

СПОРТ



ОСПОРТ! ТЫ - МИР!

№ 22, ноябрь 2008

СОДРУЖЕСТВО

НОВОСТИ

Прошло более двух месяцев усиленных тренировок и спортивных соревнований среди факультетов Политеха. Мы не можем не отметить достижения наших спортсменов!

Результаты внутривузовских соревнований:

Легкая атлетика. Среди девушек почетное первое место заняла команда ЭМФ. На втором месте с большим отрывом расположился ГФ, а заслуженную бронзу взял Энергофак. Что касается юношей, то первое место - у команды ЭМФ, второе - у СФ, а третье - у ФИСТа.

В соревнованиях по баскетболу золото в борьбе «отвоевал» СФ. Второе место - юноши ЭФ и девушки ЭМФ. Третье - девушки ЭФ и юноши ФИСТа.

Волейбол. Юноши Машиностроительного факультета заняли первое место, а среди девушек впереди всех оказалась команда ЭМФ. Женская сборная ЭФ и мужская РТФ на заслуженном втором месте, а на третьем - юноши СФ и девушки ФИСТа.

Легкая атлетика (300м). Здесь вновь отличились мужская сборная СФ, которая принесла своему факультету третью золотую медаль, а также девушки ГФ! Второе место у девушек СФ и юношей ЭФ. Третье - девушки ЭМФ, юноши РТФ.

Шахматы. Девушки ЭМФ показали всё, на что способны и заслужили первое место. Среди юношей вновь уже стабильными победителями стали студенты СФ. Девушки ЭФ и юноши РТФ разделили второе место. На третьем расположились юноши СФ и девушки ЭФ.

В армспорте бесспорным лидером стал ЭМФ - первое место, второе - ЭФ, третье - РТФ.

А в футболе не было равных команде Радиотехнического факультета - первое место, второе - команда СФ, третье - МФ.

Поздравляем Иванову Анну (гр. Мд-32) с выполнением норматива мастера спорта по спортивной ориентированию!

Федоскина Юлия и Иванова Татьяна (гр. УПд-11) стали серебряными призерами Кубка России по морскому многоборью в составе сборной Ульяновской области. Поздравляем! Девочки, вы молодцы! Мы гордимся вами!

Спортивные новости собирала
Кладчикова Анжелика, Сод-11



А у нас юбилей!

«Спорт для всех, здоровье каждому!» - именно под таким девизом 12 ноября в новом спортивном комплексе УлГТУ прошло праздничное мероприятие, посвященное 45-летию кафедры Физвоспитания. К этому значимому в жизни университета событию было приурочено и закрытые спартакиады первокурсников. Но все по порядку.

Началось мероприятие с торжественного парада представителей всех факультетов. Зрители смогли увидеть выдающихся спортсменов вуза, многократных победителей спартакиад - героев кафедры. Затем были представлены сборные команды университета по спортивной аэробике, армспорту, баскетболу, бадминтону, волейболу, настольному теннису, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, спортивному ориентированию, футболу, стрельбе и шахматам, которые с честью отстаивают спортивную славу УлГТУ на российских и мировых аренах.

Нужно заметить, что наш ВУЗ славится богатыми традициями преемственности, поэтому в ходе праздника не были забыты и выпускники Политеха, а также ветераны спорта университета: Манжосов Б.К. - мастер спорта по баскетболу, Письяменко А.Д. - многократная чемпионка области по морскому многоборью, Кудзьмин Б.С. - заслуженный работник физической культуры РСФСР, Златов Е.В. - мастер спорта по прыжкам в высоту, Рыбачкина И.А. - мастер спорта по прыжкам в длину. УлГТУ помнит своих героев, берет с них пример и стремится к таким же высотам!...

(Продолжение на странице 2)

А У НАС ЮБИЛЕЙ! (продолжение)

... Не забыли и о первокурсниках, которые на протяжении двух месяцев участвовали в спортивных соревнованиях в рамках спартакиады, проявляя себя, защищая честь родного факультета. Стоит отметить, что все состязания проходили в условиях жесткой борьбы, каждый хотел стать победителем. С особым азартом проходили соревнования по командным видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол). Наконец, результаты стали известны, и мы можем поздравить победителей! Вот как распределились призовые места: среди юношей – I место - строительный факультет, II – радиотехнический, III – энергетический; среди девушек – I – экономико-математический факультет, II – строительный, III – гуманитарный. Призеры были награждены кубками. А это значит, что у спортивных «старожил» нашего университета растет достойная смена, которой они будут передавать эстафету своих побед.

Первым кафедру поздравил ректор Ульяновского государственного технического университета – Горбоконенко А.Д. Также именинников поздравляли представители ректората ВУЗа – Королёв С.Я., Сечкин О.В., администрации – Ловыгин Н.А., и представители других вузов города – УлГУ, УлГПУ, УВАУГА. Прозвучало много добрых слов, пожеланий. Затем прошло

награждение заслуженных мастеров спорта, учившихся в нашем университете и начавших свой путь к вершине именно здесь, а также преподавателей, вкладывающих все свои силы в развитие кафедры для того, чтобы мы, студенты, имели возможность реализовывать свои возможности, расти в спортивном плане. Им были вручены памятные значки, а зрители наградили их бурными овациями.

Своими показательными выступлениями порадовали сборные университета по аэробике, баскетболу, волейболу и футболу. Они продемонстрировали своё мастерство и подтвердили свой высокий спортивный статус. Особые праздничные нотки в мероприятие внесли студенты-участники коллективов «Diamond», «Prime-Time» и Павел Зюзин. Их подарком стали яркие и зажигательные танцевальные номера и трогательная песня.

Ну что же, юбилей однозначно прошёл на славу! А ко всему сказанному хочется добавить, что 45 лет – это самое начало долгого пути завоевания побед и покорения новых спортивных вершин. И на этом пути хочется пожелать кафедре стремительного развития и, конечно, студентов, которые пополняют копилку старых побед новыми достижениями!

Мустафина Лена, Коникина Даша, С0д – 21

СПАРТАКИАДА - студентам и тренерам отрада!

Спартакиада... - это звучит также гордо и солидно, как и Олимпийские игры, но в рамках университета.

В 13.00 12 ноября 2008г. в стенах нового спортивного зала УлГТУ состоялось торжественное закрытие Спартакиады, на которой присутствовали свои «олимпийцы» и «гладиаторы». Ими являются студенты первого курса, которые только вступили во взрослую университетскую жизнь, но уже сумевшие порадовать всех своими умениями и талантами.

Спартакиада УлГТУ таит в себе секреты, которыми с нами поделилась Рыжкина Любовь Анатольевна – старший преподаватель кафедры «Физвоспитание» и заместитель декана ГФ по спортивно-массовой работе.

Любовь Анатольевна, Спартакиада – это уже сложившаяся традиция в университете?

Л.А.: Да, это традиция, причем довольно старая. Смотр первокурсников проходит уже много-много лет. И вновь пришедшие студенты отбираются для дальнейшего их формирования в сборные команды факультетов и университета.

А как много времени и сил было потрачено на подготовку студентов и самой Спартакиады? Кто этим занимался?

Л.А.: Времени ушло очень много. Все готовила кафедра «Физвоспитание». Это 100% наша работа. Тренеры команд готовили показательные выступления своих подопечных. Также нам помогла и «Тарелка», за что ей спасибо!

Довольны ли Вы уровнем подготовки студентов? Они выложились на все 100%?

Л.А.: Проявили себя люди, которые смогли участвовать не в одном, а в нескольких видах спорта, в двух и даже в трех! Что касается гуманитарного факультета, то он выложился на 100%! Показал максимум!

Любовь Анатольевна, Вы остались довольны торжественной частью, посвященной закрытию Спартакиады?

Л.А.: Да, я осталась довольна! Обычно закрытие Спартакиады проходит как отдельное мероприятие, но в этом году ее совместили с юбилеем кафедры «Физвоспитание». Это, с одной стороны, оказалось даже неожиданным, незапланированным, но с другой стороны, это предало больше торжественности. Обычно все проходит в скромной обстановке. Поэтому два мероприятия в одном оказалось большим плюсом! Сам ректор вручал кубки!

Какими будут Ваши пожелания, отсутствующие слова студентам?

Л.А.: Хочу пожелать студентам удачи! Так держать боевой запал, невзирая ни на что! Мы боремся, и результаты очень радуют!

В свою очередь и мне хочется пожелать успехов, новых достижений кафедре «Физвоспитания», ведь для нее это тоже своего рода победа! Побольше кафедре таких побед! И сильных духом «олимпийцев»!

Мандрик Юлия, С0д-32



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Все те, кто любит и занимается волейболом, ликуйте! Новый учебный год подарил вам нового преподавателя. Специально для тебя, читатель, мы попробовали приоткрыть занавес тайны и узнать: кто этот преподаватель и как он достиг этого статуса.

В этом учебном году многие увидели новое лицо среди преподавателей. Итак, позвольте представить вам, нового преподавателя и тренера сборной женской команды университета - Савицкая Галина Владимировна! Студенты уже смогли узнать Галину Владимировну не только, как мастера спорта по волейболу и требовательного преподавателя, в меру строгого, но и очень приветливую и отзывчивую женщину с хорошим чувством юмора! Но мало, кто знает о ее спортивной истории до Политеха, а история, между прочим, очень богата и интересна! Жизнь - это не те моменты, которые прошли, а те которые запомнились!

Всегда интересно, как спортсмены выбирают тот или иной вид спорта. Когда Галина Владимировна училась в 5 классе, тренер заметил высокую девочку, которая обладала большим потенциалом! С того момента она и начала тренироваться. Но учиться и совмещать тренировки удается не каждому, поэтому Галина Владимировна после 8 класса перевелась в интернат. Уже в 15 лет попала в сборную команду Республики Казахстан. На многих соревнованиях была награждена как лучший игрок! Ведь не каждый юный спортсмен может похвастаться этим!

Лидерские качества стали проявляться еще с детства, поэтому Галина Владимировна практически всегда была капитаном команды! И так, участвуя во многих соревнованиях, а их не мало - Первенство Республики Казахстан, Спартакиада школьников СССР, Спартакиада Народов СССР, добилась высоких результатов! Благодаря таким успехам, Галина Владимировна побывала в разных странах мира. В Европе в составе клубной команды выиграли Кубок Европейских чемпионов, в составе молодежной сборной СССР участвовала на соревнованиях Кубок мира в Мексике.

Но не всегда в жизни бывает так все замечательно, и с трудностями приходилось встречаться лоб в лоб. Уйти из спорта каждому спортсмену не легко. Особенно тогда, когда ты молод и находишься на пике карьеры. Галина Владимировна была в десятке лучших игроков СССР, кандидатом в сборную СССР, но ... обстоятельства сложились так, что сказать «до свидания» команде пришлось. Множество барьеров встречается на пути, но сильный характер все преодолет.

К тому моменту, у Галины Владимировны был уже муж Сергей и маленькая дочка Света. Спорту «до свидания» она не сказала, и вскоре устроилась инструктором по спорту, затем в школу. После развала СССР семья Савицких переехала в Ульяновск. Произошло пополнение, родился сын Руслан! Здесь Галина Владимировна играла за «Торпедо», затем стала работать тренером в ДЮСШ на базе 71 школы за Волгой. «Вырастила» команду, которая была неоднократным чемпионом города, области, чемпионы Заволжского района! Воспитанники Галины Владимировны уже давно защищают честь Политеха! Дочь Светлана была в сборной нашего университета.

Наша женская сборная команда по волейболу должна быть рада такому ценному подарку, который преподнес им новый учебный год! Надеюсь, с новым тренером, мы достигнем больших результатов!

Трифорова Юлия, Сод-32



СОРЕВНОВАНИЯ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

С 29 по 31 октября в нашем университете прошли соревнования по настольному теннису среди студентов.

В них приняли участие профессиональные команды из разных городов России: Москвы, Санкт - Петербурга, Самары, Волгограда, Казани, Калининграда, Новосибирска, Тюмени. Следует отметить, что такая студенческая лига по настольному теннису проводится 2 раза в год: первый тур - осенью, второй - весной.

Всего на соревнования участвовали 32 команды юношей и 22 команды девушек. Среди них были и члены юношеской сборной чемпионата Европы, и представители юниорской сборной страны. Все это говорит о высоком уровне соревнований и профессиональной подготовке участников. На соревнованиях они были полны сил и показали блестящие результаты. Фаворитами стали такие команды, как РГУФКСИТ, МИИТ - МГУПС из Москвы и ГИДРОМЕР из Санкт-Петербурга. Но даже те, кто не занял призовых мест, остались довольны: как говорится, «главное не победа, а участие». Полученный опыт и впечатления дорогого стоят.

Многие считают, что настольный теннис - не спорт, а обычная игра, развлечение. Но, глядя на то, как выкладываются ребята, становится ясно, что это очень тяжелый труд: нужно быть не только внимательным, но и хорошо подготовленным физически (бегать приходится не меньше, чем в большом теннисе), и, конечно же, не обойтись без большого терпения и огромной силы духа.

Пономарева Галина, Сод-11

3

«3 ПАРТИИ . . . »

... 3 партии быстрой, непредсказуемой игры. ... 3 партии, полных радости, сетований, решительности и отчаяния. ... 3 партии аплодисментов и громких замечаний тренеров. Все это – 3 партии женской сборной УлГТУ по волейболу против сборной Регионгаза в рамках Чемпионата Ульяновска.

Первый день соревнований, 16 ноября, выдался пасмурным и ветреным, чего нельзя было сказать о самой игре. Размявшись как следует перед ее началом, и получив от тренеров последние наставления, спортсменки вышли на площадку. И тут, как говорится, началось...

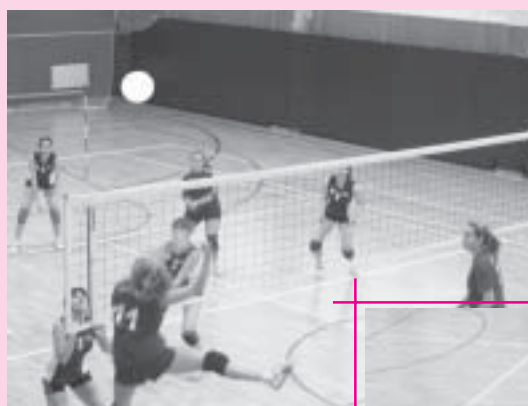
Сказать, что первая партия была для политеховских девчонок провальной, наверное, нельзя. Но и назвать ее удачной тоже не получается: все же счет был явно не в их пользу – 25:11. Однако эта партия запомнилась зрителям отчаянной борьбой и зрелищными бросками. К сожалению, из-за неудачного приземления из игры выбыла Салахиева Эльвира, одна из главных игроков основы команды. Ее травма, растяжение связок правого голеностопного сустава, оказалась неопасной – уже в 3 партии Эльвира снова появилась на площадке. Но об этом чуть позже.

Пока же вернемся к ходу матча. В начале второй партии сборной Политеха удалось выровнять счет в свою пользу и повести в игре с преимуществом в 3-4 очка. Регионгазовцы же, наоборот, занервничали и взяли тайм-аут, после которого все-таки перехватили инициативу у наших девушек и не отпускали ее до конца партии. Так что счет снова сложился в их пользу – 25:19. Не смотря на постоянные подсказки тренера, сборная УлГТУ не смогла переломить ход игры. Надежда на победу таяла с каждой секундой...

А в третьей партии, как уже было сказано, с первых минут на площадке появилась Салахиева Эльвира. Ее

возвращение было оправдано несколькими забитыми ею голами. Однако, в последней трети игры уже сказывалась усталость волейболисток: не получались подачи, передачи шли не в нужную сторону. У соперниц, конечно, тоже не все получалось, но они таки нашли в себе силы довести партию до победы. Так что партия закончилась поражением нашей сборной – 25:14, а общий счет составил 0:3 в пользу команды Регионгаз.

Конечно, немного обидно, что сборная УлГТУ проиграла, ведь по ходу



матча было немало моментов, когда она вела в счете и в игре в целом. Как признались спортсменки после, им «не хватило задора и собранности». К тому же, команда в том составе, в котором она выступила, образовалась только месяц назад, от старого состава же в ней осталось лишь 3

человека. Несыгранность назвала главной причиной поражения и тренер сборной, Г. В. Савицкая. «Соперник смутил девчонок своей опытностью, ведь представительницы команды Регионгаз гораздо старше наших девушек. Поэтому в нашей игре постоянно была какая-то растерянность и нерешительность», - сказала она после матча. Но, не смотря на проигрыш, и тренер, и сборная настроены весьма решительно на последующие игры. «На город вышло 7 команд. К сожалению, у нас пока нет календаря игр, но мы будем бороться в каждой из них. И, разумеется, мы рассчитываем на высокое призовое место», - поделилась Галина Владимировна. А девчонки заверили: «Следующий матч мы выиграем обязательно!»

Что ж, пожелаем нашим спортсменкам удачи! Все в их руках. И конечно, ждем всех болельщиков на остальных играх, о дате проведения которых можно будет узнать в спорткомплексе Политеха или на кафедре Физвоспитания.

За наших девочек болела
Елистратова Ксения, Сод-11



«ЦЕНТР студенческого настольного тенниса России» в УлГТУ!

11 октября 2008 г на Всероссийской Отчетной Конференции было принято решение об открытии Федерации настольного тенниса. К этому УлГТУ шел 8 лет! Цель создания такого Центра является укреплению юридического статуса спортивному залу Политеха.

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 занимали призовые места во всех городских и областных соревнованиях, а сейчас наши сборные вышли на Всероссийский уровень. Задача мужского теннисного клуба состоит в выходе в Супер Лигу Чемпионата России, а для женского - в Высшую Лигу зоны «А».

У студентов УлГТУ появятся уникальные возможности и перспективы для развития в данном виде спорта. Своим опытом с игроками поделятся высококвалифицированные тренеры и мастера. Также будут проводиться не только учебно-тренировочные сборы, но и семинары, семинары-практикумы и мастер-классы.

Для проведения спортивных мероприятий на высоком уровне будут произведены ремонтные работы. Заменят бетонный пол синтетическим покрытием

«Терафлекс». В декабре месяце поменяют освещение в зале. Затем проведут комплексный ремонт в раздевалках. Нетронутыми останутся шведские теннисные столы, которые полностью соответствуют международным стандартам. Их приобрели на средства университета и Федерации настольного тенниса.

Всей этой непростой работой руководит заведующий кафедрой физического воспитания – Буянов Владимир Николаевич. Помогать ему будут тренеры-общественники, а также специалисты из Областной Федерации Настольного Тенниса. Владимир Николаевич возлагает большие надежды на данный проект и уверен, что Центр Студенческого Настольного Тенниса укрепит и повысит позиции УлГТУ на международной арене спорта.

Все это увеличит интерес к настольному теннису, и количество желающих играть профессионально возрастет.

Мандрик Юлия, Сод – 31

Знаешь ли ты:

ЧЕМ богата наша зима?

Совсем скоро наступит зима и все студенты с удовольствием встанут на коньки или лыжи, а кто-то, быть может, вспомнит детство и прокатится на санках с горки - незабываемые ощущения, кстати! А пока зима еще не наступила, давайте поговорим о том, что интересного было в истории человечества, связанное с зимними видами спорта.

Например, истоки фигурного катания берут свое начало в XII веке. В зимние месяцы молодые британцы, привязав к ногам берцовые кости животных, скользили по льду замерзших водоемов. А во второй половине XVII столетия в Англии появились стальные коньки.

В России Первенство по фигурному катанию для женщин начало разыгрываться только с 16 января 1911 г. Победила выдающаяся спортсменка, ученица Н.Панина-Коломенкина Ксения Цезар. В последующие годы, до 1915 г. включительно, никому из фигуристок так и не удалось победить Цезар, она пять лет подряд была чемпионкой России. До того времени в России не было девушек, серьезно занимающихся фигурным катанием. Россияне считали этот вид спорта крайне непристойным для дам, ведь они катаются в неприлично коротких юбках! Ксения Цезар первоначально выступала в состязаниях наравне с мужчинами.

Лыжам в древние времена предавалось огромное значение: существовал даже особый бог - Улльр, покровитель лыжников, а богиня Скаде воспевается как искусная охотница на лыжах. В древних сказаниях, легендах, былинах умение быстро передвигаться на лыжах преподносилось как главное

достоинство человека. Все герои древнего народного эпоса всегда были умелыми лыжниками и храбрыми воинами. Конечно, лыжи модернизировались и приобрели совершенно другую значимость. Сейчас лыжи — это, прежде всего, спорт, который процветает в наши дни, и студенты Политеха с удовольствием занимаются лыжным спортом и занимают почетные места: в прошлом сезоне сборные Политеха заняли лидирующие позиции в областной универсиаде по лыжным гонкам: женская команда взяла золото, мужчины — серебро. Высокие результаты показали Прохоров А. и Мухаметшина Г. - призеры России по биатлону.

А теперь вспомним о зимних видах спорта, которые появились сравнительно недавно.

Родоначальником фристайла является лыжная акробатика. В европейских странах ее назвали «фристайл», что в переводе с английского означает «свободный, вольный стиль». Точную дату рождения этого вида спорта назвать довольно трудно. Принято считать, что история фристайла начинается с 1971 г. - года первых официальных соревнований по фристайлу, которые были организованы в Нью-Хемпшире (США). До этого времени фристайл представлял собой горное шоу, предназначенное для развлечения отдыхающей публики. В 1911г. газета «Московские ведомости» сообщила, что по воскресеньям на Воробьевых горах в Москве собираются любители прыжков из числа членов Московского клуба лыжников. Говорили, что наиболее ловкие летят так далеко, что успевают снять в полете куртку. В сентябре 1988г. на Сеульской сессии МОК было принято решение о включении фристайла, как полноправной олимпийской дисциплины в программу Белой олимпиады-92 в Альбервилле.

В бобслее первый боб был изготовлен в начале 90-х годов прошлого столетия в швейцарском городке Санкт-Мориц группой американских и английских студентов. Приехав в горы, чтобы отдохнуть и развлечься, молодые спортсмены соорудили тяжелые сани с рулевым управлением и спускались на них с



горных склонов. Правила соревнований по бобслею гласили, что в состав каждого экипажа входят три мужчины и две женщины. Но этот спорт очень опасен, и дамы отказывались от участия в этих гонках. Бобслей стал мужским... Тем не менее, с 2002 года в программу зимних Олимпийских игр добавлен новый вид - женский бобслей. И эти бесстрашные женщины каждый раз восхищают своей смелостью. А на Олимпиаде 2000 одержала победу команда из Ямайки, этот факт потряс весь мир, ведь в Ямайке нет снега, и жители привыкли к теплу. Несмотря на это, упорные тренировки дали свои плоды: чернокожие парни из жаркой страны победили все «снежные» страны! Этот факт ещё раз доказывает, что даже невозможное возможно, человеческий потенциал неограничен, если мы захотим и будем смело идти к намеченной цели, то можем достичь всего, что угодно! Нам не должны пугать препятствия и трудности, они должны лишь укреплять нас!

Каждый вид спорта таит в себе много важного и интересного. С нетерпением ждём зимы, чтобы пойти с друзьями покататься на лыжах или коньках. Уже сейчас нужно привести их в надлежащий вид, чтобы зима не застала нас врасплох!

Харитонова Ольга, С0д-11



Интересное-невероятное:

«ЗИМНИЕ» рекорды

Неуклонно, начиная с 60-х годов, снижается количество мировых рекордов во всех видах спорта. С каждым годом любой новый мировой рекорд становится настоящей сенсацией, и не только в спорте. По расчетам, к 2060 году практически неизменными будут оставаться все основные спортивные рекорды. Ну а пока физические и психические возможности человека не до конца исчерпаны, обратимся к фактам.

В ноябре 1998 года сноубордист Рето Ламм съехал по бобслейскому спуску со скоростью 80 км/ч. Но этот рекорд не стал пределом. Через год, а именно 2 мая 1999 года знаменитый сноубордист Даррен Пауэлл на соревнованиях в городе Арк, Франция, достиг максимальной скорости — 201,907 км/ч.

Значительны и рекорды, установленные в лыжном спорте. Так,

наибольшее расстояние, пройденное спортсменом за 24 часа, было зарегистрировано 9 апреля 1988 года, когда финский лыжник Сеппо-Юхани Саволайнен преодолел 415,5 км. Женщины же не на много отстают от мужчин: чешская спортсменка Камила Хоракова прошла за сутки дистанцию в 333 км. Зафиксирован ее результат был 13 апреля 2000 года.

Рекордсменом по прыжкам в длину на

лыжах среди мужчин является австриец Андреас Гольдберг, который 18 марта 2000 года на соревнованиях в Словении «пролетел» 225 метров. Накануне его предыдущий результат, 223 метра, был побит 18-летним соотечественником Томасом Херлем. Среди женщин в этом виде спорта также лидируют представительницы Австрии: 7 января 1994 года Ева Ганстер установила мировой рекорд, прыгнув на отметку 112 метров.

Остается пожелать нашим спортсменам подниматься лишь на высшую ступень пьедестала почета, ставить новые рекорды, тем самым, делая свои достижения не только ступенью к личному успеху, но и мировым достоянием.

Куренёва Наталья и Голубева Екатерина, С0д-11

На злобу дня:

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА - залог здоровья и красоты

Современный ритм жизни молодежи не всегда оставляет место для заботы о своём здоровье. Между тем постоянные стрессы и нагрузка, как моральные, так и физические, накладывают свой опечаток на нашем внешнем виде и состоянии наших органов. Одной из актуальных проблем у студентов является неправильная осанка. Неудобная мебель, сидячий и малоподвижный образ жизни, - всё это не позволяет нам «держать спину ровно».

Между тем, гибкость делает движения плавными и грациозными. Не зря, возраст часто определяют по походке и красоте движений, а на Востоке говорят, что состояние здоровья человека можно определить по тому, насколько гибок его позвоночник. Правильная осанка — одно из условий сохранения здоровья и красоты, ведь позвоночный столб — очень сложный механизм, своеобразная «вешалка», которая удерживает все органы, системы и части тела в положении, оптимальном для



жизнедеятельности организма. Если нарушена осанка, то нарушается положение внутренних органов: в них накапливаются шлаки, что ведет к воспалительным процессам, дисфункциям и хроническим заболеваниям. Повреждения, искривления и нарушения подвижности позвонков могут привести к серьезным сбоям в периферической нервной системе. Парезы, нарушение работы суставов и конечностей — все это может быть следствием неправильной осанки.

Если вас беспокоят боли в позвоночнике, это совсем не означает, что физическая нагрузка вам противопоказана. Напротив, прогулки пешком, на велосипеде, плавание будут очень полезны. Но заниматься переноской тяжестей, прыжками и видами спорта, которые предполагают значительные нагрузки на позвоночник, — опасно.

∴ Для справки ∴



1. Наш позвоночник ежедневно подвергается большим нагрузкам. Это своеобразный амортизатор, который состоит из 24 позвонков и изогнут в виде латинской буквы S. Он смягчает удары и толчки при ходьбе, предохраняя головной мозг от излишних «потрясений».

2. Между позвонками расположены диски, состоящие из хрящевой ткани. Они сжимаются и расправляются, обеспечивая подвижность позвоночника. Если человек длительное время ведет недостаточно подвижный образ жизни, межпозвоночные диски, оставаясь без нагрузки или длительно находясь в сжатом состоянии (при «сидячей» работе), недостаточно снабжаются кровью, теряют эластичность и способность к восстановлению.

3. Наибольшая нагрузка на позвонки — при переноске тяжестей, наименьшая — в положении лежа.

Итак, позвоночник очень важная часть нашего организма, требующая к себе особого внимания. Небрежное отношение к нему чревато тяжелыми последствиями не только для внешнего вида человека, но и для его здоровья.

Проскурина Марина С0д-11

Сделай сам:

УПРАЖНЕНИЯ для красивой осанки

Без правильной осанки о красивой фигуре нельзя и мечтать. Для того, чтобы проверить, правильная ли у вас осанка, сделайте следующее:

- Встаньте спиной к стене так, чтобы стены касались затылка, лопатки, ягодицы, пятки.

- Теперь сделайте шаг вперед, стараясь сохранить эту осанку.

Сделай сам:

Упражнения для красивой осанки:

Без правильной осанки о красивой фигуре нельзя и мечтать. Для того, чтобы проверить, правильная ли у вас осанка, сделайте следующее:

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы стены касались затылка, лопатки, ягодицы, пятки.

2. Теперь сделайте шаг вперед, стараясь сохранить эту осанку.

3. Сосчитайте до 10, сделайте шаг назад и проверьте, прижались ли к стене затылок, лопатки, ягодицы, пятки.

Для тех, кто предпочитает разнообразие, приведем комплекс упражнений, специально предназначенных для выработки правильной осанки.

Упражнения для мышц шеи

1. Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею. Повторить 10 раз.

2. Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2—3 — еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в ИП. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

3. Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

4. Лечь на живот, сплестя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизились лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП. Повторить 8-10 раз.

Упражнения, выпрямляющие спину

1. Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуть, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в ИП. Повторить 6—10 раз.

2. Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны, ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу. Повторить 5—8 раз.

3. Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой. Повторить 6 — 8 раз.

4. «Японский поклон». Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохраняя спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины, вернуться в ИП и опустить руки. При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 4—8 раз.

Шахмуратова Айгэл, С0д-11