

# СПОРТ



О СПОРТ, ТЫ - МИР!

№17 февраль 2008

## СОДРУЖЕСТВО

### Шах и мат

30 января в УлГУ прошла Областная Спартакиада по шахматам среди сотрудников и профессорско-преподавательского состава (ППС). На соревнованиях было представлено 5 высших учебных заведений города Ульяновска (УлГТУ, УГСХА, УВАУ ГА, УлГУ и УлГПУ).

Соревнования проходили на четырех досках (трое мужчин и одна женщина). В состав сборной команды УлГТУ вошли Василий В.Н., старший преподаватель кафедры «Экономика и право», Крежевский Ю.С., доцент кафедры «Электроснабжение», Габбазова А.Я., доцент кафедры «Физвоспитание» и Трушников В.Е., доцент кафедры «Самолетостроение» в ИАТУ, который вошел в сборную УлГТУ в этом году и значительно усилил команду.



Огласим результаты: золото досталось команде из УГСХА, почетная серебряная медаль – УлГТУ, бронзу взяла сборная УВАУ ГА. Сборная УлГТУ уже в который год входит в число лидеров. На этой спартакиаде нашим основным соперником стали преподаватели Сельхозакадемии. Несмотря на то, что мы в турнирной таблице оказались на второй строчке, можно уверенно сказать, что сборная УлГТУ стала сильнейшей. Дело в том, что по количеству выигранных матчей, мы – безусловные лидеры. Из 4 встреч наша команда одержала верх в трех и только игра с УВАУ ГА для нас закончилась ничьей. А победители соревнований (команда УГСХА) несмотря на то, что одержали верх в 3 матчах, в итоге проиграли нашим шахматистам. Но на этот раз удача оказалась не на стороне УлГТУ. По вновь измененным правилам победителя выявляют по количеству набранных очков. Поэтому Политех стал вторым, уступив лишь полочка. «Объективно мы сильнейшие, но спорт есть спорт...здесь важна каждая сотая. Многие зависти от случая», - так прокомментировала эту ситуацию Габбазова А. Я.. Асыл Якуповна призналась, что второе место было занято нелегко, сильные соперники делали каждую встречу азартной, до последнего было не ясно кому достанутся лавры победителя.

Прошедшие состязания в очередной раз показали, что преподавателям Политеха нет равных в интеллектуальных баталиях. А студентам УлГТУ есть на кого равняться!

Глухова Екатерина,  
Гаранина Анастасия

### Команда УлГТУ бронзовый призёр турнира по мини-футболу

30-31 января в рамках Спартакиады ППС - 2008 прошли игры по мини-футболу. По регламенту соревнования проводились по системе «каждый с каждым» в один круг, время игры - 2 тайма по 10 минут. Естественно, в таких жестких временных рамках участники матчей обязаны были выкладываться на поле с первой до последней минуты. Ко всему необходимо добавить, что в прошлом году команда УлГТУ смогла в упорной борьбе занять первое место, поэтому настрой на фаворита у всех соперников был особый.

Игры для команды УлГТУ сложились непросто. Первая встреча с командой УлГУ завершилась обидным поражением со счетом 2:1, причем решающий гол «технари» пропустили за минуту до финального свистка. Долгое время не могли



открыть счет соперники в игре УлГТУ - УВАУ ГА. К сожалению, повести в счете удалось нашим соперникам. В итоге эта встреча закончилась со счетом 3:0, не в пользу УлГТУ. Это поражение фактически поставило крест на чемпионских амбициях нашей команды.

Во второй день соревнований сборная технического университета сумела собраться и сначала разгромила команду УлГПУ - 4:0, а затем обыграла команду

УВВТУ со счетом 3:1. Две одержанных победы позволили в итоговой турнирной таблице занять команде УлГТУ почетное 3-е место.

Василенко Анна, СОД-31

### Преподаватели дают фору молодым!

31 февраля на территории УлГТУ в рамках спартакиады среди профессорско-преподавательского состава, сотрудников и аспирантов вузов прошли соревнования по баскетболу.

Несмотря на загруженность работой, наши преподаватели успевают активно участвовать в спортивных соревнованиях. В этот раз студентам и всем зрителям был продемонстрирован мастер-класс. За первенство в баскетболе сражались преподаватели пяти вузов: УлГТУ, УлГУ, УВАУ ГА, УГСХА, УлГПУ. В зале царил очень напряженная атмосфера, как прокомментировал В.В. Носов, «разворачивались настоящие баталии...». В ходе ожесточенной борьбы пальму первенства взяла команда УлГТУ (8 очков). Дальше места распределились следующим образом: серебро завоевали УлГУ (7 очков), бронза осталась за УВАУ ГА (6 очков). На IV месте УГСХА (5 очков), на V – УлГПУ (2 очка).

Хотелось бы отметить, что в состав сборной Политеха вошли преподаватели более старшего возраста, чем баскетболисты из других вузов. А уверенная победа сборной УлГТУ лишний раз подтверждает, что наши наставники по настрою и мастерству могут дать фору молодым.

Как энергично и красиво они играли! Так что нам остается только следовать их примеру! Вот наши победители: Олешкевич А.В., Назаров В.В., Лесухин Д.А.,



Носов В.В., Егорова Н.Ю., Феткулов М.Р., Слепухин В.В., Бригаднов И.Ю. А возглавлял команду Ульяновского Государственного Технического Университета заведующий кафедрой, лауреат Государственной премии, заслуженный деятель науки, профессор, доктор технических наук, мастер спорта по баскетболу В.К. Манжосов. Также особенно были отмечены В.В. Носов – преподаватель кафедры физического воспитания и В.В. Слепухин, аспирант и по совместительству преподаватель.

Искренне поздравляем наших преподавателей с победой и желаем им дальнейших успехов на спортивном поприще!

Василенко Анна, СОД-31

## «Тяжело в учении – легко в бою»

Сезон игр по настольному теннису, начавшийся еще в прошлом году, идет полным ходом. В спортивном зале Унитеха спортсмены и тренеры полностью погружены в учебно-тренировочный процесс.

Для начала вспомним, как закончились последние соревнования прошлого года. Мужская команда «Дозовец - УлГТУ» в стенах родного университета заняла пятое место в очередном туре клубного чемпионата России Высшей лиги «А», проиграв командам из городов Владимир, Москва, Казань. В состав сборной вошли Пахомов В., Мурзин В., Чимбарцев В., Киреев Р. и Смильский И. были в запасе. Следующие игры пройдут в г. Сорочинске. Нельзя не отметить, что соперники очень сильные, занимают высокие рейтинговые позиции. «В чемпионате примут участие потенциально равные команды. Сейчас мужчины на 5 месте, бороться можно за 3, пока это сверхзадача, хотя все шансы есть» - комментирует Владимир Николаевич Буянов, президент студенческой лиги

настольного тенниса, председатель федерации настольного тенниса Ульяновской области. Женская сборная заняла 3 место



по сумме баллов двух туров. В составе команды выступали и Пленидина Е., Чиркаева Е., Андреева Я., Бурдасова Е., Буянова А. Напомним, что девушки, в отличие от мужчин, выступают в лиге «Б» клубного чемпионата.

Подготовка, как упоминалось ранее

прошла в спортзале УлГТУ. Теннисистки были настроены на серьезную борьбу. Ежедневно теннисисты проводили в зале более пяти часов: «Мы уставали не только физически, но и морально. После тренировки могли позволить себе лишь поужинать, на остальное времени не оставалось, а выходные дни посещали с удовольствием сауну!», - делятся они. Тренировка состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Необходимо также отметить появление наставника - Насырова Камиля Михайловича. «Тренер у нас серьезный, и это хорошо!» - улыбаясь, говорят девушки. – «Он нам всегда напоминает: тяжело в учении – легко в бою».

*P.S. О результатах соревнования читайте в следующем номере.*

**Мусина Гузель, СОД-31**

### Знаешь ли ты?

## Спорт, общение, свобода и страсть

Недавно я сделала для себя не очень приятное открытие: почти все мои друзья и знакомые, когда я захожу разговор о завораживающем хастле, делают «круглые» глаза и отмалчиваются. Неужели и для тебя это слово полно загадок и тайн?! Тогда, студент, пора тебя просветить.

Ведь стыдно не знать о самом социальном парном танце. Опять не поймешь, о чем я говорю?! Да все о том же, о **хастле!**

Почему же хастл называют социальным? Потому что этот зажигательный танец можно танцевать не только с любимым, но даже с незнакомцем. Хастл направлен на общение и обмен положительной энергией между двумя партнерами. А обмен энергией – это первый шаг к более близкому знакомству. Вспомни завораживающие и бешенные ритмы в фильме «Грязные танцы». Кажется, что главные герои живут в танце, полностью отдавая себя друг другу. Хастл раскрепощает, позволяет открыть себя и своего партнера заново и, конечно, дарит замечательное настроение! Ты заинтересован? Тогда тебе обязательно нужно больше узнать об этом интригующем танцевальном направлении.

Хастл родился в 70-х гг. в США одновременно со вспыхнувшей тогда же дискотечной. В переводе с английского *hustle* – «спешка», а второе его значение – «бешенная энергия». Существует версия, что хастл – это «сын»

латины, подстроившийся под дух того времени. Однозначно между обоими школами танцев есть некое «родство душ» – это эмоциональность, экспрессивность и элемент импровизации. От того, как ведет мужчина, зависит весь последующий набор движений, и в этом особая их прелесть. Но хастл – это не только

зажигательные покации бедрами из самбы, эффектные движения рук из румбы, соблазнительные поддержки из мамбы и вся страсть латиноамериканских танцев. В нем все это сочетается с веселыми прыжками из джайва и элементами из современного ритмичного хип-хопа и g&b. Дополнительный плюс: хастл можно исполнять почти под любую музыку. В нем не приветствуются



стабильные пары и заучивания вариаций. Это танцевальное направление стремится дать свободу вам и вашим чувствам.

Что же нужно для занятий хастлом? Не так уж много: всего несколько квадратных метров, твоя любимая музыка и, конечно, хороший партнер.

И если ты уверен, что красота – это не только совершенство тела, но и внутренняя гармония, горящие глаза и чарующая улыбка, то это самое модное танцевальное направление именно для тебя!

**Букина Татьяна, СОД-31**

## Лыжные гонки

2 февраля прошел чемпионат города по лыжным гонкам в парке «Виновская роща». Спортсмены собрались со всего города побороться за звание лучшего лыжного гонщика. В этом забеге принимали участие не только студенты и школьники, но и работники органов внутренних дел. Дистанция у парней составляла 10 км, а у девушек - 5 км. За УлГТУ выступало 10 спортсменов, и наши ребята «не подкачали», показав очень хорошие результаты. Тимофеев Андрей (ПГС - 22) занял 3 место среди юниоров, а его старший брат и наставник Тимофеев Александр (ПГС - 42) занял 5 место и выполнил норматив I-го взрослого разряда в основной группе с результатом – 28.19 мин. Его соперниками в этом забеге были 3 мастера спорта. Так же нас порадовали своими результатами девушки. I место на дистанции 5 км заняла Иванова Анна, а первокурсница Мухаметшина Гелия (ФКД - 11), КМС по биатлону, заняла I место в группе старших девушек.

Поздравляем наших спортсменов с победами, и желаем не останавливаться на достигнутом! А мы будем ждать побед на внутренне областной универсиаде, которая состоится 26 февраля на лыжной базе «Заря». За сборную выступают 15 человек. Из них 10 парней и 5 девушек. Возлагаются надежды на Тимофеева Александра, Сидоркина Дмитрия (чемпион России по биатлону), Прохорова Алексея (кандидат в мастера спорта по биатлону), Мухаметшину Гелию (кандидат в мастера спорта по биатлону) и сестер Ивановых Анну и Марию (кандидаты в мастера спорта по спортивному ориентированию).

Пожелаем нашим ребятам удачи и новых побед!

**Кирюшина Инна, СОД - 31**

# «Делай, как я!»

В конце января в стенах УлГТУ состоялись ежегодные спортивные соревнования среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета. Данное мероприятие стало уже традиционным, но, тем не менее, интерес к нему не пропадает. Появляются различные нововведения, например, проведение состязаний по дартсу стало изюминкой спартакиады в этом году.

Всем известно, что наши преподаватели заботятся о своём здоровье, занимаются спортом и поэтому всегда так хорошо выглядят. Участием в подобных мероприятиях преподаватели подают отличный пример студентам, ведь всем хорошо известна давняя мудрость, которая действует безотказно: «Делай, как я!».

В этом году соревнования прошли по дартсу, волейболу, настольному теннису, баскетболу, стрельбе и шахматам.

**Первый день** спартакиады открыли состязания по дартсу и волейболу. Кто же он – знакомый незнакомец **дартс**? Еще пятнадцать лет назад никто и не знал, что такое дартс, а сегодня набор этой игры есть в каждом магазине, офисе и квартире. Причина популярности проста – игра доступна всем возрастам.

Чарующего влияния дартса не избежал и профессорско-преподавательский состав Политеха. В соревнованиях, которые прошли 22 января 2008 года в стенах Политеха впервые, приняли участие семь команд, каждая из которых состояла из двух человек. Главное преимущество дартса среди других видов спорта заключается в его доступности и простоте в достижении цели. Кроме того, ученые установили, что дартс положительно влияет на здоровье: игроки находятся в постоянном движении, проходят за игру от двух до трех километров, поэтому улучшается координация движений, стабилизируется ритм дыхания и работа сердечно-сосудистой системы; к тому же дартс является отличным средством в предотвращении стрессов, а расцветка мишени положительно влияет на зрение. Одним словом, участие профессионально-преподавательского состава в этом виде спорта не прошло даром – участники получили массу полезного не только для физического, но и для психологического здоровья.

Победу же праздновала команда энергетического факультета в составе Черновой Н.А. и Ларина Н.Д. Второе место заняли спортсмены военной кафедры в составе Зинаиды И.А. и Батищевой А.В. Третью позицию заняла команда радиотехнического факультета в составе Андреева Д.А. и Ефимова В.В. Каждый участник показал необыкновенное терпение и силу воли. Ведь в дартсе важно спокойствие и расчет, чего не скажешь о волейболе.

**Волейбол** – самый эмоциональный вид спорта. 22 января 2008 года в рамках спартакиады в УлГТУ прошли соревнования по волейболу среди профессорско-преподавательского состава Политеха. По своей распространенности волейбол занимает ведущее положение на мировой спортивной арене, поэтому неудивительно, что эта азартная и эмоциональная игра интересна не только студентам, но и преподавателям.

За победу боролись пять команд, которые продемонстрировали болельщикам свое необыкновенное мастерство. Ведь при игре в волейбол необходимо анализировать и учитывать огромное количество важных

факторов: траекторию и скорость полета мяча, положение для приема передачи, нападающего удара и блокирования, расположение игроков на площадке, действия партнеров и противников.

Все пять команд эти трудные спортивные задачи «щелкали орешки». Победителем турнира стала команда гуманитарного факультета, «серебро» досталось представителям факультета формационных систем и технологий, а замкнули тройку призеров преподаватели радиотехнического факультета. Победителей торжественно наградили медалями и памятными подарками. **Во второй день** соревнований 23 января зрители наблюдали захватывающие партии по **настольному теннису**. Эта игра по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость и напряжение. Всю стойкость и силу духа продемонстрировали наши преподаватели в игре с мячом. Все участники одинаково азартно вели поединки



с ракеткой в руке. Время пролетело быстро, и было заметно, как трудно оторваться участникам от теннисного стола и ставшей родной ракетки. Несмотря на то, что в зале присутствовал спортивный азарт, обстановка оставалась дружелюбной. В результате игры заслуженно победила команда радиотехнического факультета, в состав которой вошли Тамаров П.Г., Ефимов В.В., Назаров В.В. Серебро досталось команде машиностроительного факультета в составе Олешкевич А.В., Обшивалкина М.Ю. и Кондрашкина Е.Н. А бронзу в свою копилку добавил гуманитарный факультет, за который соревновались Рыжкина Л.А. и Шальнов В.А. Безусловно, все участники соревнований достойны восхищения, ведь не случайно игру в настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны уметь четко реагировать на неожиданные изменения ситуаций в экстремальных условиях. Таким образом, преподаватели демонстрируют нам свою гибкость, вынос-

ливость, ловкость и быстроту в игре, именно этих качеств не хватает студентам, не только в игре, но и в жизни!

**Третий день**. Не менее азартными стали и соревнования по **стрельбе**, которые прошли 24 января. Восхищение вызвали хрупкие женщины – Волкова С.А., Бухарова



Г.П., Стенина Т.Л. – которые без страха брали в руки винтовку и отважно стреляли по мишени, не уступая мужчинам в стойкости духа и стремлении к победе. Мастер – класс зрителям преподавал Сечкин О.В. – проректор



по административно-правовым вопросам, который так уверенно стрелял, словно это дело всей его жизни. За профессионализм именно ему досталось первое место. Ректору нашего университета Горбоколенко А.Д. также можно позавидовать в меткости, Александр Дмитриевич с достаточно большим отрывом заслуженно занял второе место. Третье же досталось Рогову В.Н. – декану радиотехнического факультета – за достойную и мужественную игру.

Соревнования по **шахматам** прошли в новом закрытом спортивном комплексе УлГТУ, где для занятий по этому виду спорта выделено отдельное светлое и просторное помещение, в котором продумывать каждый ход одно удовольствие. Преподаватели 4 факультетов: ЭМФ, РТФ, ЭФ, ГФ – соревновались в остроте ума. Необходимо отметить, что команда радиотехнического факультета впервые принимала участие в шахматном турнире, и выступила вполне удачно – заняла 2 место, уступив лидеру – сборной ЭМФ, гуманитарии на 3. Остается только жалеть, что остальные факультеты не приняли участия в этом мероприятии, может быть, в следующем году они окажутся более активными.

Наши преподаватели не перестают удивлять, демонстрируя свои способности в разных видах спорта. Студенты политеха, берите пример со своих наставников!!!

**Егорова Елена, Потурайко Татьяна, СОд – 31**

## Кто такая матушка лень?

На злобу дня

Сделай сам

Как правило, лень считается отрицательным качеством. Ее называют матерью всех пороков, именно на нее ссылаются, когда не хочется ничего делать или что-то не получается. Но действительно ли все так просто. Правда ли, что лень – это зло, от которого непременно нужно избавиться, или все же без нее нам не обойтись?

На самом деле лень-это не только один из человеческих пороков. Она является неотъемлемой частью нашей жизни. Именно матушка лень не дает организму переутомиться, извести себя до изнеможения. Это отличный повод расслабиться, набраться новых сил перед тем, как снова приступить к работе. Но очень часто отдых затягивается и плавно превращается в бесконечные каникулы, в этом случае человек теряет жизненный тонус. Перспектива так скажем не из лучших. Так почему же мы ленимся? Попробуем в этом разобраться.

Оказывается, существует множество видов лени.

Чаще всего жалобы на свою собственную лень - первый признак «трудоголика». В данном случае **лень – это защитная реакция организма**. Человек не может работать без остановки. Людям, которые не умеют соизмерять нагрузки и отдых - лень необходима как воздух. Во всем должна быть мера.

Существует и **интуитивная лень**. Наверняка вы замечали, бывает такое, что вы не можете себя заставить что-то сделать, а потом оказывается, это было и не нужно. Если что-то не идет, как хотелось бы, может быть, стоит остановиться и поразмыслить. Не упорствуйте в том, что почему-то никак не получается! Но не забывайте, что интуиция может и подвести, а если вы слишком часто на нее уповаете, то просто разленились и нашли для своего успокоения отличное оправдание.

Теперь понятно, что лень – это не только проблема и недостаток. Выражение «лень - двигатель прогресса», которое часто называют оправданием для лодырей, на самом деле справедливо. Если подумать, именно «ленивый» человек придумал все то, что позволяет рационально расходовать силы и время - от пресловутого колеса до того же Интернета. Выходит, что лентяи не так уж бесполезны и оказали несомненное влияние на развитие цивилизации. В данном случае речь идет уже не о лени как таковой, а о **способности человека решать проблемы оптимальным способом**.

Иногда лень принимает просто жуткие формы. Пожалуй, самая страшная ее разновидность - это **леность ума**, когда просто лень подумать - что, как и зачем будешь делать. В этом случае человек катится по жизни по инерции, даже если его образ жизни уже стал ему неприятен. Но чтобы его изменить, нужно этим озоботиться, - а думать ему лень. Такие люди обвиняют в своих неудачах всех кроме себя, ведь для того, чтобы понять, почему им не везет в жизни, нужно поразмыслить о себе самом,

а делать это – опять же лень.

Если говорить о способах уничтожения лени, то одним из самых эффективных является создание мотивации. Подумайте, какие бонусы вы получите, если вовремя и хорошо справитесь с заданием. Например, если вы не знаете, как заставить себя каждый день качать пресс, представьте, что очень скоро у вас будет красивый плоский животик и осиная талия. Хотите, чтобы ваша мечта сбылась? Чем не стимул для борьбы с ленью? Или попробуйте украсить рабочее место, тогда трудиться будет одно удовольствие. А недавно в Интернете я прочитала просто экзотический вариант борьбы с ленью и вредными привычками. Дмитрий Лейкин предлагает следующий способ. Если вы, например, не можете от-



казать себе в еде, то проговорите: «У меня нет еды». Не можете заставить себя встать рано утром, тогда скажите: «У меня нет кровати». После этого ни спать, ни есть не хочется. Подсознание верит нам на слово. Действительно как можно хотеть то, чего нет. Не знаю насколько это эффективно, не пробовала, но, может быть, вам поможет.

В заключении хочется сказать, не забывайте, что, начиная «бороться с ленью», прежде всего, необходимо определить, какова ее природа. Чтобы избавиться от недостатка, нужно заглянуть внутрь себя, поразмыслить над тем, в чем настоящая причина вашего нежелания что-то делать. К сожалению, не существует одной универсальной таблетки от лени, выпив которую сразу захочется работать. В каждом конкретном случае – свои нюансы и свои способы преодоления трудностей. Но самым лучшим, на мой взгляд, средством излечения от лени являются активные занятия физической культурой и спортом. Они помогут вам не только стать стройными и подтянутыми перед надвигающимися жаркими деньками лета, но и наполнят вас жизненной энергией и здоровьем. Тогда вам произвольно захочется творить и созидать, а не влечь жалкое существование, перекатываясь на диване к боку на бок. Главное не полениться начать, а, сделав первый шаг, уже будет трудно остановиться!!!

О лени размышляла Глухова Екатерина

## Не устаем за компьютерным столом

Вот и начался новый семестр, снова студентам придется взяться за учебники и проводить долгие часы за компьютером. Мы предлагаем комплекс упражнений, который поможет грызть гранит науки, долго не уставая при этом.



1. И.п. (исходное положение) – сидя на стуле, спина прямая, руки на коленях. Отведи прямую правую руку в сторону, разверни корпус, проводя ладонь взглядом – вдох, положи руку снова на колено – выдох. Затем повтори движение левой рукой. Упражнение активизирует дыхание и включает группы мышц грудного и шейного отдела, которые больше всего напряжены.

2. И.п. – то же. Согни руки в локтях, сжимая пальцы в кулак, носки ног при этом приподними над полом и потяни на себя. Опуская руки в исходное положение, приподними пятки над полом, сделай перекат с пяток на носки. Упражнение улучшает кровообращение.

3. И.п. – сидя на стуле, подтяни кисти к плечам. Поверни корпус, потянешь локтем к спинке стула. Упражнение улучшает работу суставов позвоночника.

4. И.п. – сесть, плотно прижавшись к спинке стула, позвоночник прямой. Плавно наклони голову к плечу, затем сделай несколько пружинящих поворотов головы в одну и в другую сторону. Прочерти подбородком дугу от плеча к плечу. Упражнение укрепляет мышцы шеи и улучшает кровообращение головного мозга.

5. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговое движение по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 6-8 раз.

6. Выполняется сидя. При закрытых веках, голова неподвижна. Поднять глаза кверху, книзу, влево, вправо. Повторить 3-4 раза.

7. Выполняется стоя. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 секунды, поставить указательный палец руки на расстоянии 15-30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и посморгать на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Гаранина Анастасия, СОД-31

## Поздравляем!!!

команду лица по баскетболу в составе Алексеевой Екатерины (4-II), Болтуновой Татьяны (4-II), Виноградова Александра (4-II), Дмитриевой Юлии (4-II), Шириной Евгении (4-I), Быковой Татьяны (7-I), Фирсовой Светланы (4-II) с занятым I местом в городской спартакиаде среди общеобразовательных школ.

Молодцы! Так держать!

## Всероссийская научно-практическая конференция «Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи».

В День российской науки, 8 февраля 2008 года, в нашем университете прошла шестая Всероссийская научно-практическая конференция, посвященная теме «Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи» впервые данное мероприятие было организовано и проведено совместными усилиями департамента физической культуры и спорта Ульяновской области и кафедры «Физвоспитание» УлГТУ. Сопредседателями были на пленарном заседании к.ф.н., профессор, декан гуманитарного факультета **Волков М.П.** и к.п.н., профессор, зав. кафедры «Физвоспитание» **Буянов В.Н.**

Всероссийская научно-практическая конференция собрала очень богатый материал, который представлен в 95 научных трудах и нашел свое отражение в специально выпущенном сборнике. Научные работы написаны 117 авторами и соавторами, среди них имеющих ученое звание профессор было 19 человек, ученое звание доцент – 52, с ученой степенью кандидата наук – 37, с ученой степенью доктора наук – 9. Они представляли 80 вузов из 18 регионов страны.

Вступительное слово была представлена ректору УлГТУ **Горбоконова А.Д.**

Уже не для кого не секрет, что в нашем университете спорту и физическому воспитанию учащихся уделяется большое внимание. Александр Дмитриевич в своем выступлении отметил важность и масштабность проведенных работ в УлГТУ, направленных на повышения уровня физической культуры не только в нашем родном ВУЗе, но и в Ульяновске в целом. С 2005 года мы можем принимать у себя соревнования регионального уровня по легкой атлетике и футболу на огромном стадионе с искусственным покрытием, а с прошлого года введен в эксплуатацию лучший в Приволжском Федеральном Округе комплекс закрытых спортивных сооружений. В нашем университете создаются все условия для эффективных занятий спортом. Свою вступительную речь Александр Дмитриевич завершил искренним пожеланием успешной работы и студентам, и преподавателям.

С первым докладом на тему «Физическая культура и массовый спорт в контексте подготовки к зимней Олимпиаде 2014 года: надежды и ожидания» выступил декан гуманитарного факультета **Волков М.П.**

Эта тема особенно актуальна, так как следующие зимние Олимпийские игры будут проходить в городе Сочи. Выбор именно нашей страны для проведения мероприятия такого уровня значима для России. Это явление должно стать фактором активизации массового спорта и физической культуры. Михаил Павлович определил олимпиаду не просто как бизнес-проект, который служит потребностям всей России, но и как возможность, которая позволит реализовать наш мощный потенциал в плане активизации здорового образа жизни и развития массовых видов спорта. Так же он подчеркнул важность проведения олимпийских игр в Сочи для возрождения национального достоинства и чувства гордости граждан РФ за свою страну как спортивную и физкультурную державу.

В заключение докладчик отметил, что потенциал Олимпиады может быть полностью реализован только в результате интеграции усилий специалистов в области спорта, экономики, финансов, психологии, связей с общественностью и других.

В научно-практической конференции приняли участие и специалисты из других учебных заведений. Ульяновский педагогический университет представляла профессор

**Л.Д. Назаренко** с докладом «Физическая культура как элемент корпоративной культуры в вузе».

Негативная тенденция ухудшения физического состояния населения, в том числе учащейся молодежи, свидетельствует о необходимости пересмотра отношения к физической культуре. Для понимания особенности организации студенческой жизни, рациональной расстановки акцентов в процессе индивидуальной физической подготовки студентов необходим всесторонний анализ их корпоративной культуры. Именно о эти проблемы и раскрывает в своем докладе Людмила Дмитриевна.

В период обучения в ВУЗе у студентов значительно возрастают умственные, психологические, эмоциональные нагрузки при большом дефиците физических, которые являются необходимыми для всестороннего гармоничного развития. На основе теоретической, методической литературы и результатов анкетиро-



вания и опроса, проведенных среди студентов разных специальностей и преподавателей были выявлены факторы, обуславливающие внедрения физической культуры в процесс жизнедеятельности студентов.

Одним из них можно считать создание атмосферы, располагающей к формированию потребности в систематических занятиях физическими упражнениями путем активной пропаганды физической культуры через корпоративные печатные издания, радиопрограммы университетов, цикл лекций, соревнования и т.д.

Следующим выступил доктор педагогических наук, профессор из Санкт-петербургского военного института физической культуры **Новосельцев О.В.** Выбранная им тема: «Система легководолазной подготовки специальных подразделений силовых структур». Олег Викторович занимается проблемами, связанными с подготовкой спецподразделений военно-морского флота. Практически во всех странах НАТО и странах, где есть море, океан или другой водоем существуют силы специальных назначений, в состав которых входят специализированные подразделения, так называемые «боевые пловцы». Основная проблема, рассмотренная в докладе - система разработки средств для подготовки военнослужащих для длительного пребывания под водой. Техника плавания в различных снаряжениях имеет свои особенности. В связи с этим Олег Викторович рассказал о вооружении, системе отбора и подготовки «боевых пловцов».

В заключении пленарного заседания выступил начальник отдела департамента физической культуры и спорта Ульяновской области **Зуев С.Ю.** Его доклад был посвящен изменениям в департаменте физической культуры и спорта, а также новейшим формам организации физкультурного движения в Ульяновской области.

Объективное развитие общества ставит новый алгоритм решения задач, связанных с развитием физической культуры и спорта. Основы современных решений лежат в области образовательного процесса, где четко

обозначился новый вектор модернизации. В Ульяновской области, по словам Сергея Юрьевича, обозначилась следующая задача: изменение принципов организации образовательной деятельности в контексте новых постановок целей физического воспитания. В своем докладе Сергей Викторович приводит данные положительной динамики увеличения числа молодежи, занимающейся спортом во второй половине суток на базе образовательных учреждений. В конце своего выступления докладчик обозначил, что согласно федеральной целевой программе в Ульяновской области к 2015 году в спортивную жизнь должно быть вовлечено до 25% учащихся. Сергей Викторович так же отметил успех нашей области в Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура и спорт», ведь мы уже второй год подряд выходим в финал. Остается только продолжать держаться этого же курса, и мы, непременно, достигнем поставленных целей!

По окончании пленарного заседания после небольшого перерыва конференция продолжилась в 211 аудитории главного корпуса, где за «круглым столом», прошло секционное заседание по следующим направ-



лениями: современные проблемы физического воспитания студентов, пропаганда физической культуры и спорта в молодежной среде, физическое воспитание как элемент корпоративной культуры в высшем учебном заведении и т.д. Грушина А.В. выступила с сообщением по теме «Применение информационно-педагогических технологий

в процессе подготовки будущих педагогов по спортивной аэробике». Лазарева Э.А. рассказала доклад на тему «Средние величины и показатели ЭКГ до и после применения гипоксии». Тема сообщения Чернышевой А.В. звучала так: «Моделирование процесса формирования ритмичности в циклических видах спорта». Бондарь С.Б. раскрыл в своем докладе тему «Образовательные ценности в оздоровительной физической культуре». Тема сообщения Колодовой Ф.М. звучала так «Эффективность формирования прыгучести по ее основным разновидностям у младших школьников. Рыжкина Л.А. поделилась опытом проведения занятий со студентами СМГ УлГТУ на базе настольного тенниса. И в заключении пленарного заседания выступил В.Н. Буянов с докладом по теме «Китайские инновационные технологии подготовки игроков настольного тенниса». Также Владимир Николаевич подвел итог всего заседания, после чего участники «круглого стола» поделились мнениями и обменялись опытом. Выводы и предложения, сделанные участниками конференции будут представлены в качестве отчетного материала в Министерство образования РФ и Федерального агентства по физической культуре и спорту.

Значение таких мероприятий трудно переоценить. При этом следует отметить, что конференция интересна не только для преподавателей и специалистов в области спорта, но и для студентов, которые могут активно принимать участие в обсуждении наиболее важных вопросов, предлагать свое видение решения актуальных проблем. Приятно осознавать, что проведение Всероссийской научно-практической конференции в нашем университете стало традицией.

## Танцуем?

Появившись в Древнем Египте приблизительно за 1000 лет до нашей эры, танец

живота прочно укоренился в восточной культуре. Однако, несмотря на свой солидный возраст в Россию этот танец пришел только пятнадцать лет назад. Причем российская школа восточных танцев создавалась горсткой энтузиастов, «заболевших» его магической красотой. Они до дыр истирали видеопленки с мастер-классами известных танцовщиц, передавая их из рук в руки. Потом многие прошли обучение в Египте, и сейчас во всем мире считаются мэтрами. Пускай восточные красавицы еще не хотят признавать, что пальма лидерства уже уплыла в руки русских девушек, но это с каждым днем становится все более очевидным.

В Ульяновске это направление танцев появилось совсем недавно. Хотя сейчас



практически во всех фитнес-клубах можно встретить программу «ориенталь», к настоящей танцам такой вариант имеет очень опосредованное отношение. На данном этапе не так-то просто найти человека, который откроет разнообразный мир танца живота. Но все возможно, если захотеть. Об укреплении культуры танца говорит тот факт, что совсем недавно в стенах УлГТУ прошел фестиваль восточных танцев. Пока участников было немного, но главное – положено начало. Не менее значимое событие – это чемпионат Поволжского округа, состоявшийся в ноябре 2007 года в г. Димитровграде. Впервые подобное мероприятие проходили так близко. Кстати, председателем судейской комиссии была Елена Рамазанова, председатель российской лиги профессионалов, одна из тех, о ком я говорила в начале.

О достоинствах танца живота можно

говорить долго. Он полезен для женского здоровья, как говорится, «то, что доктор прописал», но здесь есть некоторые ограничения, стоит начинать заниматься не раньше тринадцати лет, а вот позже, пожалуйста. Большим плюсом является то, что предварительная хореографическая подготовка только желательна, но вовсе не является обязательной. К тому же первые результаты будут заметны очень скоро. Причем выработанная пластика и арсенал движений, полученных на занятиях, пригодятся на любом танцполе. Умение хорошо двигаться дает дополнительную уверенность в себе и приятную расслабленность в общении с другими людьми. И последний немаловажный факт – это женская красота, которая формируется и сохраняется посредством танца. Множество примеров показывает, что женщины, занимающиеся танцем живота на протяжении долгого времени, выглядят намного моложе своих ровесниц. Так что это своеобразный эликсир молодости. А кто не хочет «застрять» в своих двадцати?

Батырева Светлана, СОд-31

### Пусть говорят

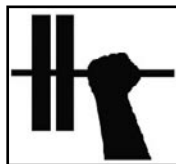
## Жизнь в новом комплексе

Прошло немного времени с тех пор, как на территории УлГТУ открылся и начал работу комплекс закрытых спортивных сооружений. Из пустого и унылого здания, он превратился в «дом» здоровья и спорта, жизнь в котором бьет ключом. Сотрудники и студенты поделились со «СпортСодружеством» своими впечатлениями о работе комплекса.

**Сотрудники комплекса** – работники невидимого фронта, те, на чьих плечах лежит обеспечение комфортных условий и порядка в здании: «Что и говорить, комплекс у нас и правда один из передовых в городе. Все помещения оснащены по высшему разряду. Везде чисто и аккуратно. А еще наш комплекс отличается от других его руководством, в лице директора Шарифутдинова Михаила Николаевича. Ведь он чуткий руководитель и, как настоящий хозяин, сам следит за тем, чтобы повсюду царил порядок и все работало исправно».

Вот, что говорит сам **Михаил Николаевич**: «В нашем комплексе созданы все условия для того, чтобы студенты вели спортивный образ жизни. В свою очередь мы требуем от ребят, посещающих комплекс, заниматься здесь только спортом, а все вредные привычки оставлять за его пределами. Радует, что со студентами по этому поводу у нас полное взаимопонимание».

Баскетбол, волейбол, ритмическая гимнастика, тяжелая атлетика – в этих направлениях политеховцы могут достичь высоких спортивных результатов, занимаясь в таком оснащенном комплексе. Студенты, занимающиеся различными видами спорта, высказали свое мнение:



#### Тяжелоатлеты:

«С открытием этого комплекса у нас появилась возможность заниматься на новых улучшенных тренажерах, позволяющих развивать все группы мышц. И, конечно, немаловажно то, что у нас теперь есть своя душевая и раздевалка».

А закончить хочется словами директора такого «чудо-строения» Михаила Николаевича, «мы единая семья, единый коллектив, и задача у нас одна на всех!». От себя же я желаю дальнейшего развития и процветания этому замечательному спортивному комплексу, а спортсменам – новых побед и достижений!



#### Гимнастки:

«Большие зеркала в залах для занятий аэробикой и гимнастикой помогают правильнее выполнять упражнения. И это огромный плюс!»



#### Волейболисты:

«Спортивный зал очень удобный для занятий. Комплекс хороший, и мы рады, что можем заниматься здесь любимым видом спорта. А еще здорово, что теперь у нас есть душ и своя раздевалка».



**Баскетболисты:** «Этот комплекс по праву может считаться самым лучшим в городе. Он отлично устроен. Циркуляция воздуха и освещение здесь гораздо лучше. Очень удобно, что в спортивном зале есть трибуны для желающих посмотреть матчи и соревнования».

Амирханова Динара, СОд-31

### Интересное - невероятное!

Любопытно, иногда люди думают, что знают о том или ином виде спорта практически все, а на самом деле в спортивной сфере, впрочем, как и в любой другой, всегда есть то, на что сразу не обращаешь внимание, что-то интересное и, как правило, по началу кажущееся невероятным. Именно о таком «интересном и невероятном» и будем мы говорить в этой рубрике. А известно ли вам, что:

1. Футбольный мяч состоит из 32 панелек – 12 черных пятиугольников и 20 белых шестиугольников
2. После удара профессионального волейболиста, мяч может лететь со скоростью до 130 км/час
3. 170 000 000 000 000 000 000 путей для игры в первых десяти ходах в шахматах.
4. Масса мячика для игры в настольный теннис – 2,5 грамма
5. Бразилия – единственная страна, участвовавшая во всех чемпионатах мира по футболу
6. В футбольном первенстве государства Ватикан играют такие команды как «Телепочта», «Гвардейцы», «Банк», «Библиотека», «Сборная музеев».
7. Самая медленная скорость в спорте была зарегистрирована 12 августа 1889 года – 1,35 км/ч. Этим видом спорта было перетягивание каната.
8. Согласно исследованиям, проводимым Detroit Free Press, 68 процентов профессиональных хоккеистов потеряли на льду хотя бы по одному зубу.
9. Самым пожилым человеком, завоевавшим Олимпийскую медаль был Оскар Сван, занявший второе место в соревнованиях по стрельбе на Олимпиаде 1920 года в Швеции. Тогда ему было 72 года
10. Бейсбол возник в 1700 году в Англии.

Читайте продолжение в следующем номере. Будет еще интереснее.

Крупина **Алена**, Сафронова **Алена**, СОд-32