

СПОРТ



О СПОРТ! ТЫ - МИР!

№ 26, май 2009

СОДРУЖЕСТВО

*"Сезон спортивный закрываем,
А победивших - награждаем!"*



Спорт - это то, что нас объединяет!

Для кого-то спорт может быть отдыхом, работой, а для кого-то ещё и необходимостью, позволяющей дышать. Но в первую очередь спорт - это то, что нас объединяет.

И, конечно же, УлГТУ не может равнодушно относиться к такой важной сфере жизни студентов. Доказательство тому - мероприятие, прошедшее в честь закрытия спортивного сезона 2008-2009 20 мая

на стадионе Политеха. За этот сезон было проведено 72 массовых спортивных мероприятия, в которых приняли участие более 3 тысяч студентов, многие из которых достигли выдающихся результатов в самых разных видах спорта не только в рамках университета или страны, но и на международном уровне.

Это в очередной раз доказывает, что наш университет обладает самой лучшей спортивной базой среди Вузов всего Приволжского Федерального округа.

Продолжение на стр. 2

Спорт - это то, что нас объединяет!

Продолжение со стр. 1

Закрытие Спартакиады началось с традиционного парада построения. Все студенты озаряли зрителей своими улыбками, поднимающими настроение, а важность мероприятия не смогла омрачить переменчивая погода и крапающий дождь.

Участников и болельщиков порадовала танцем сборная УлГТУ по ритмической гимнастике, которая подарила всем волнительное и приятное ощущение праздника. После этого началось награждение наших выпускников призами за особые заслуги в спорте. Хочется поблагодарить их за то, что все годы обучения они принимали такое активное участие в спортивной жизни родного университета. Желаем им дальнейших побед и успехов!

Далее в ходе мероприятия были проведены соревнования по легкой атлетике и спортивному ориентированию. За третье место, получила награду сборная команда строительного факультета по легкой атлетике среди девушек, за второе место сборная гуманитарного факультета, а первое место в кубке заняла команда экономико-математического факультета.

Среди мужских команд места распределились следующим образом: Третье место занял экономико-математический факультет, второе – строительный, а первое место заняла команда факультета информационных систем и технологий.

В соревнованиях по спортивному ориентированию среди девушек на третьем месте оказалась сборная гуманитарного факультета, на втором команда экономико-математического, а на первом сборная



строительного факультета. Среди мужских команд на третьем месте энергетический факультет, на втором факультет информационных систем и технологий, а первой место заняла команда строительного факультета.

Но самыми важными результатами стали итоги прошедшей спартакиады сезона 2008-2009 по 12 видам спорта у юношей и 9 у девушек:

За третье место среди женских команд был награжден строительный факультет. Второе место занял гуманитарный факультет. Ну а почетное первое место - экономико-математический факультет.

Среди мужских команд, на третьем месте в командном зачете энергетический факультет, на втором радиотехнический, а на первом месте факультет информационных систем и технологий.

В продолжении мероприятия участников ожидали спортивные состязания

в самых разных формах... Были и забеги на 50 метров, и эстафеты с гирями, и традиционные эстафеты. Завершали соревнования спортивное ориентирование и блиц - турнир по футболу, в котором победу одержал машиностроительный факультет, решительно обыграв команды соперников.

На этой ноте завершилось закрытие очередного сезона университетской спартакиады УлГТУ. Спортсмены покинули поле. Болельщики поздравили победителей. Но ведь все мы знаем, что главное не победа, а участие. И пока мы соревнуемся, побеждаем и терпим поражение, мы чувствуем свою молодость, силу и энергию. Именно спорт позволяет нам ощущать себя молодыми не только физически, но душевно. Спасибо Политеху за такие замечательные эмоции! А мы будем с нетерпением ждать следующего спортивного сезона. Ждать и готовиться к новым победам и поражениям...

Погодин Никита, Сод-11



Сила в руках

С января этого года проходит многоэтапный кубок УлГТУ по армспорту. Он представляет собой совокупность соревнований, в которых каждый из участников набирает определенное количество очков. По окончании всех соревнований Кубка будут подведены итоги и выявлен победитель. Ну а пока состязания за право быть сильнейшим в самом разгаре!

9 мая в парке «Победы» прошел турнир по армспорту памяти воина-интернационалиста С.Н.Шолмова. Основные цели, которые преследовало данное мероприятие – патриотическое воспитание подрастающего поколения; дань глубокого уважения герою-ульяновцу, героям Великой отечественной войны; пропаганда

здорового образа жизни и вовлечение в регулярные занятия физической культурой и спортом; популяризация и развитие армспорта. Команда мужчин УлГТУ достойно выступила на этом турнире, заняв почетное II место. Члены команды:

Бочкарев Иван – БТМд-41
Зайнетдинов Азат – Рд-11
Чебулаев Олег – ЭВМд-11

Юркаев Павел – ЭВМд-11
Миронычев Евгений – Эд-31
Кудряшев Александр – ИСЭд-22
Дубов Павел – Атд-11
Филиппов Святослав – ИСТд-31
Ламзин Иван Михайлович

Поздравляем их с хорошим результатом и желаем дальнейших успехов в спорте!

В ближайшее время планируется провести ряд соревнований, среди которых турнир «Стальные руки», посвященный Дню города; турнир в рамках праздника «Сабантуй», турнир в рамках праздника «Акантуй».

Абакумова Дарья, Сод-21

Подводим итоги!

Вот так незаметно и пролетел спортивный сезон 2008-2009г. И настало самое время подвести итоги спортивной работы всего вуза. Главным показателем, конечно, выступают результаты Спартакиады УлГТУ 2009.

Юноши:

Команда	ФИСТ	СФ	МФ	ЭФ	ЭМФ	РТФ	ГФ
Баскетбол	3	6	2	4	5	1	-
Волейбол	-	5	2	3	4	1	-
Настольный теннис	5	4	-	2	3	1	6
Легкая атлетика	1	2	5	4	3	7	6
Шахматы	1	2	3	5	4	6	-
Футбол	3	4	6	2	5	1	-
Армспорт	1	4	3	2	-	5	6
Гиревой спорт	2	4	1	3	6	5	-
Спортивное ориентирование	2	1	4	3	6	5	7
Пауэрлифтинг	1	6	3	2	5	4	-
Стрельба	5	6	4	2	3	1	7
Лыжные гонки	3	2	6	5	4	1	-
Очки	27	40	39	32	40	31	86
Место	1	5	4	3	5	2	

Девушки:

Команда	ФИСТ	СФ	МФ	ЭФ	ЭМФ	РТФ	ГФ
Баскетбол	-	2	-	5	1	3	4
Волейбол	3	7	5	2	1	4	6
Настольный теннис	7	4	6	3	1	5	2
Легкая атлетика	4	3	-	5	1	6	2
Шахматы	2	-	-	-	1	4	3
Лыжные гонки	-	2	-	4	1	-	3
Спортивное ориентирование	5	1	-	4	2	-	3
Стрельба	1	3	6	4	5	-	2
Спортивная аэробика	3	2	-	5	1	6	4
Очки	34	24	62	32	9	46	23
Место	5	3	7	4	1	6	3

Ну, что же... Мы видим, борьба развернулась нешуточная. В копилку с очками факультетов шли результаты по 12 видам спорта у юношей и 9 у девушек. И теперь можно уверенно назвать победителей:

Юноши:

- 1 место - ФИСТ;
- 2 место - РТФ;
- 3 место - ЭФ.

Девушки:

- 1 место - ЭМФ;
- 2 место - ГФ;
- 3 место - СФ.

А мы, в свою очередь, поздравляем триумфаторов, с тем, что не зря они проводили так много времени на тренировках, совершенствовали себя и достигли высоких результатов!

Приобщение к спорту!

20 апреля в Спортивном зале №1 УлГТУ прошёл спортивный праздник гуманитарного факультета. Столько радости и положительных эмоций испытали участники, болельщики и организаторы, что, думаю, этот день запомнился всем надолго.



Открыло праздник яркое показательное выступление сборной гумфака по ритмической гимнастике. А после этого были награждены лучшие студенты-спортсмены факультета.

Но самой интересной частью мероприятия были спортивные состязания учащихся, которые состояли из нескольких конкурсов: ведение мяча, прыжки в длину, перетягивание каната, волейбол воздушными шариками и соревнования на скакалках. Все студенты были поделены на 4 команды по специализациям. Это событие длилось всего полтора часа, но за это время студенты показали все свои спортивные возможности. Все конкурсы были достаточно простыми и уже привычными, но они заставили улыбаться всех присутствующих в зале.

Интересно было смотреть на ребят, которые искренне радовались таким «детским» забавам, ведь для них это были не соревнования, а просто спортивная игра. И неважно, какая именно команда выиграла, ведь главные цели этого мероприятия – сплочение студентов и приобщение их к спорту – были выполнены на сто процентов!

Коникина Дарья, Сод-21



Итоги спартакиады по ритмической гимнастике

С 23 по 25 марта в нашем университете прошли соревнования по ритмической гимнастике в рамках спартакиады УлГТУ.

Место	Факультет	Общие баллы	Суммарное количество баллов
I	ЭМФ	Участники, выступающие в тройках: 26.9 Участники, выступающие одиночно: 29.0	55.9
II	СФ	Участники, выступающие в тройках: 27.9 Участники, выступающие одиночно: 27.8	55.7
III	ФИСТ	Участники, выступающие в тройках: 27.7 Участники, выступающие одиночно: 27.5	55.2
IV	ГФ	Участники, выступающие в тройках: 27.8 Участники, выступающие одиночно: 26.6	54.4

Несколько слов о прошедших соревнованиях:

Данилова И.В. (главный судья соревнований): «В этом году очень порадовал первый курс, но было много интересных комплексов и у «бывалых» спортсменов - второго и третьего курсов. Стоит отметить, что мы занимаемся не танцами, а ритмической гимнастикой, аэробикой. Поэтому в следующем году хотелось бы увидеть больше спортивной направленности в выступлениях. Кроме того, внимание заслуживают силовые нагрузки, которые наши студенты обходят стороной. Ещё одна особенность этого года - очень мало индивидуальных программ, в основном учащиеся организовываются в группы по несколько человек и готовят общий комплекс. В

целом нужно сказать, что в атмосфере соревнований чувствовался дух соперничества, и это хорошо – конкуренция только подзадоривает спортсмена».

Куликова Елена (ЭМФ): «Я участвовала в таких соревнованиях первый раз, и мне очень понравилось, поэтому в следующем году хочется сделать что-то другое, новое, необычное. Было много интересных номеров и талантливых участников. Почти все программы были хорошо поставлены, видно, что студенты подошли к ним с творческим энтузиазмом, представив не только обычные комплексы и стандартные движения, но и целые танцевальные номера. Все показали себя достойно и отрыв в очках был

минимальный. Но все же, нам есть к чему стремиться!»

Горбунова Екатерина (ГФ): «Интересно было посмотреть на первокурсников, которые показали себя очень достойно – обошли соперниц со второго и третьего курса. Присутствовал здоровый дух конкуренции - это особенно было видно в последний соревновательный день, когда поддержать своих однокурсников пришли болельщики, каждый из которых считал свой факультет лучшим. Нужно заметить, что у эконома действительно была самая сильная программа, как в «тройках», так и у участницы, выступающей одиночно. Так что поздравляю экономический факультет с вполне заслуженной победой!»

Побеждает сильнейший

26 апреля в городе проводилась 66-ая областная легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Ульяновская правда». По традиции в ней приняло участие большое количество команд школ, вузов, средних специальных учебных заведений, предприятий со всех районов области.

УлГТУ в этом году оказался лишь на 4 месте, но ничего не поделаешь. Спорт есть спорт – побеждает сильнейший. А у нас есть еще целый год для усиленных тренировок и подготовки к следующим соревнованиям.

Забег	1 место	2 место	3 место
ВУЗы	УлГПУ (17 мин 4 сек)	УлГУ (17 мин 22 сек)	Самарский ГТУ (17 мин 51 сек)
Школы	Школа №82 (18 мин 39 сек)	Школа № 85 (19 мин)	Лицей УлГТУ (19 мин 6 сек)
Организации	УВАУ ГА (17 мин 5 сек)	УВВТУ (17 мин 11 сек)	МЧС (17 мин 25 сек)
ССУЗы - юноши	Механико-технологический техникум с Старая Кулатка (17 мин 27 сек)	Строительный колледж (17 мин 47 сек)	Электромеханический колледж (17 мин 50 сек)
ССУЗы - девушки	Медицинский колледж (22 мин 27 сек)	Финансово-правовой техникум (22 мин 42 сек)	Учебно-производственный комбинат № 4 (22 мин 54 сек)
Проф. училища - юноши	ПУ № 6 (18 мин 59 сек)	ПУ № 2 (19 мин 43 сек)	ПУ № 9 (20 мин 38 сек)
Проф. училища - девушки	Техникум легкой промышленности и дизайна (25 мин 4 сек)	ПУ № 2 (26 мин 4 сек)	ПУ №2- 2 (28 мин 43 сек)
Предприятия	УВД (17 мин 55 сек)	«Автодеталь-сервис» (19 мин 46 сек)	
Сельские районы	Цильнинский район (18 мин 29 сек)	Инзенский район (18 мин 34 сек)	Сенгилеевский район (18 мин 41 сек)

Самый массовый спортивный праздник Ульяновска собрал около семи тысяч зрителей и участников. Гостями эстафеты в этом году были легкоатлеты из Самары и Нижнего Новгорода. Было проведено 9 забегов, в них приняли участие 2806 спортсменов из 122 команд. Погода не баловала участников – день выдался холодный и ветреный, но это не помешало командам показать высокие результаты.

Победители и призеры в каждой группе получили почетные дипломы, памятные кубки и другие призы от спонсоров.

4



Хочется сказать, что впервые эстафета на призы «Ульяновской правды» прошла в 1943 году. С тех пор она стала доброй спортивной традицией, которая является одним из самых ярких спортивных соревнований во всей России. Уже много лет эстафета объединяет многих людей нашей области. И очень отраднo, что мероприятие является способом пропаганды легкой атлетики, спорта и здорового образа жизни, что так важно для молодого поколения сегодня.

Мустафина Елена, Сoд-21

Воля к победе решает все

Не бывает побед без поражений и поражений без побед. В этой простой истине легко убедиться, посетив традиционные соревнования по волейболу. Девушки и юноши УлГТУ отстаивали честь родных факультетов в сложной, но захватывающей борьбе.



Матчи женских сборных проводились 30 марта, 1 и 8 апреля. Девушки поразили болельщиков не только красотой игры, но и настоящим товарищеским духом, будто лишний раз подтверждая существование женской дружбы. Некоторые факультеты представляли одни только первокурсницы, которые смело вступили в борьбу с опытными, хорошо подготовленными старшими курсами. Командой-победительницей стала сборная

экономико-математического факультета, второе место занял энергетический, а третье – факультет информационных систем и технологий.

Если игра девушек отличалась красотой и грациозностью, то парни взяли мощью и накалом страстей. Серия матчей прошла 16 апреля. Команды предварительно разбили на две группы: в первой по жребию оказались СФ, ЭМФ, МФ, а во второй – РТФ, ЭФ, ФИСТ.

С первых же минут стало ясно, что воли к победе ребятам не занимать. Каждый из факультетов показал свой особенный стиль игры. Строители продемонстрировали слаженность команды, то, как нужно правильно выстраивать отношения между игроками. Экономический факультет поразил зрителей мощными подачами, грамотно выстроенной игрой. Самым дружным оказался энергетический факультет, который не только пришел поддержать «своих», но и приготовил подбадривающие «кричалки» и плакаты. Радиотехники стали воплощением сдержанности, а их игра – холодной и расчетливой. Машиностроительный факультет порадовал болельщиков неподдельными эмоциями на площадке, мощной капитанской работой. Итогом этого напряженного дня стало следующее распределение мест: третье почетное место досталось энергетическому факультету, а в нелегкой борьбе за первое место победила команда машиностроительного факультета, оставив радиотехническому второе.

Игра – не совсем точное определение увиденному, ведь это целая жизнь на площадке, которую каждый игрок проживает по-своему. Не обходится и без травм, но это не дает ребятам повода отказаться от игры, от этой необъяснимо притягательной жизни. И пусть иногда она не приносит желаемых результатов, сам процесс настолько увлекателен и непредсказуем, что каждый уверен: придет долгожданная победа, ведь не бывает поражений без побед.

Савинова Алина, СоД-11

Весна: время кататься на лошадях

Весна – это время, когда так хочется развеяться, забыть обо всех своих проблемах, расслабиться и получить новые ощущения. Но ведь совсем скоро сессия, и поэтому забывать об учебе не стоит. Как получить массу ярких впечатлений и при этом не остаться с «хвостами» - об этом следующая статья.

Отличный способ отдохнуть – это посетить какой-либо конный клуб и покататься на лошадях. Это очень полезно для здоровья: верховая езда помогает нам сохранить осанку и фигуру, делает человека дисциплинированным и трудолюбивым. В нашем городе конный спорт довольно популярен, но даже если вы никогда не ездили на лошади – самое время начать. Пусть это не станет вашим призванием, вашей профессией, зато будет прекрасным увлечением. Для того чтобы прийти покататься, для начала необходим лишь спортивный костюм и, конечно же, хорошее настроение. В Ульяновске достаточно мест для катания на лошадях:

- Конно-спортивный клуб «Мустанг» Ипподромная ул., 4,
- конно-спортивный клуб «Кентавр» ул. Октябрьская, д. 286
- конный клуб «Талисман» (Бывший Конно-Спортивный Клуб «ПЕГАС») Новый город, Посёлок Рыбацкий.

А вот несколько *советов* для тех, кто решил заняться верховой ездой: очень

важно подружиться с животным, для этого нужно вести себя спокойно и



Ольга Харитонова, СоД-11

Спорт сезона

А вам приходилось видеть в парке или в лесу людей, марширующих летом с лыжными палками? И наверняка вы подумали, что это просто сумасшедшие. Но на самом деле – это ходьба с палками, или нордическая ходьба, это новый вид фитнеса, популярность которого стремительно увеличивается.

В чем же причина успеха? Ходьба подходит практически всем, нагрузка достаточно велика, и все мышцы тела непосредственно задействованы. Свежий майский воздух проясняет мысли, избавляет от депрессии, а красивый витиеватый маршрут наполняет душу приятными впечатлениями. Со скоростью в этом виде спорта лучше не перебарщивать, а неподготовленному ходоку уместнее выполнять дневную норму в два приема.

А преимуществ у ходьбы с палками перед обычной достаточно много. Расход энергии увеличивается до 46%, что равносильно 400ккал/час, снимается излишняя нагрузка с колен и суставов, активизируется работа сердца, развиваются мускулы шейно-плечевого аппарата, увеличивается латеральная подвижность шеи и позвоночника. Техника нордической ходьбы точно такая же, как при лыжном беге и легка в обучении. Движения совершаются по диагональному принципу: правая палка касается земли вместе с левой пяткой и наоборот. Эффективнее всего тренировки проходят на слегка холмистой местности, в целом для ходьбы с палками подходит любая поверхность, главное, чтобы вы чувствовали себя комфортно. Плечи держите свободно и расслабленно, верхняя часть тела двигается гармонично с бедрами, стопы смотрят вперед. Палки следует держать близко к телу. Кисть руки слегка открывается при выбросе палки назад и крепко сжимается только при касании палкой земли.

Очень важно подобрать палки нужной высоты. Для этого используется следующая формула: рост в см $\times 0.68$, допускается расхождение в 5 см. Например, если ваш рост 165см, то вам подходят палки в 110см. У каждого есть свои физиологические особенности, поэтому можно проверить правильную длину следующим образом: держась за ручку локоть должен находиться под прямым углом к палке, палка касается острием земли.

Чтобы поддерживать хорошую физическую форму достаточно 2-3 тренировок в неделю по 30-40 минут. Стоит отметить, что ходьба с палками имеет мало общего с прогулками, поэтому начинать нужно осторожно, постепенно увеличивая время ходьбы. Ежедневные часовые тренировки могут стать отличным способом для похудения. Очень важно следить также за дыханием, а оно должно быть в ритме с ходьбой. Наш организм начинает сжигать жиры только при достаточно количестве кислорода в крови. Если вы выбились из сил, то лучше сделать небольшой перерыв, так как чрезмерные нагрузки принесут скорее вред, чем пользу вашему организму.

Учеными доказано, что через полчаса после начала физических упражнений, при правильном дыхании, наш организм начинает вырабатывать серотонин и эндорфин, так называемые гормоны счастья. Эти вещества действуют расслабляюще и активируют работу воображения, повышая тем самым творческие способности человека. Так что не удивляйтесь, если во время ходьбы вас осенит гениальная идея. Такое состояние возникает во время регулярных тренировок, а у профессионалов получил название "полет бегуна".

Перед началом ходьбы нужно хорошенько размяться и разогреть мышцы. Теперь вы готовы к началу тренировки. Во время ходьбы пульс не должен превышать 120-140 ударов в минуту. Рекомендуется регулярно измерять пульс, особенно на начальных этапах. Если пульс выше нормы, то лучше сбавить темп ходьбы, чем полностью останавливаться. То же самое относится к конечному этапу тренировки. Советуем также запастись бутылочкой воды. Очень важный момент - хорошая обувь. Идеально подходит спортивная обувь с рифленой подошвой. Данный вид спорта подходит для всей семьи. А для тех, кто любит активный отдых – это отличный способ весело и с пользой провести теплый майский денек.



расслабляться!

Сессия – напряженное время для любого студента, который в такое время часами просиживает за компьютером и учебниками, усиленно готовясь к экзаменам. И бывает, что «рабочий день» в самом разгаре, но приходит такая усталость, что глаза начинают слипаться. Это значит, что срочно необходимо расслабиться.

Регулярное расслабление не только снимает усталость, но и делает мышцы более эластичными, углубляет дыхание, снижает давление и укрепляет иммунитет. Значит, оно не только приятно, но и очень полезно!

Только расслабляться тоже нужно уметь. Можно это сделать, не отходя от своего письменного стола. Для этого выполним несколько несложных и довольно приятных упражнений:

1) Потягивание придаст новые силы. Выпрямите спину. Слегка вытяните ноги вперед, не напрягая при этом колени. Закройте глаза, затем потянитесь, наклоняясь во все стороны. После 1-2 минут потягиваний посидите немного с закрытыми глазами, а спустя несколько минут сделайте большой выдох.

2) «Кошачьи лапки» расслабляют мышцы лица. Сядьте прямо, не напрягайтесь. Положите три пальца каждой руки на подбородок. Легко нажимая, «пройдитесь» по лицу подушечками пальцев снизу вверх очень маленькими «шажками». Проследите, как при этом меняется дыхание. Теперь плавно натяните ладонями кожу лица, слегка смещая её в стороны. В заключение слегка улыбнитесь, чтобы мышцы лица полностью расслабились.

3) «Распахнитеесь», чтобы взбодриться. Сидя на стуле, расставьте ноги на ширину плеч. Свободно согните руки в локтях, приподняв ладони до уровня плеч, а затем выпрямите их вверх и разведите в стороны. Представьте, что вы бутон, который раскрывается в лучах солнца. Большой и указательный пальцы тянутся наружу. Во время этого движения сделайте вдох. Потом верните согнутые руки к туловищу, примерно на уровне нижней части груди, и сделайте выдох.

4) Правильное и равномерное дыхание снимает перенапряжение. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветов. Осмысленно вдохните воздух через нос и попытайтесь ощутить носовое пространство. Задержите дыхание на пару секунд. Выдыхайте воздух через рот по возможности дольше, как будто задуваете горящую свечу. Повторите упражнение несколько раз.

5) Не забудьте про упражнения для глаз. Сделайте вращение глазами влево – вправо, вверх – вниз. После посмотрите на кончик носа и отведите взгляд на стену. Повторите несколько раз. Сделайте круговые движения в левую и правую стороны. Закончите упражнения, слегка помассировав веки.

Помимо упражнений помогут расслабиться тонкие освежающие запахи. Запахи очень сильно влияют на наше настроение. С древних времён их использовали для лечения и ухода за больными. Многие эфирные масла очищают дыхательные пути, усиливают кровообращение, активизируют деятельность головного мозга, а также освежают и расслабляют.

А вообще, всегда старайтесь больше улыбаться! А чтобы зарядиться энергией, съешьте кусочек шоколадки или банан, ведь в них содержатся вещества, которые выделяют гормон счастья.

И помните, в повседневной суете очень важно оставаться спокойным и уметь расслабляться, сохраняя свое здоровье и красоту!