



Основу фитнеса заложил в 60-70-х годах прошлого века американский врач Кеннет Купер, которого называют отцом аэробики. Он открыл профилактический эффект бега трусцой. По наблюдениям доктора Купера, регулярные относительно медленные пробежки улучшают аэробный обмен организма, тренирует сердце и помогает нормализовать вес. Следующий шаг в этом направлении сделала американская актриса Джейн Фонда. В 1981 году она соединила физические упражнения с ритмичной музыкой. Так появилась танцевальная аэробика. Несколько позже она прижилась и в нашей стране.

Со временем понятие «фитнес» расширилось и усложнилось. Сейчас в него включают разнообразные виды физической активности. Вот некоторые из них:

Хип-хоп фитнес - уличные танцы под ритмичную музыку негритянских кварталов. При невысоком темпе для них характерны резкие движения тазом. Этот вид фитнеса очень популярен среди молодежи.

Боди-балет предназначен для женщин, стремящихся к грациозности, гибкости, женственности. В основе этого вида фитнеса - хореография с элементами классического балета.

Фитнес

...как много в этом звуке для сердца русского слилось

Это притягательное иностранное слово «Фитнес» (сам термин образован от английского слова «fit» - «быть в форме») появилось в нашем лексиконе сравнительно недавно: оно пришло к нам из США примерно сорок лет тому назад. Именно с того времени и началось массовое увлечение спортом, которое продолжается и по сей

Панк-рок аэробика - американская молодежная новинка. Поклонники такого фитнеса не признают классические упражнения в традиционной обстановке. В *панк-рок* фитнесе сочетаются танцевальные движения, махи руками и прыжки под рок-музыку. Вместо гантелей любители аэробики берут в руки кирпичи.

Калланетика - вместо активных движений здесь используется статическое напряжение мышц. При статической нагрузке зачастую расходуется больше энергии, чем при движении.

Йога - фитнес - разнообразные комплексы упражнений, в основе которых лежат асаны из хатха-йоги. Увлечение йогой давно охватило весь мир. В современной разновидности этого древнего направления *йога-аэробике* удачно сочетаются статические асаны и динамические упражнения.

Это лишь некоторые разновидности развивающегося быстрыми темпами фитнеса. Все они полезны и интересны по-своему, но каждый выбирает то, что ему по душе. Одно истинно для всех и всегда: фитнес - не только вид спорта, фитнес- образ жизни, это движение, стремление стать еще совершеннее. Это ответ на ускоряющийся темп жизни, это шаг в сторону здорового образа жизни!

Хорева Дарья, СОД-12

Спортивный праздник детворы

1 апреля в спортзале состоялась спортивная ярмарка для детей сотрудников и преподавателей нашего университета (по инициативе Горбоконенко В.Д.). Малыши смогли не только помериться силами, но и получить за это сладкие призы и сувениры.

Наш спортзал никогда не остается пустым, в первой половине дня проходят занятия, затем тренировки различных секций. Но утром 1 апреля он заполнился необычными посетителями. Это были учащиеся младшего школьного возраста. Дело в том, что в университете существует традиция: на каждые каникулы организовывать для школьников, детей сотрудников и преподавателей УлГТУ спортивно-развлекательные мероприятия. Для ребятшек придумывается что-нибудь новенькое, чтобы у них не пропал интерес к подобным соревнованиям. Этот праздник прошел в форме **спортивной ярмарки**. Почему ярмарка? Да потому что за свои маленькие победы участники получали своеобразные деньги - тугрики, на которые в импровизированном магазине могли получить вознаграждение: сладости (конфеты, шоколад), игрушки, брелоки, краски, блокноты и т.д.



навыков (футбол, дартс, баскетбол, скакалка, отжимания, шахматы, городки, боулинг), так и шуточные (бадминтон воздушным шаром, падание обручем в футбольные ворота, падание теннисным мячом в корзину для мусора и т.д.).

Детскому восторгу не было предела. Ребята с энтузиазмом бросились проходить этапы. Шумные и веселые, они бегали из одного зала в другой, стараясь поучаствовать во всех видах, ведь на зарабатывание тугриков им выделили только 40 минут. Девочек боль-

ше всего привлекала скакалка и падание обручем в ворота, мальчики отдавали предпочтение футболу и городкам. Самое интересное, что многие из этих малышей уже показывают неплохие для своего возраста успехи в баскетболе, футболе и шахматах.

Но самым радостным моментом праздника было отоваривание тугриков. Счастливы были не только дети, но и их родители. Еще бы, ведь для многих малышей это первый опыт самостоятельного зарабатывания сладостей. Закончилось данное мероприятие эстафетой с препятствиями.

Гаранина Настя, СОД-11

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 400 экз., Заказ 499.

СПОРТ

О спорт, ты - мир!



№2 Май 2006

СОДРУЖЕСТВО

НОВОСТИ

29 марта состоялось первенство УлГТУ по настольному теннису. Каждый факультет делегировал по 6 представителей (3 юношей и 3 девушки), но лучшими оказались сборные РТФ - у юношей и ЭМФ - у девушек. Что и не так удивительно: ведь ребята команд-победителей играют за сборную ВУЗа и уже накопили опыт участия в соревнованиях более высокого уровня. А сборным остальных факультетов остается только дерзать!

12 апреля на молодом стадионе УниТеха состоялось первенство ВУЗа по легкой атлетике. В соревнованиях на дистанции 300 метров приняли участие команды всех факультетов, но лучший результат показали девушки ЭМФ, бегуны же с этого факультета стали лидерами в личном зачете: это Куликова Анна (Мд-21), Партнова Олеся (Мд-31) и Зайдулова Динара (Мд-31), вторым прибежал ГФ и третьим - ЭФ. Среди юношей команда ФИСТ стала первой (Коваленко Юрий - лучший бегун университета - 39.58), второй - РТФ (лучшее время факультета 39.63 - Платонов Стас) и третьей - МФ (Макаров Эдгард - 39.98). Остается пожелать такой же скорости на предстоящей городской эстафете.

13 апреля прошли соревнования по жиму штанги лежа, которые состоялись в рамках Спартакиады. Самым «крепким» оказался СФ, II - МФ и III - ФИСТ, IV - ЭМФ, V - ЭФ, VI - РТФ. Как справедливо заметил тренер силовиков Кондрашкин Евгений Николаевич, на данный момент жим штанги - самый популярный вид силового троеборья в УлГТУ.

Продолжается первенство университета по легкой атлетике. 21 апреля прошла эстафета 4 x 100 метров среди факультетов. Лидерами по-прежнему остаются ЭМФ, ГФ и ФИСТ - у девушек и РТФ, ФИСТ, ЭФ - у юношей. Самые «быстрые» примут участие в городской и районной эстафетах.

30 марта состоялись соревнования по оздоровительной аэробике в рамках Спартакиады-2006, в которой приняли участие сборные команды УлГТУ.

Все выступления оценивались по личным и командным результатам. Первые оценивались по двум номинациям: **индивидуальные**, в которых призерами стали Ермолаева Ю. (Рд-32), Седреева Е. (Лд-31), Николаева О. Бад-11, и **в группах**, где I место заняли Ермолаева Ю. (Рд-32), Афанасьева О. (Рд-31), Быкова Н. (ТКд-22). На II месте Приядкова Е. (Пд-12), Кирихина А. (ТЭд-21), Сопина Е. (ЭВМд-12), Дюкарева О. (ИСЭд-11), Ховрина Л. (ИСЭд-11), Бершатцкая С. (Пд-21).

Что касается общих результатов (среди факультетов), то они выглядят следующим образом: I место - РТФ, II место - ЭМФ, III место - ГФ, IV место - СФ, V место - ЭФ, VI место - ФИСТ, VII место - МФ.

Особо среди выступающих отличились те, кто участвовал в обеих номинациях. Все номера были яркими, экспрессивными и, как отметили члены жюри, весьма профессиональными.

Пищугина Настя, СОД-11,
Царева Ирина

Хочу стать Герой номера заслуженным мастером спорта России...

В середине апреля в Дании прошел Чемпионат мира по ашихара-каратэ, в котором принял участие студент гр. Рд-52 **Ховрин Андрей**, мастер спорта международного класса. На данном мероприятии он занял III призовое место. Мы встретились с Андреем и попросили ответить на ряд вопросов.

- Андрей, расскажи, пожалуйста, как тебя встретили в далекой стране Дании?

- Встретили нас очень хорошо: с табличкой сборной России. Надо сказать, что в Дании с большим уважением относятся к главным претендентам на командный зачет. Нас разместили в хорошем отеле, где было все на высшем уровне. Видимо, враги хотели нас ослабить (смеется). Кстати, мы попали в тот период, когда в Дании проходила католическая Пасха.

- Как проходила борьба? Сильные ли были соперники?

- Сразу надо сказать, что силы были равные, но рефери (судья) отдал победу сопернику. Было 4 боя. Первый бой был со спортсменом из Азербайджана, в котором победу одержал я, второй - с датчанином. Это был, пожалуй, самый напряженный бой, в котором мне пришлось бороться и использовать все силы по максимуму. Благодаря чему победа была нашей. Третий бой состоялся с венгром, в котором я выиграл ударом ногой в голову. А вот в четвертом бою я боролся с человеком, с которым в жизни друзья, а на арене «враги». Последний бой оказался решающим: в нем победу одержал соперник, который и стал Чемпионом мира, - представитель из Кабардино-Балкарии Зубер Усманов.

- Как чествовали спортсменов по окончании соревнований?

- Существует японская традиция «Сайнара»: снимается большой спортивный зал, куда заказывается еда, музыканты, все общаются, обсуждают результаты соревнований, веселятся.

- Как вы проводили свободное время?

- Мы смотрели достопримечательности, ходили в боулинг, общались со спортсменами из других стран.

- Как относятся к твоему занятию каратэ родители?

- Отец, как бывший спортсмен, всегда меня поддерживает и настраивает на победу, а мама переживает. После каждого соревнования она звонит, узнает, как все прошло.

- Когда состоится следующее соревнование?

- 25 мая состоится соревнования, в которых сборная команда России будет бороться против сборной команды Грузии.

- В этом году ты заканчиваешь университет. Планируешь ли ты после получения диплома заниматься также профессионально каратэ или будешь работать по специальности?

- Пока я в ближайшие три года не оставлю спорт. У меня есть цель - стать заслуженным мастером спорта России.

- Скажи, а тебе самому хотелось бы иметь своих учеников, которым бы ты передавал свой опыт?

- Конечно. Хочется передать тот опыт, который приобрел сам, видеть результаты своей работы и радоваться за своих учеников.

Желаем Андрею дальнейших побед и реализации всех его планов!

Царева Ирина.



Андрей на арене

Борьба за победу

В прошлом номере мы начали рассказывать о студенческой универсиаде. В этом вестнике продолжаем свое наблюдение за тем, как развиваются события.

С 29 по 31 марта в рамках межвузовской универсиады прошли соревнования по одному из самых интеллектуальных видов спорта – шахматам. И кому, как ни УниТеху, стать победителем этих игр?! Наша команда, заработав 14,5 очков, на 2,5 обошла УлГУ (II место), а для сборных УлГПУ и УВАУГА, занявших III и IV место, стала просто недостижимой с их общим результатом в 5 и 4,5 очков. Саматуллин Ренат, Мизинов Игорь, Белоусов Александр, Гаврилова Анна, Богдалова Олеся, Иванова Екатерина – таков состав победителей.

1 апреля прошли межвузовская универсиада по настольному теннису. Приняли участие команды 5 ВУЗов: УлГТУ, УлГУ, УлГПУ и УФПУ. Соревнования проходили по круговой системе, то есть команды встречались между собой по одному разу. Наш университет представили три юноши: Киреев Роман (РТФ), Губарев Антон (РТФ), Зеляев Алексей (ФИСТ), и три девушки: Кошеева Ольга, Прокофьева Наталья, Григоль Мария (все три представительницы – студентки II курса ЭМФ).

В личном первенстве среди юношей на III ступень пьедестала вззошел Роман Киреев. А женской команде не было равных. Все три высших награды завоевали девушки УлГТУ. Победительницей стала Кошеева Ольга – I место, Прокофьева Наталья – II и Григоль Мария – III место. В итоговом общекомандном зачете – УлГТУ занял I место.

4 апреля в спортзале УлГТУ прошли соревнования студентов ВУЗов по гиревому спорту. В командном состязании студенты УлГТУ оказались лишь на IV месте. Надо сказать, что по сравнению с прошлым годом, спортсмены выступили хуже. I место у УГСХА и II – УФПУ, III – УВАУГА, V – УФВУС, VI – УлГУ, VII – УФПУ, VIII – УлГПУ. В индивидуальных соревнованиях лучшим среди наших студентов был Абдулкин Алексей (ТГВ-31) с результатом 1 разряда.

В тот же день в бассейне «Спартак» прошли соревнования по плаванию в рамках областной Универсиады среди высших и средних учебных заведений. В этих соревнованиях принимали участие представители крупнейших ВУЗов города: УлГТУ, УлГУ, УлГПУ, а также спортсмены из УВАУГА и УФПУ № 4.

Состязания проводились в форме заплывов на 50 метров вольным стилем отдельно у мужчин и женщин. Каждому из пловцов нужно было преодолеть эту дистанцию всего один раз. Победителем становился тот спортсмен, чье время было лучшим среди всех показанных результатов.

На соревнованиях любого уровня в той или иной степени присутствует волнение, как самих участников, так и их тренеров. Это и приводит к фальстартам, т.е. когда один из участников начинает движение раньше поданной команды. Не обошлось без них и в этот раз. Во всяком случае, судьи зафиксировали единственный фальстарт, произошедший в одном из первых заплывов. Но, к счастью, в дальнейшем соревнования проходили без сбоев.

I место занял спортсмен УВАУГА – Рябов Александр. Среди представителей УлГТУ лучший результат показал Александр Юм-

Межвузовская Универсиада



Киреев Р. защищает честь УлГТУ

нов, занявший в итоге призовое второе место. III место завоевали студенты УлГУ, IV – УВАУГА, V – УФПУ.

III место заняла сборная УлГТУ по бадминтону в межвузовской универсиаде, которая состоялась 10 апреля в спортивном зале УВАУГА. Для УлГПУ соревнования закончились, так и не успев начаться. Из-за некоторых проблем с оформлением заявки всю команду дисквалифицировали. По итогам всех результатов I место заняла команда УВАУГА, II – УлГУ, IV – УФПУ. За спортивную честь УниТеха играли Чиганов Артем (МДУ-51), один из ведущих спортсменов Ульяновка, Афанасьев Сергей (ЭВМ -11), выигравший все встречи, Стенюшкин Денис (ИСТд-13), Белова Елена (Пд-11), Злыдарева Ирина (Укд-41) и Халитова Мария (ТГВ-11).

17 апреля в тире РОСТО прошли соревнования по стрельбе. Каждой из команд было дано свое направление. В тире находились три стола, на каждом из которых было по два ружья. Все участники стреляли на расстоянии 10 метров. В данном виде спорта УниТех занял призовое III место. Остальные места расположились следующим образом: I место – педуниверситет, II – УВАУГА, IV – УлГУ и V – УФПУ. Особо отличился среди юных стрелков студент нашего университета гр. Эд-11 Исаев Сергей, который занял в личном зачете II место.

Красочные афиши, расклеенные по университету, предупреждали нас о начале соревнований по мини-футболу в рамках межвузовской универсиады и приглашали поболеть «за наших». Матчи начались с 24 апреля и проходили на новом стадионе УлГТУ. Первыми на поле вышли сборные УВАУГА и УПУ №3. Летчики проиграли с разгромным счетом 1:7, в этот же день играли команды УВВТУ и УниТеха. Поздравляем нашу сборную с первой победой (0:2). Во второй день соревновались студенты педагогического Государственного университетов (6:0), а также летчики (УВАУГА) и военные (УВВТУ) – 4:4. На следующий день игры проходили между сборными УФПУ №3 и УлГПУ (5:2), а также состоялась вторая игра сборной УниТеха, летчики опять проиграли, причем все с тем же позорным счетом 7:1. В четверг, четвертый день соревнований, поединки состоялись между командами УлГУ и УФПУ №3 (5:1), и между командами УлГПУ и УВВТУ (8:4).

Соревнования продолжают, и мы надеемся, что студенты нашего ВУЗа будут в дальнейшем радовать своими успехами!

За развитием событий следили

Хорева Дарья, СОд-12; Пищугина Настя, СОд-11, Мусина Гузель, СОд-11; Гарикина Настя, СОд-11; Алескарова Динара, ИДРд-11

Сводная таблица предварительных результатов Универсиады-2006:

Команды	Баскетбол		Волейбол		Лыж. гонки	Наст. Теннис	Гирев. Спорт	Легк. Атлет.	Плавание	Мини футбол.	Шахматы	Спорт. Ориент.	Бадминтон	Стрельба	Арм спорт	Спорт. Аэроб.	Теннис	Штраф. очки
	М	Ж	М	Ж														
УлГТУ	I	I	II	I	IV	I	IV	III	II		I		III	III	I	-		
УлГПУ	III	II	I	II	I	IV	VIII	I	I		III		-	I	V			
УлГУ	IV	IV	IV	III	-	III	VI	II	III		II		II	IV	IV			
УГСХА	-	-	V	-	-	-	I	V	-		-		-	-	-			
УВАУГА	II	III	III	IV	III	II	III	IV	IV		IV		I	II	III			
УФПУ	V	V	VI	-	II	V	VII	VI	V		-		IV	V	VI			
УФВАТТ	-	-	VII	-	-	-	II	-	-		-		-	-	II			
УФВУС	-	-	-	-	-	-	V	-	-		-		-	-	-			

Соревнования продолжают, 13.05.06 состоится спортивное ориентирование, 16.05.06 – спортивная аэробика.

Юбилейный Чемпионат в Ижевске по настольному теннису

В середине апреля 2006 года в Ижевске в честь пятилетия со дня образования студенческой лиги настольного тенниса России состоялся Чемпионат России по настольному теннису среди студентов ВУЗов. На этом юбилейном чемпионате УлГТУ представлял Киреев Роман (РТд-31), первый номер университетской сборной. Мы встретились с Романом и взяли у него небольшое интервью.

– Рома, как давно ты начал заниматься настольным теннисом и почему?

– Я начал заниматься настольным теннисом с 7 класса, просто мне всегда нравился этот вид спорта

– Роман, как ты выступил в Ижевске?

– Для меня это не первые соревнования подобного уровня. Но если прежде наш университет представляла сборная, то теперь команды нет. И я участвовал в личном первенстве, став тридцатым из 80 среди российских студентов по итогам 2-х туров (1-й тур проходил в феврале в стенах нашего ВУЗа).

– А как ты оцениваешь свой результат?

– Думаю, мог бы лучше. Может быть, сказалося 4 дневное безделье перед турниром. Ну, и ребята из других городов были очень сильными. Многие из них входят в состав сборной страны или явля-

ются действующими чемпионами России.

– Какие задачи ставишь перед собой сейчас? Ты уже кандидат в мастера спорта.

– Пока буду играть за университет и, конечно же, главная цель – получить образование. Без него сейчас никуда.

– Расскажи, чем ты занимаешься в свободное от учебы время?

– Свободного времени практически нет, т.к. постоянно на соревнованиях. А вообще, очень люблю ходить в кино и общаться с друзьями.

А мы в свою очередь хотим пожелать Роману успехов во всех его начинаниях!

Пищугина Настя, СОд-11

Экспресс-анализ теннисного турнира

Экспертное мнение

Как уже говорилось, 1 апреля в рамках областной Универсиады 2006 года были проведены соревнования по настольному теннису, в которых приняли участие 5 учебных заведений (УлГПУ, УлГУ, УВАУГА, УФПУ №3, УлГТУ), всего 30 человек – по 3 в мужской и женской командах.

Нельзя не отметить возросшее мастерство игроков команд-призеров УлГТУ, УВАУГА, УлГУ, а также усиление в мужской команде УлГПУ. Соревнования проходили по круговой системе, то есть команды встречались между собой по одному разу. Наш университет представили Киреев Роман, Губарев Антон, Зеляев Алексей, Кошеева Ольга, Прокофьева Наталья и Григоль Мария (все три представительницы – студентки II курса экономико-математического факультета). В личном первенстве среди юношей на III ступень пьедестала вззошел Роман Киреев. А женской команде не было

равных. Все три высших награды завоевали девушки УлГТУ. Победительницей стала Кошеева Ольга, Прокофьева Наталья – II и Григоль Мария – III место. В итоговом общекомандном зачете УлГТУ занял I место.

Вместе с тем, проведенные соревнования показали наличие определенных недостатков и противоречий, заложенных в положении об Универсиаде 2006 года.

Количество команд-участниц могло быть больше, однако из-за объединенного зачета мужских и женских команд представители военного технического училища от участия в соревнованиях отказались.

По мнению большинства представителей (УВАУГА, УлГУ, УлГТУ), численный состав одной команды можно довести до 5 человек, что, бесспорно, приведет к увеличению массовости данного вида спорта.

Налицо противоречие между количе-

ством призов, предусмотренных раздельно для трех мужских и трех женских команд, с одной стороны, и оценкой их выступления, как единой команды, в комплексном зачете – с другой.

Практика двух последних лет показала, что такой подход, когда искусственно объединялись результаты мужской и женской команд, отрицательно сказывается в комплексном зачете тех учебных заведений, которые заняли I-III места в данных соревнованиях. Следовательно, необходимо введение раздельного зачета для женских и мужских команд, как это было ранее.

Кроме того, результаты личных соревнований должны быть учтены при подведении итогов командной борьбы по настольному теннису.

С заведующим кафедрой «Физвоспитание» консультировалась Мусина Гузель, СОд-11

НАУКА и СПОРТ

Студент – науке будущего

В рамках недели студенческой науки на кафедре Физического воспитания впервые состоялась научно-практическая конференция «Студент – науке будущего». Данное мероприятие проводится в УлГТУ ежегодно с целью активизации научно-исследовательской работы студентов. В конференции приняло участие восемь студентов с докладами по спортивной, физкультурной и оздоровительной тематике. По мнению преподавателей кафедры, наиболее интересными выглядели работы, в которых проведены исследования с использованием социологических и психологических методик.

Первое место, по общему признанию, заняла Федотова Наталья (ИДРд-12) с докладом «Вредные привычки в молодежной среде» (научный руководитель – Габбазова А.Я.). В работе проведен социологический опрос молодежи в возрасте 15–20 лет, результаты которого позволяют сделать вывод о недостаточности воспитательной и просветительской деятельности педагогов.

Дипломом третьей степени отмечен доклад Мальцевой Клавдии (ИСТд-32) «Самооценка студентов, занимающихся спортивным

ориентированием» (научный руководитель – Чернова Н.А.). Работа выполнена с использованием психодиагностических методик. Результаты позволяют говорить о повышении самооценки студентов, занимающихся спортивным ориентированием и регулярной принимающих участия в соревнованиях по данному виду спорта.

Грамотой за активное участие в научно-исследовательской работе отмечен доклад Амирхановой Динары (СОд-11) «Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья студентов в современных условиях» (научный руководитель – Дундукова Г.А.).

По словам Габбазовой А.Я., доцента кафедры «Физвоспитание», конференция была интересной, и хочется надеяться, что на следующий год в работе нашей секции примут участие больше студентов, в том числе и освобожденные от занятий по физической культуре, а начатые исследования будут продолжены.

В конференции участвовала Царева Ирина