

## 23 ноября знаменательная дата у Носова Владимира Валентиновича – ЮБИЛЕЙ!

Наши поздравления

Носов Владимир Валентинович – преподаватель физической культуры по специализации «баскетбол», тренер сборной УлГТУ по баскетболу, доцент кафедры физического воспитания, заслуженный работник физической культуры РСФСР и, конечно, замечательный человек, трудолюбивый, преданный своему делу – воспитанию спортсменов.

Коллектив кафедры физического воспитания и все студенты от души поздравляют Владимира Валентиновича с юбилеем и посвящают ему следующие строки.

*Значим юбилей не только круглой датой,  
Он, скорей, задуматься велит:  
Сколько уже сделано, однако!  
Сколько еще сделать предстоит!*

*Опыт есть, и сил еще немало,  
Все доступно, нет преграды к цели  
Сделать все, о чем давно мечталось,  
Чтоб красиво годы пролетели.*

*Поздравляем с Днем рождения Вас  
В Ваш семидесятый юбилей!  
И желаем, чтоб огонь не гас  
В дружбе, вере и любви друзей!*

Барaboшина Елена,  
СОд-21



## Девушки в футболе

4 ноября на базе спортивного комплекса УлГУ прошли соревнования по мини-футболу, в которых приняли участие женские сборные УлГПУ, УФПУ № 3, УГСХА, УлГУ и УлГТУ.

Это был своего рода дебют. Команды соревновались первый раз на уровне студенческих команд. Но в будущем планируется включить женский мини-футбол в университетскую спартакиаду.

В результате упорной борьбы места распределились следующим образом: первую ступень пьедестала почета заняла команда физкультурного училища, II место отвоевали девушки из педагогического университета, и III, не менее почетное место, было занято



командой УлГТУ. Лучшим игроком специалисты единогласно признали Чернышеву Анну. Поздравляем наших спортсменов и желаем им не останавливаться на достигнутом!

Платонова Елена, СОд-31

Деканат энергетического факультета поздравляет девушек за занятое I место в Кубке УлГТУ

по спортивному ориентированию

Ключникову Анну Ад-41  
Копенкину Ольгу Эд-51  
Курамкину Лилу ИЗОд-31

Информационный вестник  
«Спорт-Содружество»  
Редактор - Царева Ирина,  
Дизайн и верстка - Аглиуллова Алсу.  
Периодичность - 1 раз в месяц.  
УлГТУ, кафедра «Физвоспитание»,  
Тел.: 43-02-63, 43-90-54.  
Тираж 600 экз., Заказ 1383

# СПОРТ

О спорт, ты - мир!

УлГТУ  
Кафедра «ФИЗВОСПИТАНИЕ»

№6 Ноябрь 2006

## СОДРУЖЕСТВО

## УлГТУ - территория спорта!

С каждым днем находится все больше подтверждений этому слогану. Вот очередное из них: 27 октября УниТех принимал у себя Клубный чемпионат России (!) по настольному теннису.

Ульяновцы успешно справились с ролью принимающей стороны - так сказать, хозяев соревнований. Не обошлось, конечно, без торжественного открытия чемпионата, на котором ожидалось присутствие губернатора области Сергея Морозова. Но он, к сожалению, не смог приехать, в прочем, его легко заменили высокопоставленные лица из Городской Думы и министерства спорта Ульяновской области. Их торжественные речи и напутствия выступающим, а так же музыкально-танцевальные номера ульяновских коллективов настроили участников на победу. И наши спортсмены выложились по полной.

От Ульяновской области заявлен был «Дозовец – УлГТУ» из Инзы, которая одержала шесть побед над сборными таких городов, как Таганрог, Коломна, Санкт-Петербург, Саратов, а так же двумя командами из Москвы – «Комус» и «МГГУ Горняк». Проиграли лишь команде г. Сорочинска. В конечном счете, набрав 13 очков, наши спортсмены заняли первое место. На втором – «МГГУ Горняк», на третьем – «СДЮШОР» Сорочинск. Очень высокий результат для чемпионата подобного уровня. За Ульяновскую область выступали: Мурзин Виталий-МС, Мерзилкин Дмитрий - КМС; Киреев Роман - КМС, Пахомов Сергей-МС; Смильский Игорь-КМС.

О результатах и ожиданиях высказался зав.кафедрой физвоспитания Буянов В.Н.: «Юноши показали те результаты, которые мы от них и ожидали. Впереди еще 3 тура, но мы рассчитываем быть в тройке. И такой шанс есть!»

Прекрасный пол города Ульяновска был представлен командой «Волжанка». Ее соперники представляли такие российские города, как Абакан, Саратов, Краснодар, Челябинск и Чита. К сожалению, нашей сборной удалось набрать только 5 очков, не войдя в тройку лидеров. А места распределились следующим образом: на первом - «КСДЮШОР-2» из города Краснодара, на втором – «Найфл» из Челябинска, на третьем – абаканский «КСЮДОШОР



Хакасия». Надо заметить, что наша сборная состояла из очень молодых спортсменов: Фаттахова Алина (89 г.р.), КМС; Андреева Яна (94 г.р.), 1й разряд; Шестакова Алена (91 г.р.), КМС; Чиркаева Катя (91 г.р.), 1й разряд, Азизагаева Аурика (95 г.р.), 1й разряд.

Оценил результаты зав.кафедрой физвоспитания Буянов В.Н.: «Мы выставляли эту команду первый раз. На будущий год уже можно рассчитывать на что-то большее, а пока во втором туре мы планируем подняться на 2 строчки вверх».

Повышается репутация Ульяновска как города, в котором создаются все условия для развития отечественного спорта. Доказательством этого является то, что в последнее время все больше соревнований высокого уровня, регионального и российского, проводятся в нашем городе. Это не только престижно и почетно, но и позволяет ульяновским спортсменам не тратить большие средства на дорогу и проживание, как это происходит на выездных турнирах. А ведь многие ульяновцы пропускают состязания именно из-за финансовых трудностей. Вывод один – побольше таких соревнований, хороших и разных.

Гаранина Анастасия,  
СОд-21

## Соревнования

27 октября в парке Победы мимо мирно прогуливающих граждан то и дело пробегали какие-то люди с компасами. Они поминутно опускали головы и вглядывались в листочки с непонятными знаками, останавливались, оглядывались, пытались что-то найти, и опять бежали. Гуляющие граждане, возможно, удивлялись и задавали себе и друг другу вопросы: «Куда бегут эти люди, да еще и в такую сырую погоду? Зачем они бегут? Что они ищут? И, вообще, что здесь происходит?»

А происходило в тот осенний день вот что: Ульяновский государственный технический университет проводил соревнования за Кубок университета по спортивному ориентированию среди факультетов. А люди, бегающие с компасами и картами, - спортсмены, защищающие честь своего факультета, и искали они не что иное, как контрольные пункты. Все просто и ясно... Хотя нет, неясно, кто же стал победителем.

А вот и победители: среди юношей 3 место занял энергетический факультет, 2 место – машиностроительный факультет, 1 место – строительный факуль-

тет; среди девушек: 1 место – ЭФ, 2 место – ЭМФ, 3 место у ФИСтА.

Честь им и хвала!

И еще... хотелось бы отдельно назвать имена тех спортсменов, которые на своих быстрых ногах принесли победу своему факультету. Итак, команда юношей строительного факультета: Голоддин Егор, Голоддин Кирилл, Скуба Иван, Тутоков Владимир, Попов Дмитрий; команда девушек энергетического факультета: Ключникова Анна, Копенкина Ольга, Курамшина Лилия.

Барaboшина Елена, СОд-21.



## Спартакиада-2006: подведение итогов

Вот и подошла к концу Спартакиада первокурсников, торжественная церемония закрытия которой проходила 9 ноября в 14:15 в спортзале № 1. Главным судьей соревнований была Ильина Н. А., а обязанности главного секретаря исполняла Голубева О.В. Присутствовали на мероприятии заместители деканов ЭМФ - Волкова Е.А., СФ - Дементьев Е. Г. и РТФ - Базир Г.И.

Открыл церемонию награждения зав. кафедрой «Физвоспитание» В.Н.Буянов, который поздравил всех участников и рассказал об особенностях и целях данных состязаний:

– Спартакиада первокурсников проводится на протяжении последних 15 лет, причем преследуются две цели: выявление лучших спортсменов для комплектования сборной университета, а также для участия на всероссийских и международных соревнованиях. Также целью проведения турниров является и пропаганда здорового образа жизни, информирование о видах



Зав. кафедрой «Физвоспитание» В.Н.Буянов рассказывает о значимости Спартакиады

спорта, которыми можно заниматься в нашем университете.

Соревнования проводились по таким видам спорта, как баскетбол, волейбол, настольный теннис, гиревой спорт, легкая атлетика (кросс и бег на 300 м.), шахматы, футбол. Победители и призеры

в дисциплинах награждались грамотами и дипломами. Очки начислялись в зависимости от занятого в первенстве места (за I место – 1 очко, за II – 2 очка и т.д., если команда не была представлена на соревнованиях – 9). По наименьшему количеству очков определялись факультеты-победители, которые получили кубки Спартакиады и дипломы (таблицу результатов см. ниже).

Призеров и победителей соревнований поздравила сборная университета по спортивной аэробике показательными выступлениями. Также слова поздравления и пожелания дальнейших успехов и спортивных достижений от имени своих факультетов высказали заместители деканов Волкова Е.А., Дементьев Е. Г., Базир Г. И

\*\*\*

Первые победы и разочарования остались позади, скоро новые старты, где первокурсники покажут себя в ином качестве – например, в составе сборных факультетов. А кто-то будет отстаивать честь университета на межвузовских и всероссийских первенствах!

### Таблица результатов спартакиады первокурсников:

	Баскетбол		Волейбол		Настольный теннис		Гиревой спорт	Кросс легкая атлетика		Шахматы		Легкая (300м)		Футбол	Очки		Места	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж		М	Ж	М	Ж	М	Ж		М	Ж	М	Ж
ЭМФ	VI	I	VI	I	VI	III	VI	V	II	VII	I	V	II	III	44	10	VI	I
ГФ	VII	VI	-	IV	-	V	-	VII	III	VII	III	VII	I	VII	62	22	VII	IV
ФИСТ	III	IV	V	-	V	I	V	I	IV	II	V	II	IV	VI	29	24	IV	V
СФ	IV	II	IV	II	II	II	III	II	V	I	II	I	V	I	18	18	I	II
ЭФ	II	V	III	III	III	IV	II	III	I	III	IV	VI	III	IV	26	20	III	III
РТФ	V	-	I	VI	I	-	IV	IV	-	VII	-	III	-	V	30	48	V	VII
МФ	I	III	II	V	IV	VI	I	VI	-	IV	-	IV	-	II	24	38	II	VI

## Шахматы

Турнир по шахматам среди первокурсников проходил 18 октября (девушки) и 20 октября (юноши). Главным судьей на соревнованиях была Габбазова А. Я.

В связи с ремонтом помещения в «Тарелке», где раньше тренировались и соревновались шахматисты, пришлось откладывать и переносить турнир. В результате он прошел в не совсем пригодном для этих целей месте – 29 комнате спортзала №2. Также по причине этой проблемы пришлось сократить команды: двое юношей, две девушки. Но не все факультеты в связи с переносами представили участников: мужских команд было четыре, женских – пять.

Игра проходила по круговой системе (участник на первой доске играл с шахматистом на первой доске другой команды, второй – со вторым игроком), по результатам партий начислялись и суммировались баллы. В итоговом протоколе факультеты распределились таким образом:



В рамках Спартакиады первокурсников проводились соревнования не только по видам, выявляющим физическую подготовку, выносливость, реакцию, внимание студентов, но и по интеллектуальному виду спорта – шахматам. Здесь главное – память, умение просчитать свои ходы и действия противника, внимание.

- юноши: I место – СФ, в составе команды стопроцентный результат на первой доске показал Шагуров Г., 1 разряд, II – ФИСТ, где на первой доске отметился Шагиев Р., 1 разряд, III – ЭФ, IV – МФ (за всю команду неплохо играл Аракелян М.);

- девушки: I – ЭМФ, на первой доске выигрывала Фирсова Е., разряд, отобрали в сборную университета, II – СФ с отрывом от первого места (в одно очко), III – ГФ, IV – ЭФ, V – ФИСТ.

Главная цель проводившегося турнира (как и других соревнований) – отбор лучших из лучших в сборную команду университета, особенно не хватает игроков-девушек.

Тренировки сборной, а также занятия для желающих проводятся в 29 комнате спортзала №2 по понедельникам и средам в 14:30. Будем надеяться, что шахматисты недолго будут тренироваться в тесноте и скоро получат помещение для занятий.

Косьяненко Анастасия, ИДРД-22

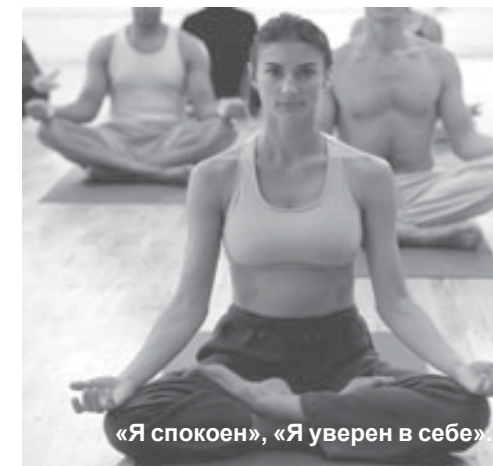
### Спортсмену на заметку

## Как повысить эффективность тренировок?

Ни для кого не секрет, что психологическая подготовка играет немаловажную роль для подготовки спортсмена. Сколько не ставь спортсменов в одинаковые условия подготовки, уровень их соревновательных результатов будет разным.. Очевидно, победит тот, у которого будет лучший психический настрой. Как же добиться такого настроя?

Многие спортсмены, сами того не подозревая, прибегают к методу аутогенной тренировки, иными словами - это комплекс специальных упражнений, основанных на самовнушении и используемых человеком для управлением собственным психическими состояниями и поведением. Например, спортсмены, страдающие страхом перед публичными выступлениями, могут вызвать в своем воображении образы, связанные с ассоциацией покоя, комфорта или же проговорить предложения такого рода. «Я спокоен», «Я уверен в себе».

А спортсмены более высокого уровня разрабатывают сами для себя специальные или же прибегают уже к созданным методам и сами их модернизируют. И со временем их не беспокоят такие стрессовые состояния как взволнованность, озабоченность, излишняя суетливость в движениях, как правило, с такими людьми сложно общаться, они часто невнимательны к советам тренеров (заметим, что это очень важный минус), пропадает аппетит, появляется сухость во рту и т.д. Напряжение лишает спортсмена необходимого ему отдыха, а во многих случаях истощает его нервную систему, в таком состоянии спортсмен даже может отказаться от дальнейшей борьбы.



«Я спокоен», «Я уверен в себе»

Как преодолеть такое состояние, так как хорошие результаты маловероятны. Прежде всего он должен для себя отметить, что основная роль в преодолении препятствий принадлежит ему самому. Спортсмену следует изучить свой организм и свои способы защиты от стресса. Таким образом, он будет прибегать к методу аутогенной тренировки. Впервые разработана и описана аутогенная тренировка была в 1932 году Иоганом Шульцем в монографии «Аутогенная тренировка – сосредоточенное расслабление», она основывается на гипнотическом самовнушении

и может вызвать сознательное расслабление мышц, вызвать в теле ощущение тепла, холода, тяжести и т.д. Данный метод состоит из предложений самоприказов: «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая». Обе руки тяжелые. Моя правая (левая) рука (нога) теплая. Обе руки и обе ноги теплые. Сердце бьется мощно и ровно. Дыхание совершенно спокойно. Мое солнечное сплетение излучает тепло. Мой лоб приятно прохладен.» Весь курс рассчитан на несколько месяцев. Заметим, что аутотренинг наиболее эффективен для высокоинтеллектуальных личностей, т.к. они обладают наибольшим волей и упорством.

Таким образом, успех в спорте зависит не только от бесконечных повторений физических упражнений! Обрати и ты на это внимание, а если отметишь для себя важность развития психических состояний, прибегнешь к методам аутотренинга, то сможешь добиться колоссальных высот!

Мусина Гузель, СОД-21

С 10 по 12 ноября в нашем университете проходило знаменательное мероприятие - Всероссийская универсиада по настольному теннису, которая проходила при финансовой поддержке Министерства Образования Российской Федерации. Инициатива проведения данного соревнования принадлежала Российскому Студенческому Спортивному Союзу, а непосредственное проведение соревнований взяла на себя студенческая лига настольного тенниса России. Тот факт, что нашему университету доверили проведение столь ответственного мероприятия, в который раз подтверждает лозунг: «УлГТУ - территория спорта!».

В универсиаде принимали участие сборные команды из множества городов России: Москвы, Самары, Ижевска, Пензы, Удмуртии, Тюмени и др. В каждом университете-участнике универсиады проводились отборочные соревнования, которые и определили состав команд.

Соревнования проводились по олимпийской системе. Главным судьей универсиады был заведующий кафедрой «Физвоспитание» УлГТУ и по совместительству судья всесоюзной категории Буянов Владимир Николаевич.

В нелегкой борьбе первое место одержала мужская команда Пензенской государственной сельскохозяйственной академии. В тройку лидеров так же вошли команды Тюменского нефтегазового университета и Удмуртского государственного университета. Команда нашего университета заняла седьмое место, что тоже

является радостным событием, потому что такой результат был достигнут нашими спортсменами впервые.

Среди женщин сильнейшей была признана команда Самарского государственного экономического университета. Второе и третье место заняли представительницы Тюменского нефтегазового университета и Приволжской государственной академии телекоммуникации и информатизации (г. Самара) соответственно. Наши девушки заняли пятое место. Этот результат является стабильным для нашего университета.

Данное мероприятие вызвало огромный интерес как со стороны студентов нашего ВУЗа, так и со стороны жителей города, которые узнали о предстоящем событии из объявлений, распространенных по всему городу. Болельщики активно поддерживали спортсменов.

Это событие всероссийского масштаба не осталось без внимания средств массовой информации нашего города: телеканалы «2Х2 на Волге» и «ТНТ», а также спортивная газета «Чемпион» осветили его в своих выпусках.

Хочется верить, что наши спортсмены не остановятся на достигнутых результатах, а будут стремиться к покорению пьедестала. Для этого в нашем университете есть все необходимые условия. Квалифицированные преподаватели ведут занятия в секции по настольному теннису, в которой могут заниматься все желающие. Занятия проводятся пять раз в неделю по четыре часа.

Удачи и новых спортивных достижений!

Канахина Ольга, СОД-31

### Универсиада