жизнь. Хочу познакомить вас с человеком, которому удается совмещать приятное с полезным, правда не всегда с той легкостью, с какой хотелось бы.

В Сурском районе Ульяновской области живет интересный человек **Кочетков Владимир Николаевич**, который работает учителем географии в обычной сельской школе. Он всю жизнь мечтал путешествовать.

- Владимир Николаевич, скажите, пожалуйста, как все начиналось? Почему и как Вы отправились в свое первое путешествие?

- Каждый урок, глядя на карту мира, я все больше и больше хотел сам побывать в тех странах, о которых рассказывал своим ученикам. И в один прекрасный день решил, что одно дело верить написанному, и совсем другое – увиденному своими глазами.

Я достал старенький велосипед, отремонтировал его, и отправился в свое первое путешествие. Естественно, все начиналось с небольших поездок в близлежащие поселки и города. Но вскоре, совершив «велосипедный круиз» по городам на Волге, я понял, что мне это немного скучновато, тем более в них практически все одинаковое. Я решил увидеть мир своими глазами.



Средством передвижения я по-прежнему оставил велосипед, потому что он дает возможность изучать города и страны, ни в чем себя не ограничивая.

Первое, куда я поехал – Европа (это было еще в дикой молодости). Я встретился с довольно известным путешественником Анатолием (он только что вернулся из Южной Африки), чтобы попроситься к нему в группу. Я сказал, что хочу поехать в Европу, а он мне говорит: «Хочешь – езжай. Если ты не поедешь, то ты не хочешь». И тогда у меня как-то встало все на свои места. Я оформил документы и поехал.

Французы меня приятно удивили тем, что они, как и русские, свободно относятся к жизни, любят выпить. Они понимают, что живут один раз и наслаждаются этим. От-

личие лишь в том, что русские, если что-то сделают, то обязательно это потом сломают, чтобы сделать лучше, а французы, если уж делают, то на века. Это хорошо видно по различным достопримечательностям, зданиям и так далее.

Когда я впервые собрался в Америку, спонсор в последний момент отказался меня финансировать, а билет уже был куплен. Я понял, что, если я не поеду сейчас, то не поеду никогда. Мне пришлось занять денег. Там я прокачался от Нью-Йорка до Сан-Франциско, побывал в гостях у индейцев, американцев и вернулся снова в Нью-Йорк, потому что билет был оттуда. Я ходил по Брайтену и нашел магазин, куда устроился продавцом. Так я отработал долг. Потом стало немного проще.



Когда видишь станы своими глазами, многие мифы, которые нам навязывают СМИ или кто-то еще, постепенно разрушаются. Например, мне понравилось в Индии, Пакистане. Это довольно богатые страны с очень дружелюбным народом.

Теперь, когда смотрю на глобус, я вижу не просто разукрашенный цветной шар, а города, людей, их национальные черты, традиции.

- Каковы цели ваших путешествий?

- Цели существуют как общие, так и частные, в зависимости от того, какая стана. В первую очередь – объехать весь мир, плюс, естественно, пропаганда здорового образа жизни. К примеру, мне пораюсь в Мексику и мне интересно узнать, действительно ли главный бог мексиканских индейцев, который был белым человеком с бородой, по мнению некоторых ученых, имел славянские черты лица. Мне хочется самому попытаться, глядя на древние фрески, рассмотреть эти черты. Еще там живет индеец, который славится своей сверхвыносливостью. Очень хочется пожать ему руку и выяснить причины его способностей. Это же интересно!

Кроме того, мое хобби – это возможность выйти за рамки своей профессии. Понимаете, когда учитель пытается чему-то научить, сухая информация вяло воспринимается учениками, потому что реального представления не имеешь о том, что преподаешь. А так ты вносишь какую-то новую лепту в саму методику преподавания, не говоря уже о знаниях.

- Когда были в тех или иных странах, какое вы увидели отношение к себе и русским в целом?

- Настороженное... где русских мало – нормально относятся. Нас ведь как везде узнают: когда мы пьем чай или кофе, мы ложку не вынимаем из стаканов. Еще раньше в кафе было принято оставлять чаевые

на столике, а сейчас – боятся, потому что появились русские. Воруют деньги, гадят где попало... как-то раз в Люксембурге, в самом центре, заезжаю я на площадку для отдыха. Смотрю, лежат хорошие такие дрова в полиэтиленовых пакетах, рядом монетоприемник, а вокруг никого – странно, думаю. Посмотрел по сторонам, взял один такой пакет – никто не бежит. Мне дрова были не нужны, но так как это бесплатно... от психологии русского человека куда не денешься. В целом, отношение нормальное, пока речь не заходит об армии. Мне довелось общаться с одним водителем. Пока мы разговаривали об экологии, рыбалке, все было хорошо. Стоило только произнести слово «армия», мы тут же превратились практически в заклятых врагов. И так везде.

- Вы как-то фиксируете свои приключения?

- Да, конечно. В основном это в виде небольших рассказиков, чтобы не утомлять читателя, а сейчас вышла книга под названием «На крае земли».

- Что ж, спасибо за интересный рассказ. Будем ждать вашего возвращения с новостями о мире. Удачи вам!

- Спасибо большое.

Пономарева Екатерина, Сод-31

## Спортивный гороскоп

### ВЕСЫ

Великолепное чувство стиля и равновесия. Отсюда успех в балете, художественной гимнастике, акробатике, теннисе, фигурном катании, танцах, баскетболе; лыжном и велосипедном спорте (особенно в их горном варианте). Наблюдаются потрясающие результаты в спринте и командной игре. Одному вам заниматься будет скучновато, идеально с друзьями, коллегами, в лучах внимания противоположного пола. А вот что вам не нужно, так это чрезмерные нагрузки - восстанавливать силы придется долго. Почаще меняйте упражнения, пока не нащупаете нечто свое.

### СКОРПИОН

Обладая амбициями Льва, вы более терпеливы и выносливы. Ваша стихия - экстремальный спорт и бескомпромиссный поединок с соперником. Природа одарила Скорпиона великолепным тонусом и мощным здоровьем, если, конечно, у вас хватило мудрости не растратить его. В состязаниях берегите область носа, горла, репродуктивных органов, меньше, но подвержены травмам позвоночник и лодыжки. Виды спорта - все водные, лыжи, бег на средние и длинные дистанции, кросс, стрельба, хоккей, футбол, борьба (в первую очередь с болевыми приемами, вольного стиля, самбо, дзю-до), карате.

### СТРЕЛЕЦ

Один из лучших «спортивных» знаков. Заряжает своей энергией и оптимизмом всю команду. Стрелец не любит выглядеть посмешищем, и потому вряд ли будет бегать трусцой в общественных местах. Ну, так бегайте рано утром, когда вы можете привлечь внимание разве что собак! Полезны маховые упражнения, прыжки со скакалкой. Обилие чистого воздуха необходимо... как воздух. Виды спорта - командные; конные; горный и ландшафтный туризм, велосипед, лыжи.

## Знаете ли вы что такое АСБ?

Знаете ли вы что такое АСБ? Нет? И вы не знаете? И вы? А наши юноши знают! 10-11 ноября в г. Пенза на базе Пензенского государственного университета архитектуры и строительства проходил первый тур регулярного чемпионата АСБ – ассоциации студенческого баскетбола.

Наша сборная команда по баскетболу в составе *Озерова М. (ТМд-31), Хамидуллина Р. (АХд-41), Загуляева И. (ТМд-43), Анисимова А. (ИСтд-32), Мануйлова А. (Ад-41), Фирсова Д. (ИЗОд-31), Зубарева Н. (Ид-52), Сигнатуллина Р. (Рд-21), Артемьева А. (Рд-11)* впервые принимала участие в мероприятии такого уровня! Чтобы услышать впечатления спортсменов о поездке, я решила обратиться к участникам чемпионата - Фирсову Денису и Озерову Максиму.

По словам ребят, шестичасовой «круиз» до Пензы очень сильно их вымотал. К сожалению, как заметили мои собеседники, у УлГТУ нет собственного автобуса, на котором смогли бы ездить спортсмены. Пришлось ехать на обычном, что вызвало ряд неудобств: одна половина автобуса мерзла, другая – сгорала от жары.

Сразу же по прибытию баскетболисты отправились к своему временному месту проживания - санаторию им. Володарского. Юношам очень понравилось расположение санатория: за городом в сосновом бору с чистым и свежим воздухом.

В чемпионате принимали участие 6 команд Приволжского Федерального Округа. Соревнования проходили в ФОК ПГУАС, построенном 2 года назад, он очень приглянулся нашим спортсменам.



Выбор соперника определялся по средствам жеребьевки. И нашим выпало провести первую игру с хозяевами встречи - сборной ПГУАС, а во второй – с командой ИГУ (г. Саранск). Выступали в первый день последними, а во время соревнований других команд изучали их тактику, манеру двигаться, основные ошибки и слабые места, сравнивали шансы друг друга.

Перед каждым матчем Носов В.В. давал напутствие, настраивая спортсменов перед

встречей. И не зря. Игра с пензенцами была тяжелой, оно и понятно, для нас – это первый опыт, а они были чемпионами в прошлом году. Ульяновские спортсмены в целом уступали в росте своим соперникам, поэтому в этот день победа была не в наших руках. Зато наши баскетболисты отыгрались во время встречи с саранскими спортсменами. В результате – в копилке нашего университета – одна победа и одно поражение.

Конечно, не обошлось и без прогулки по незнакомому городу. Пенза очень красива. В ней есть свой Арбат, где не ездят машины, много старинных зданий и современных магазинов. Юноши отметили, что «люди там любезные и добрые».

Спортсменам УлГТУ представился шанс показать себя на региональном уровне, а в перспективе и на более высоком. Приглашение на участие в чемпионате Ассоциации Студенческого Баскетбола – это еще одно подтверждение того, что в УлГТУ сильная спортивная база, а для команд – это приобретение опыта и впечатлений. Все это благодаря не только мастерству команды, но и их тренеру. **Спортсмены горячо благодарили Носова Владимира Валентиновича за все, что он для них делает: способствует их профессиональному росту, обеспечивает участие в выездных играх, вселяет веру в свои силы на соревнованиях, и всегда поддержит в трудную минуту!**

Краснова Юлия, СОД-31

С юбилеем поздравляем старшего преподавателя физического воспитания по специализации спортивные ориентирование Наталью Николаевну Ключникову.

Она в подарок нам дана!  
Мы видели воочию:  
Готова, кажется, она, Работать днем и ночью!  
А от рассвета до темна –  
Уж это точно!  
Ну, как же ей не пожелать  
«Ах, если б в нашей власти»,  
Прожить еще лет 50  
Во здравии и счастье!  
И никаких забот не знать  
И никогда не унывать!

1 января – это не только первый день нового года, но и день рождения такого замечательного человека как Наталья Николаевна Ключникова. От всей души желаем ей новых побед, способных и спортивных студентов, а также семейного благополучия.

ПО ЛАБИРИНТУ МУДРОСТИ

## Дипломатия и спорт:

Миллионы людей, искренне переживающих за спортсменов своей страны, каждые два года прикованы к экранам телевизоров. Олимпийские игры, зимние и летние, – это главное спортивное событие в мире. Сейчас сложно представить, что этой феерии состязаний могло и не быть.

Наверняка, все знают, что первые Олимпийские игры прошли в Греции, но в каком году? 1896? Ошибаетесь, намного раньше, а именно в IX веке до н.э. Тогда жестокие войны разоряли многие государства, и игры были созданы, чтобы спасти одно из них. Элида – эта маленькая страна, которая не имела шансов выстоять в кровопролитной борьбе, но ее миролюбивый царь Ифит нашел способ избежать потерь. По совету Дельфийского оракула, он решил учредить спортивные игры на территории своего государства в Олимпии. С этим предложением он отправился к своему могущественному соседу Ликиургу, царю Спарты. Благодаря успешным переговорам Элида была признана нейтральным государством. С тех пор каждые четыре года на протяжении нескольких веков спортсмены разных стран соревновались за право быть лучшими. Вот так дипломатия породила самое грандиозное спортивное событие мира.

## Спортивный гороскоп

### КОЗЕРОГ

Вынослив, упорен, целеустремлен. В игре стратег, не тактик. Держит удар, умеет прессинговать и контратаковать. Как и Овен и Скорпион, не любит ничейного счета. Спорт – бег с барьерами, на длинные дистанции, лыжные кроссы, прыжки тройные и в высоту, ходьба, тяжелая атлетика, водные виды, баскетбол, регби; йога. Полезна баня, водное закаливание. Берегите колени, хорошенько разогревайте мышцы и связки перед тренировкой.

### ВОДОЛЕЙ

Выносливее других воздушных знаков – Близнецов и Весов. Экспериментатор и новатор. Чрезвычайно развит командный дух, чувствует себя «на коне» среди единомышленников – однако собственная свобода Водолею дороже. И поэтому остальным членам команды с ним зачастую непросто, особенно если он гений игры. Монотонные небольшие нагрузки скорее усыпляют, чем развивают. Чистота воздуха и воды – залог здоровья. Виды спорта – водные, парусные; планеризм, аэробика, велосипед, бег на средние и длинные дистанции.

### РЫБЫ

Главное – не разбрасываться. И не растворяться в желаниях тренера, товарища по команде, а то и противника. Вы умеете упражняться в одиночку, но активный единомышленник – верное средство от лени и хандры, присущих порой вашему знаку. Рыбы – идеальный спарринг-партнер, он отлично вписывается и в игровой коллектив, если, конечно, его не затрут. Впрочем, Рыбы умеют за себя постоять, если не забудут об этом. Несмотря на то, что многие из вас типичные «совы», лучше начинать спортивный день пораньше. А то пока вы раскочаеетесь, уже и спать пора, а спать не хочется. Спорт – лыжный, водный, футбол, гимнастика, велосипед, фехтование.