

СПОРТ



О СПОРТ! ТЫ - МИР!

№23, январь 2009

СОДРУЖЕСТВО

Анонс

номера:

Спорт-Содружество в январе

Новости спорта:

стр.2 - Значимые события в мире армспорта

стр. 2 - Открытое первенство УлГУ по лыжному спринту

стр.3 - Всегда в тонусе!

Наши чемпионы:

стр. 3 - По неизведанным просторам

На злобу дня:

стр. 4 - Боремся со стрессом

Сделай сам:

стр. 4 - Идеальная форма



Нам морозы ни почем -
тренируемся с мячом!

От редакции

Очередной год подошел к своей финишной черте, и 2009 год уверенно взял эстафетную палочку в свои руки. Он еще только на начальном километре, но уже сейчас всем хочется надеяться, что именно этот новый год приведет нас к победе.

Много осталось позади упорных тренировок, ярких событий, отчаянных побед и досадных поражений. Возможно, у кого-то не все сложилось в ушедшем году. Но сейчас самое время уверенно перевернуть страницу и начать писать новую историю своих достижений. Для этого, конечно, нужно запастись терпением и хорошим настроением. Труд, упорство и желание – главные друзья на пути к поставленным целям.

Прогнозы «спортивных» результатов 2009 года еще рано делать, но уже давно пора приступить к завоеванию новых непокоренных вершин. Ведь год Быка символизирует силу, смелость, настойчивость, ловкость и большую энергию. Такие таланты,

безусловно, не должны пропадать зря, поэтому их непременно нужно реализовывать. И одним из самых удачных способов их применения является спорт и физическая культура. А в арсенале настоящего спортсмена обязательно присутствуют вышеперечисленные «бойцовские» качества.

Редакция «Спорт-Содружества» решила не отставать от всеобщей тенденции пришедшего года и пополнила свои ряды новыми «силами». Теперь нас стало больше, а значит больше новостей, интересных размышлений и полезных советов. Нам есть к чему стремиться, и уже намечен путь к успеху.

К сожалению, по прогнозам астрологов, год Быка станет не самым простым годом: нас ждет много препятствий и испытаний. Но наша редакция знает, что командный дух и сплоченность способны преодолеть любые преграды. Главное помнить, что здоровье нужно беречь (даже ломая стены на своем пути), а спорт любить (иначе их просто так не сломаешь) И тогда все у нас непременно получится!

Удачи всем нам в Новом году и новых спортивных достижений!

Открытое первенство УлГТУ по лыжному спринту

24 декабря в стенах нашего университета состоялось первое в истории Открытое первенство УлГТУ по лыжному спринту. На этот раз народная поговорка «первый блин комом» прошла мимо организаторов, судей и участников соревнований. Довольными в итоге остались все. Победители уехали с призами и подарками, а остальные участники и гости получили огромный заряд хорошего настроения!

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в нашей стране. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Главным преимуществом этого вида спорта является то, что прогулки на чистом морозном воздухе, которые заметно повышают сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, хорошо сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди молодёжи. Вот и в нашем ВУЗе популярность лыжного спорта среди студентов в последнее время набирает все новые и новые обороты.

Стоит выразить огромную благодарность за столь увлекательное мероприятие главному организатору



лыжных соревнований – главному тренеру сборной УлГТУ Евдокимову Алексею Анатольевичу, а так же всем официальным лицам: Трифонову В.И. (председатель спортивного общества «Урожай»), Антонову Ю.С. (председатель федерации лыжного спорта Ульяновской области), Лобзиной И.А. (председатель профкома) и кафедре «Физвоспитание». Атмосфера проводимых соревнований оставалась очень тёплой и доброй, несмотря на морозное и холодное

утро, а гости из г. Барыша, п. Измайлово, Ульяновского и Карсунского районов, я уверена, не остались равнодушны после такого приёма.

Результаты соревнования:

Категория «мужчины»

1 место	2 место	3 место
Кирсанов В.	Андреев С.	Белов С.

Категория «юноши»

1 место	2 место	3 место
Федотушкин К.	Филимонов А.	Бикшаев Р.

Категория «женщины»

1 место	2 место	3 место
Мухаметина О.	Губина Н.	Егорова Е.

Категория «девушки»

1 место	2 место	3 место
Заболотова М.	Коптунова	Емельянова

Остаётся поздравить победителей и достойно выступивших участников! И напоследок сказать главное: лыжи – средство физического воспитания для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. Занимайтесь лыжным спортом, и тогда все болезни и недуги обойдут вас стороной!

С новостями прямо с лыжни
Клементьева Екатерина Сод-21

Значимые события в мире Армспорта!

Два ярких соревнования по армспорту прошли в Ульяновске. Это турнир среди юниоров, посвящённый 100-летию со дня рождения Героя Советского Союза генерала армии В. Ф. Маргелова, который состоялся 20 декабря 2008 года в спортивном зале средней общеобразовательной школы №45, и чемпионат области среди мужчин и женщин, проводившийся 25 января 2009 года в спортивном комплексе «Станкостроитель».



Главные цели проведения подобных турниров - пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи, популяризация и развитие армспорта, а также выполнение квалификационных нормативов и разрядных норм. Помимо прочего, прошедшие турниры стали главным этапом отбора спортсменов в сборную команду Ульяновской области по армспорту.

Общее руководство над подготовкой и проведением соревнований осуществлялось Департаментом физической культуры и спорта города Ульяновска и Ульяновской областной федерацией спортивной борьбы.

В ходе турнира среди юниоров, посвящённого 100-летию со дня рождения В.М. Маргелова,

лично-командные соревнования проводились в нескольких весовых категориях. Хочется отметить, что команда юниоров УлГТУ по армспорту в составе семи человек выступила более чем достойно. Пять спортсменов заняли призовые места: 3 место – Костюник Алексей (весовая категория до 65кг), Дубов Павел (весовая категория свыше 80кг); 2 место – Воронов Антон (весовая категория до 60кг), Габриелян Гарик (весовая категория до 80кг); 1 место – Зайнетдинов Азат (в абсолютном первенстве). В итоге наш университет занял II место в общекомандном зачёте.

Не было равных сборной университета и на чемпионате области среди мужчин и женщин. При этом примечательным является тот факт, что состязания такого масштаба среди женщин у нас в области проводились впервые. В итоге сборная команда мужчин УлГТУ по армспорту заняла в общем зачёте второе место, а женщины Политеха показали безупречный результат и стали лучшими среди всех участников!

Помимо этого, по результатам прошедшего чемпионата области двое спортсменов нашего университета Анастасия Стафеева и Евгений Миронычев

получили право представлять Ульяновскую область на Чемпионате Приволжского федерального округа, который пройдет с 11 по 14 февраля 2009 года в городе Нижний Новгород.

Итоги:

Женщины:

1 место	2 место	3 место
Стафеева А.С.(+абс)	Белякова А.П.	Алимова Д.Ш.
Дацюк Ю.С.		
Тамбовцева Ю.С.		

Мужчины:

1 место	2 место	3 место
Миронычев Е.С.(+абс)	Моисеев П.В.	Воронов А.И.
Стафеев А.И.		Кудряшев А.В.
		Чебулаев О.В.



Хочется поздравить всех студентов УлГТУ с показанными прекрасными результатами и пожелать им дальнейших успехов в спорте. Надеемся, что они и дальше будут радовать нас победами и каждый раз подтверждать свои высокие достижения!

Коникова Дарья Сод-21

Всегда в тонусе

С 27 по 29 января в спортивном зале УлГТУ прошли соревнования профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета.



Основной целью мероприятия, которое проводится ежегодно и уже стало традицией, является смотр работы кафедры «Физвоспитание» и профкома УлГТУ по развитию воспитательной деятельности среди преподавателей и сотрудников университета, пропаганда здорового образа жизни. Соревнования проходили в течение трех дней по 5 массовым видам спорта: дартс, волейбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы. Призовые места распределились следующим образом:

	Дартс	Волейбол	Баскетбол
I	ГФ	ГФ	ГФ
II	МФ	МФ	ФИСТ
III	ЭМФ	-	Жен.сборная
	Шахматы		Настольный теннис
I	ГФ		МФ
II	МФ		РТФ
III	РТФ		ГФ

Небольшая накладка вышла с волейболом, потому что в этот же день проходили научные конференции, поэтому не все факультеты сумели принять участие.

Помимо этих видов спорта проводились индивидуальные соревнования по стрельбе среди деканов факультетов и Ректората. Впервые в истории университета декан гуманитарного факультета Волков Михаил Павлович занял первое место!! За что мы его и поздравляем!! Второе место с отрывом всего в одно очко занял декан энергетического факультета Магазинник Л.Т. И, наконец, почетное третье место поделили Сечкин О.В (проректор УлГТУ по административно-правовым вопросам) и Ямпольский Л.С.



По словам главного судьи, Батищева Александра Владимировича, результаты неплохие, но все же нужно стремиться к лучшему. «В основном, в соревнованиях принимает участие только старшее поколение, а вот молодых сотрудников, к сожалению, очень мало. Как правило, те, кто занимаются спортом на протяжении многих лет, они и участвуют в таких спортивных мероприятиях из года в год. Так сказать, старшее поколение старается поддерживать свое здоровье и быть всегда в тонусе. Особенно хочется отметить преподавателей Машиностроительного факультета за их активность, старание и упорство. Они приняли участие практически во всех видах спорта. Надеемся, что в будущем желающих участвовать будет больше, особенно среди молодежи».

Ну что ж, а нам стоит только пожелать удачи и успехов в реализации их планов!

Абакумова Дарья, СоД-21

Спортсмены Политеха

Наши чемпионы:

Наш Политех – это просто кладовая с «драгоценными камнями», которыми являются студенты. И, причем, один «камушек» краше другого. Студенты поражают не только своими интеллектуальными способностями, но и спортивными талантами и достижениями.

Кирилл Голондин – студент строительного факультета, как раз один из них. Он не только «грызет гранит науки», но и занимается спортивным ориентированием, как в рамках ВУЗа, так и на Всероссийском уровне.

Для тех кто еще не знает даем краткую справку: спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участники при помощи карты и компаса должны пройти заданное число контрольных пунктов на местности, а результаты определяются по времени прохождения дистанции.

Кирилл этим видом спорта начал заниматься с 8 лет! Хотя положено начинать не раньше, чем с 10-11 лет. Но его не смущали неизведанные просторы, поскольку рядом были его родители, которые пункт за пунктом проходили с ним. Именно они и передали сыну свою любовь к спортивному ориентированию. Этот вид спорта стал традицией в семье Голондиных. И, уже поступив в УлГТУ, Кирилл не задумывался какое направление ему выбрать по физкультуре, все было решено еще в детстве. И он, под началом преподавателя кафедры «Физвоспитание» УлГТУ Натальи Николаевны Ключниковой, шел верной дорогой к своим победам.

Кирилл участвовал не только в соревнования, проводимых при нашем университете, а также в таких крупных стартах, как Чемпионат России и Первенство России. Своими главными наградами за участие в состязаниях по спортивному ориентированию, сам Кирилл считает не многочисленные кубки, дипломы и медали, а свое крепкое здоровье и новые знакомства, которые завязываются во время проведения подобных соревнований.

Участвуя в различных первенствах и чемпионатах, Кирилл побывал во многих городах России. «Не было еще такого, чтобы соревнования проходили в одном и том же городе. Мне больше понравилось во Владимире... Бежать по улицам, где одна красивая архитектурная постройка сменяет другую – само удовольствие!» – признается Кирилл Голондин.

Сейчас он и сам стал организовывать соревнования по



спортивному ориентированию, Кирилл продумывает все: от места проведения до планировки дистанции.

Кроме ориентирования в настоящее время Кирилл активно занимается таким видом спорта как сноуборд, и, быть может, скоро мы услышим о Кирилле Голондине, уже как о выдающемся мастере зимнего экстрима.

А закончить наш рассказ хочется напутствием главного героя, ведь к словам Кирилла нельзя не присоединиться: «Занимайтесь спортивным ориентированием, сноубордингом или любым другим видом спорта, который вам по душе. Ведь быть здоровым – это так важно!»

Мандрюк Юлия, СоД-32

3

Боремся со стрессом

На улице мороз, а так хочется душевного покоя и тепла. Переживания из-за сессии, кажется, что весь мир ополчился против тебя, и в один прекрасный миг ты понимаешь, что находишься во власти стресса. И пока он не подорвал твоего здоровья, с ним нужно бороться. С этим тебе поспособствует помочь газета «Спорт-Содружество».

Для начала нужно сделать пару глубоких вдохов, неторопливо выпить чашечку чая. А потом необходимо разработать свою антистрессовую программу, которая поможет восстановить душевную гармонию. В нее можно внести такие пункты:

- Сделать свою жизнь спокойной, любую работу продуктивной поможет планирование своего времени. Особенно это будет эффективно, если руки опускаются от обилия намеченных дел, и непонятно, за что хвататься в первую очередь. Запиши все срочные дела, расставь приоритеты, отбрось лишнее – оставь только то, что сделать необходимо. В конце каждого дня подводи итоги и хвали себя за успехи.

- Проанализируй, как распределяется в твоей семье домашняя работа. Оцени, не слишком ли много ты берешь на себя и привлекли к делам домашних. Возможно, совместная работа сплотит вас, да и сама станет интересней и приятней.

- Постарайся ввести в свое меню побольше антистрессовых продуктов. Речь идет о свежих овощах и фруктах, которые содержат витамины. Особенно тебе нужен витамин С, он предотвращает образование гормонов, вызывающих стресс. Можно попробовать морепродукты, в них много йода, необходимого мозгу для эффективной работы. А поднять настроение тебе всегда поможет горький шоколад, принимать который следует, разумеется, в умеренных количествах.



- И, наконец, самое главное. Позаботься о том, чтобы в твоей жизни было время для занятий, которые приносят тебе удовольствие и пользу. Старайся больше двигаться, это помогает справиться со стрессом. Кто не любит в морозный солнечный денек побывать на катке или с ветерком прокатиться с горки на лыжах? Но если, все-таки, ты не любитель спорта, тащить себя насильно в спортзал не стоит. Ведь на свете есть танцы, верховые прогулки, дальние походы, просто прогулки по городу – выбирай, что тебе по душе. Активный отдых, умение развлекаться с пользой – главные помощники в борьбе с плохим настроением. Попробуй, и ты снова научишься радоваться жизни!

Мустафина Елена Сод-21

Идеальная форма

Кто же не любит новогодние праздники? Веселые застолья, салат «оливье» и горы сладостей... Только совсем расслабляться не стоит. Ведь всем хочется быть здоровыми и иметь подтянутый животик. Но все в ваших руках! Если правильно соблюдать наши рекомендации, уже через несколько недель вы заметите результат. Делайте упражнения 3-5 раз в неделю по 2-3 подхода из 15-20 повторов.

А. Лягте на спину, положите руки под голову, локти разведите в стороны. Ноги поставьте на пол, согните их в коленях и разведите на уровне плеч. Взгляд устремлен вверх. Оторвите от пола голову, шею и лопатки, ягодицы и согнутые в коленях ноги. Подтяните колени к локтям, а локти к коленям. Задержитесь на секунду. Вернитесь в исходное положение.

Самое главное делать упражнения правильно! Не



прогибайтесь в пояснице и старайтесь не сводить ни колени, ни локти. Отрывайте от пола голову, шею, ягодицы, лопатки и согнутые в коленях ноги за счет мышц пресса. И тогда вы почувствуете как напрягается пресс.

В. Сядьте на пол, согните ноги в коленях. Расправьте плечи и откиньтесь немного назад. Обхватите бедра руками, напрягите пресс и приподнимите ноги так, чтобы икры были параллельно полу. Распрямите ноги. Задержитесь в таком положении на 10 секунд. Не расслабляя мышц живота, вернитесь в исходную позицию.

С. Лягте на спину и согните колени. Руки вытяните вдоль туловища ладонями вниз. Напрягите мышцы живота и медленно оторвите ягодицы от пола. Постарайтесь удержаться в таком положении как можно дольше. Только не напрягайте шею: нежные связки, не готовые к большой нагрузке, могут ответить на нее болью.

Д. Лягте на спину. Руки уберите за голову, но не соединяйте в «замок». Ноги согните в коленях и поставьте параллельно друг другу. Напрягите пресс. Выпрямите правую ногу под углом 40 градусов и потянитесь правым плечом к левому колену. Не опускаясь на пол, выполните то же упражнение с другой ногой.