

СПОРТ



О СПОРТ! ТЫ МИР!

Спецвыпуск

СОДРУЖЕСТВО

Видов спорта много, выбирай смелей! И стремись к вершинам: Быстрее! Выше! И сильнее!!!

сегодня В НОМЕРЕ

2 Командные виды спорта

Баскетбол
Волейбол
Футбол

3 Командные виды спорта

Теннис
Ритмическая гимнастика
Лёгкая атлетика

4 Командные виды спорта



Плавание

4 На злобу дня!

Нет осенней хандре!

4 Уважаемый читатель!

Жизнь в движении



От редакции

Дорогой первокурсник!



Вот ты и переступил порог большого здания под названием УлГТУ. Немало трудностей тебе пришлось преодолеть, чтобы достичь своей цели и стать студентом нашего ВУЗа. Теперь ты учишься в Политехе, где созданы все условия для развития, совершенствования и реализации тебя как личности. Это и научная деятельность, и творчество, и, конечно же, спорт!

Современные условия жизни не требуют от человека больших физических затрат и усилий, которые не являются необходимостью с появлением новых технических средств. Вот почему занятия физической культурой и спортом стали для каждого жизненной необходимостью. А в нашем университете созданы все условия для занятия самыми различными видами спорта. Все мы каждое утро умываемся, причёсываемся, ухаживаем за собой. А что мы делаем для того, чтобы тренировать своё тело? Ведь поговорка «В здоровом теле – здоровый дух» не устареет никогда!



Вот почему здоровый образ жизни, движение и физическая активность – это залог успеха. Лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол, ритмическая гимнастика, плавание – вот те секции, которые тебя ожидают в Политехе. Поэтому кафедра «Физвоспитания» УлГТУ предлагает тебе, первокурсник, ознакомиться с разными спортивными специализациями и выбрать ту, что придётся тебе по душе. Сложно определиться? Для этого и был создан данный спецвыпуск газеты «Спорт-содружество», с помощью которого мы попробуем облегчить твой выбор, рассказав обо всех спортивных направлениях, существующих на кафедре.



Командные виды спорта



Баскетбол

Если, дорогой первокурсник, ты хочешь стать ловким, быстрым и сильным, то добро пожаловать в баскетбольную секцию!

Баскетбол – игра командная, динамичная и увлекательная, в ней проявляются скорость, сила. Кроме того, игра в команде помогает развивать не только физические качества, но и моральные: ответственность, сплочённость и взаимовыручку, которые пригодятся в разных жизненных ситуациях.

История возникновения баскетбола начинается с изобретения игры в декабре 1891г. канадским священником, педагогом и врачом Джеймсом Найсмитом. Он изобрел игру, когда был инструктором для молодых христиан в колледже в Спрингфилде, штат Массачусетс. Он организовал энергичный отдых, который подходил для игры в помещениях, когда на улице была зима. В игре можно найти элементы американского футбола и хоккея. Вместо первого мяча был

использован футбольный мяч. В командах было по девять игроков, целью которых было попасть мячом в деревянные корзины, прикрепленные к стенам. Затем было введено ограничение на число игроков в команде, их стало пять. Игра начала быстро распространяться по всей стране и в других частях мира. Конечно, сейчас правила значительно изменились, со временем баскетбол стал популярен не только среди мужчин, но и среди женщин.

Наш университет не остался в стороне от всеобщей заинтересованности этой спортивной игрой. Тренирует наших баскетболистов Носов Владимир Валентинович, под чьим руководством сборная команда УлГТУ стала победителем областной универсиады, а ведь это очень высокий результат! Но, к сожалению, специализация «баскетбол» существует не на всех факультетах УлГТУ. Хотя в баскетбольной секции может заниматься каждый желающий студент!

Волейбол

В далёком 1963 году в нашем университете, который тогда назывался ещё УлПИ, появилась кафедра «Физвоспитание». Тогда же одной из первых открылась и специализация волейбол. В то время не было ни современного спортивного зала, ни обширной материально-технической базы, но уже тогда эта секция пользовалась большим успехом у студентов.

Во многом эта заслуга принадлежит бессменному тренеру Вячеславу Николаевичу Гласнову, который начал работать в Политехе ещё в 1963 году! А сама игра зародилась в 1985 году в США, затем распространилась в другие страны и теперь является олимпийской дисциплиной!

Вообще волейбол – это командная спортивная игра с мячом. Играют в неё две команды по шесть человек в каждой. Игроки одной команды, используя не более

трёх ударов любой частью тела выше пояса, направляют мяч через натянутую над площадкой сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в её границах или был отбит "противником" с нарушением правил игры. У нас в Политехе освоить эту игру вам помогут преподаватели Гласнов В.Н. и Савицкая Г.В.

Но, по словам самих студентов этой



специализации, волейбол – это не просто вид спорта, но ещё и форма проведения досуга, самовыражение и хобби. Кроме того, это командная игра, без поддержки партнёров выиграть вряд ли получится. А значит, на этой специализации ты сможешь влиться в сплочённый и дружный коллектив!

Футбол

Несомненно, командные виды спорта всегда были очень популярны. Но лидером среди них смело можно назвать футбол.

Пожалуй, для вас не новость, что футбол – командная спортивная игра с мячом на специальной площадке, цель игры – забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника. А зародился современный футбол в середине 19 века в Англии. С 1990 года эта игра находится в программе Олимпийских игр, с 1930 проводятся чемпионаты мира, с 1960 – Европы. Традиционно футбол считается

самым мужским видом спорта, ведь наверняка каждый мальчишка гонял мяч во дворе с друзьями. У нас в Политехе освоить технику этой игры вам поможет Шальнов Виктор Александрович. Кроме того, уже больше года в университете существует женская сборная по мини-футболу. Тренирует девушек Галкин Максим Борисович. Команда пока находится на первой ступени развития, но стремительно набирает обороты!



Настольный теннис

Командные виды спорта

Настольный теннис – разновидность древней игры в теннис, так называемый малый теннис. Также как и в большом, игроки отбивают мячик ракеткой на сторону противника так, чтобы он коснулся стола один раз. С одной стороны правила просты до безобразия, хотя на самом деле существует много тонкостей игры, которые в нашем вузе вам поможет узнать и освоить Буянов Владимир Николаевич (заведующий кафедры «Физвоспитание»).

Это стремительный спорт и требует отменной реакции и четких движений. Таким образом, если хотите развить отменную координацию движений, проявить способности тела и научиться быстро думать и реагировать в любой ситуации – этот вид спорта для вас.

Настольный теннис в УлГТУ является одним из ведущих видов спорта. На базе университета

существуют 2 клубные команды: мужская команда зоны «А» (Дозовец УлГТУ) и женская команда зоны «Б» (Россельхоз Банк). Команды Политеха нередко занимают призовые места в городских и областных соревнованиях, а сейчас сборные вышли на Всероссийский уровень. В нашем вузе созданы все условия для тренировок, выбор остается за вами!



Танец — музыка — физическое упражнение...



Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

В целом, направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, в гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Нужно заметить, что данная система физических упражнений складывалась и развивалась на протяжении нескольких столетий. Исторически сложившаяся формула ритмической гимнастики выглядела так: «танец — музыка — физическое упражнение». В Древней Греции, например, в физическом воспитании допускались объединения некоторых упражнений в комплексы, которые выполнялись под музыку. Они были направлены на улучшение осанки, формирование красивой походки,

достижение пластичности движений и ловкости.

В нашем университете уже на протяжении многих лет проводятся учебные занятия по специализации ритмическая гимнастика. Они проходят под руководством таких опытных специалистов, как Данилова И. В., Кочурова Л. А., Голубева О. В. Каждый семестр среди девушек этой специализации проводятся соревнования, по результатам которых определяются лучшие из лучших. А у них в свою очередь есть шанс попасть в сборную команду УлГТУ по спортивной аэробике. Эта секция пользуется особой популярностью у нас в университете.

Поэтому всех любителей танцевать и при этом укреплять своё здоровье, мы ждём на специализации Ритмическая гимнастика!

Движения этой дисциплины и их соединения координационного характера будут совершенствовать твои двигательные возможности, формировать правильную осанку и походку, воспитывать общую культуру движений. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Это спортивная ходьба, бег, прыжки, метание диска, копья, толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Она по праву считается «королевой спорта», недаром, два из трех призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести именно к легкоатлетическим дисциплинам.

Лёгкая атлетика – «королева спорта»!



Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите,

естественности своих соревновательных дисциплин.

История легкой атлетике началась с соревнований по бегу на олимпийских

играх, которые проходили в Древней Греции. Впервые эти соревнования прошли около 776 года до нашей эры. Этот вид спорта хорош тем, что не требует сверхсилой физической подготовки. Хотя, как и в любом спорте, здесь важны упорство и целеустремленность, которые в совокупности с постоянными тренировками помогут добиться высоких результатов. А в достижении этих результатов вам может помочь тренер УлГТУ по легкой атлетике - Чернышева Анна Валерьевна.

Ну и небольшой совет. Начинайте занятия на этой специализации прямо с первого курса. Таким образом, вы не только завоеуете больше спортивных вершин, но и улучшите своё здоровье и силу духа!

На злобу дня

Нет осенней хандре!

Вот и осталось позади лето. Впереди – новый семестр, который отнимет у тебя много сил и энергии. Особенно тяжело придется, конечно, первокурсникам. Ведь для них начнется новая жизнь, к ритму которой нужно будет приспособиться.



А осенью вообще многие начинают хандрить и болеть. Для организма это сильнейший стресс, который ослабляет иммунитет и вызывает различные болезни. Мы не можем допустить этого, поэтому:

1. Поможем организму адаптироваться к работе. Для этого 2-3 дня необходимо принимать витамин С, пить больше различных отваров (например, шиповника, клюквы), а также чай с лимоном и малиной.

2. Зарядим организм. Если силы на исходе, нужно срочно зарядиться энергией. Можно отправиться в бассейн, устроить дома большую стирку. Водные процедуры расслабят и помогут навести порядок в голове. А чтобы энергии хватило на весь день, налегайте на клетчатку, белки и углеводы в определенных пропорциях. Положительные эмоции будут еще одним верным средством от уныния. За ними можно отправиться в гости к друзьям, сходить в кино или театр.

3. Снимем стресс. Можно побаловать себя ароматной ванной с эфирными маслами, а перед сном как успокаивающее примите стакан теплого молока с медом.

4. Поднимем настроение. В первые учебные дни любой студент чувствует себя не в своей тарелке. Для поднятия тонуса примите настойку элеутерококка (элеутерококк - адаптоген растительного происхождения). А встряхнуться поможет контрастный душ.

5. Добавим движения. Пока вы молоды и здоровы, мышцы должны активно работать – таков закон природы. Больше ходите пешком, записывайтесь в спортивные секции. Тем более, что в нашем вузе для этого созданы все условия!



Многие студенты выбирают эту специализацию потому, что плавание очень полезно! Оно благотворно действует на весь организм, улучшая кровоснабжение, стимулируя сердечную деятельность, укрепляя дыхательную систему, формируя осанку, улучшая общее самочувствие.

Плавание

Плавание - вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции в воде.

Очень жаль, что в стенах нашего университета пока нет условий для занятий этой спортивной дисциплиной, но студенты, которые выбирают эту секцию, несколько раз в неделю посещают спортивный комплекс «Спартак» со своим тренером – Переверзевой И. В. Хочешь заниматься плаванием? Присоединяйся к ним!



От редакции

Жизнь – в движении!

Уважаемый читатель! Как ты успел заметить, данный номер был составлен с целью помочь нашим первокурсникам выбрать из множества спортивных специализаций нашего университета одну, которая подходит именно ему. Конечно, в одном номере мы не успели осветить все виды спорта, которыми ты можешь заниматься в Политехе. Но в следующем номере мы обязательно продолжим знакомство с кафедрой «Физвоспитание» и её специализациями.

Самое главное, что мы хотели бы донести – это мысль о том, что человеку необходимо больше двигаться. Сидячий образ жизни наш организм автоматически воспринимает как сигнал о внутреннем неблагополучии. Нет движения – нет жизни! Выход есть, и каждый сам выбирает, как ему двигаться – прогулки пешком, занятия танцами, спортом и т.д. А положительный эффект не заставит себя долго ждать, ведь благодаря активному образу жизни:

- 1 Нормализуется артериальное давление;
- 2 Повышается количество эритроцитов и содержание гемоглобина в крови;
- 3 Понижается содержание холестерина в крови;
- 4 Укрепляется сердечная мышца;
- 5 Улучшается умственная деятельность благодаря дополнительному притоку кислорода, поступающего в мозг.
- 6 И, наконец, просто поднимается настроение!

Больше двигайтесь и идите с улыбкой по жизни!

Редакторы информационного вестника «Спорт-содружество»
Мустафина Елена, Коникина Дарья