



Декабрь–2013

# СПОРТ – СОДРУЖЕСТВО

## О, спорт! Ты – мир!

### «Новых побед и спортивных достижений в 2014 году!»



*Декабрь – время подводить итоги. 2013 год был насыщен спортивными событиями различного плана. Мы предлагаем вашему вниманию развернутое интервью по итогам года с заведующим кафедрой «Физическое воспитание» УлГТУ Владимиром Николаевичем Буяновым.*

**– Владимир Николаевич, здравствуйте. Давайте начнем наш разговор с того, что в уходящем году кафедра «Физическое воспитание» УлГТУ отпраздновала 50-летний юбилей.**

– Наша кафедра является одной из старейших в университете – она была основана в 1963 году. На протяжении всей своей долгой истории кафедра активно развивалась: в первые годы она не имела даже собственной спортив-

ной базы, сейчас же она – одна из крупнейших в городе. На кафедре ведется активная тренерская работа – спортсмены УлГТУ показывают высокие результаты как на городских, так и на всероссийских и международных соревнованиях, осуществляется поддержка детского спорта, открываются различные секции.

В связи с празднованием 50-летия кафедра «Физического воспитания» провела целый ряд мероприятий. В первую очередь, в ККЗ «Тарелка» прошел праздничный концерт для студентов, выпускников и сотрудников. Приятно, что в этот день поздравить нас с юбилеем пришли руководители вуза, деканы факультетов, представители других вузов Ульяновска – УВАУГА, УлГУ и УлГПУ, и,

конечно, наши прославленные спортсмены и выпускники.

К юбилею мы также приурочили международную научно-практическую конференцию «Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования». Конференция состоялась 15 февраля в зале заседаний Ученого совета УлГТУ и собрала большое количество участников. Главным гостем конференции стала Людмила Ивановна Лубышева, доктор педагогических наук, профессор, главный редактор научного вестника «Теория и практика физической культуры».

Также отмечу, что в уходящем году на базе УлГТУ прошла первая городская конференция по физической культуре под названием «Студенческий спорт и физическое воспитание в новых социально-экономических условиях». Всего на конференции было представлено 40 работ, большинство из которых подготовили студенты Политеха. Также свои труды прислали студенты зарубежных университетов: две работы – из Национального Авиационного Университета (Украина, г. Киев) и одна – из университета «Fitness First» (Германия, г. Ганновер). В будущем мы планируем вывести конференцию на всероссийский уровень. Мне кажется, при таком количестве заявок уже на городском уровне, у нас это обязательно получится.

Конечно, и все спортивные соревнования, которые проводились в течение года в стенах вуза, также были приурочены к юбилею нашей кафедры.

Я, пользуясь случаем, еще раз поздравляю всех работников кафедры «Физическое воспитание» и желаю дальнейшей плодотворной работы. Спасибо за ваш труд, высокий профессионализм и преданность делу!

– В мае 2013 года студенты УлГТУ в десятый раз подряд



стали победителями областной Универсиады общекомандном зачете. 10 лет подряд спортсмены Политеха удерживают пальму первенства среди высших учебных заведений ульяновского

региона. Это результат, который достоин войти в историю студенческого спорта, как Вы считаете?

– Думаю, что да, и здесь есть два фактора, влияющих на успех. С одной стороны, это значительное улучшение нашей материальной базы. В 2005 году 1 октября был сдан в эксплуатацию стадион, а в 2007 году у нас появился новый спортивный комплекс. С другой стороны, это профессионализм преподавателей кафедры, которые вкладывают все силы и знания в развитие студенческого спорта и выводят нас на новые рубежи. Посмотрите таблицу результатов – из 17-ти дисциплин, вошедших в зачёт Универсиады, у УлГТУ 13 первых, 3 вторых и 1 третье место. Такой высокий результат – это совокупность тренировок студентов вуза и труда их наставников – сотрудников кафедры «Физическое воспитание».

К тому же, хочу сказать про присутствие важного элемента патриотизма. Преподаватели, которые работают в стенах нашего университета, по полной вкладываются в свою работу, имеют право заслуженно гордиться успехами своих студентов, гордиться тем, что наш университет является флагманом студенческого спорта в Ульяновской области.



Именно перечисленные факторы, на мой взгляд, позволяют нам уже 10 лет подряд обыгрывать наших соперников, не имея при этом даже отдельного факультета физического воспитания.

– С 6-17 июля в Казани прошло грандиозное спортивное событие – XXVII Всемирная летняя Универсиада. Наш вуз являлся официальным партнером соревнований в столице Татарстана, поэтому не случайно торжественный старт эстафеты Огня Универсиады в Ульяновске был дан именно на стадионе нашего университета. Почетными факелоносцами стали лучшие студенты-спортсмены УлГТУ, выпускники вуза, преподаватели и сотрудники. Что, на Ваш взгляд, дало проведение состязаний такого масштаба российскому студенческому спорту?

– В целом, я думаю, что российский студенческий спорт получил дополнительный импульс для развития. Любое событие такого международного уровня, конечно, позволяет пополнять ряды занимающихся спортом, а действующим спортсменам дает повод стремиться к новым целям – попаданию в сборные команды, выступлению на международном уровне.

Но, говоря об Универсиаде в Казани, самым существенным наследием является материальная спортивная база, которая была создана к студенческим играм. Большое количество спортивных объектов было построено: стадион, гребной канал, зал большого тенниса, дворец водных видов спорта, большой студенческий городок с развитой инфраструктурой. Универсиада прошла, а все объекты остались и активно используются при проведении соревнований как республиканского, российского, так и международного уровня.

15 ноября в Москве состоялся бал звезд студенческого спорта, на котором подводились итоги Всемирной Универсиады в Казани. Мне посчастливилось быть гостем на этом балу. Там много говорилось именно о той инфраструктуре, которую дала Универсиада столице Татарстана и всей республике. При этом все это



обсуждалось в контексте 29-й (XXIX) зимней Универсиады, которая будет проводиться в 2019 году в Красноярске.

– Игры в Казани завершились убедительной победой наших студен-

тов в общекомандном зачете. А сейчас по всей стране уже идет эстафета Олимпийского огня «Сочи 2014». 26 декабря Огонь Олимпиады прибывает в Ульяновск и, насколько нам известно, Вы будете одним из тех, кто пронесет его по улицам города.

– Да. Так случилось, что я был рекомендован для участия в эстафете зимней Олимпиады «Сочи 2014». Конечно, это большая честь. Сразу скажу, что нами уже оплачена стоимость факела, который в дальнейшем останется в музее нашего университета. Хочется, чтобы студенты, преподаватели и сотрудники вуза имели возможность почувствовать свою причастность к Олимпийским играм, подержав в своих руках факел Олимпиады. Ведь это событие международного масштаба, и неизвестно, когда в следующий раз нашей стране будет доверено право проводить летнюю или зимнюю Олимпиаду.

Благодаря Универсиаде и Олимпийским играм, мы получаем ультрасовременные объекты, о которых могли бы только мечтать. При такой колоссальной поддержке со стороны Правительства и Президента РФ Олимпийские игры пройдут на высочайшем уровне. Я не сомневаюсь, что соревнования в Сочи станут образцом для проведения Олимпиад в будущем.

– Владимир Николаевич, какие спортивные события ждут студентов и преподавателей УлГТУ в 2014 году? Расскажите, пожалуйста, об основных мероприятиях и соревнованиях.

– Мы всегда, когда говорим об итогах, подразумеваем учебно-спортивный год. Он у нас начинается в сентябре и заканчивается в мае. В этот период проводятся следующие внутривузовские соревнования: Спартакиада первокурсника, Кубок университета, первенство на специализациях, Спартакиада общежитий, Спартакиада специальных медицинских групп, Спартакиада университета. Все состязания равномерно распределены в учебном году. На мой взгляд, самыми интересными в 2014 году у нас будут внутренняя Спартакиада университета, стартующая уже феврале месяце, и межвузовская областная Универсиада, итоги которой обычно подводятся в мае месяце. Наша задача неизменна: победа в общекомандном зачете областной Универсиады и успешное проведение внутренних соревнований.

Нельзя забывать, что команды по целому ряду видов спорта будут представлять наш вуз на российском уровне. Речь идет о настольном теннисе, спортивном ориентировании, пауэрлифтинге, мини-футболе, плавании, лыжных гонках и морском многоборье. Мы уверенно идём направлении того, что когда-нибудь в стенах нашего вуза мы сможем вырастить не только чемпионов страны, но и Европы и мира.

Также хочется порадовать всех студентов и сотрудников вуза и приоткрыть небольшой секрет. В настоящее время идет активная подготовка проектно-сметной документации по строительству бассейна УлГТУ. Начало строительства заложено на 2014 год, а закончат его, скорее всего, в 2015 году. Строительство бассейна станет большим шагом вперёд в развитии материальной базы вуза, а также даст возможность обучать студентов и сотрудников плаванию, проводить соревнований различного уровня, подготовить сборную команду университета.

– Наше интервью подходит к завершению. Что бы Вы хотели пожелать нашим студентам?

– Желаю всем студентам УлГТУ успехов во всех начинаниях, а также уделять больше времени занятиям спортом. Спортсменам университета пожелаю новых побед, достижений, как можно больше медалей в копилку нашего вуза на соревнованиях различного ранга. Коллективу преподавателей кафедры желаю продолжать делать свой вклад в развитие студенческого спорта, не снижать достигнутых результатов. Новых вам свершений, творческих побед и всего наилучшего!

Владимир ЧЕРЕНКОВ,  
СОбд-31

## 2013 на финише!

Спорт – это не только средство оздоровления людей и возможность достижения целей, но и вид досуга и развлечения. Безусловно, как и везде, в нашем регионе проводится множество спортивных мероприятий. В 2013 году преподаватели и студенты нашего университета стали не только свидетелями данных событий, но участниками некоторых из них.

Мы решили узнать, какие спортивные мероприятия в нашем регионе больше всего запомнились участникам и зрителям, и чтобы они пожелали спортсменам в новом году. И вот, что они ответили: М.П. Волков, доктор философских наук, профессор, декан гуманитарного факультета:



– Если под регионом имеется в виду область, то не запомнилось ничего. Если брать чуть шире, то это, несомненно, Универсиада в Казани. Мне довелось нести факел Универсиады, так что это событие запомнится надолго.

В новом году я бы чаще хотел видеть наших спортсменов на верхней ступени пьедестала, со слезами на глазах во время исполнения гимна России. Это сделает для воспитания патриотов больше, чем проведение сотен конференций и мероприятий, ориентированных на формирование патриотизма».

Г.М. Шигабетдинова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Политологии, социологии и связей с общественностью»:

– Самое яркое событие, связанное со спортом, – это спортивный праздник на стадионе УлГТУ, когда



передавали огонь Универсиады. Интересно было посмотреть показательные выступления наших спортсменов: легкоатлетов, футболистов, волейболистов. С факелом Универсиады бежали известные спортсмены Политеха, преподаватели, деканы. Торжественно и символично!

Спортсмены – это люди, которые не только мечтают о победах, они действительно побеждают и испытывают состояние счастья от победы, и вместе с ними радуемся и мы. Поэтому хочется повторить олимпийский призыв: «Быстрее, выше, сильнее!» Новых рекордов и достижений! Пусть Новый год для всех начинается с увлекательных занятий спортом!

Александр Процюк, СОБд-21, игрок сборной университета по баскетболу):

– Одно из спортивных событий, которое мне запомнилось в этом году, это АСБ – ежегодный турнир среди университетов по баскетболу. В нем принимают



участие все университеты города. После городских соревнований состязания продолжаются на региональном уровне. К сожалению, из-за травмы не мог принимать участие, но наблюдал за тем как играют мои партнеры. Из года в год наш университет занима-



ет призовые места среди городских университетов. В этом году у нас новый тренер и поэтому нужно привыкнуть к его методикам, вникать в суть упражнений на занятиях. Но мы будем стараться не подводить наш университет и занимать первые места!

Нашим спортсменам я бы пожелал стремиться к новым высотам. Не думайте о конечном месте в итоговой таблице, а всегда боритесь только за победу, в каждом конкретном матче, поединке, на каждом отрезке дистанции!

Евгений Мокров, ТГВбд-31, игрок сборной университета по волейболу:

– Если касательно нашего региона, то запомнились Всероссийские соревнования по волейболу среди транспортных училищ. Запомнились потому, что все было организовано на профессиональном уровне, все игроки показали грамотную технику владения мячом.

Я бы пожелал спортсменам всегда ставить цели и



добиваться их, стремиться всегда к лучшему. Желаю всем, чтобы завтра было лучше, чем вчера!

Денис Малышкин, ТКбд-11 игрок сборной университета по волейболу:

– Одно из событий, которое оставило отпечаток в моей памяти – это первенство первокурсников УлГТУ по волейболу, которое проходило в нашем университете во время ежегодной Спартакиады первокурсников. Это были мои первые соревнования за свой университет. Для меня и всей нашей команды главной задачей было занять первое место – и мы это сделали.

От себя лично я хочу пожелать спортсменам успехов в своем виде спорта и спортивных побед в следующем 2014 году! Добивайтесь своих целей,



совершенствуйтесь, укрепляйте свое здоровье и дух! Спортсмены, должны привлекать людей заниматься спортом, пропагандировать здоровый образ жизни. Вот уже совсем скоро в нашей стране пройдет XXII Олимпиада в Сочи. И я хотел бы пожелать всем российским олимпийцам сил, эмоций, творческих идей, достойных выступлений и, конечно же, побед!

Хочется поблагодарить всех спортсменов за активное участие в жизни нашего университета. Также большое спасибо болельщикам, ведь ваша поддержка так нужна и важна для побед! Желаем дальнейших успехов!

Алина Исакова, Лера Михайлова,  
СОбд-21

## Спортивный гороскоп 2014 года

Новый год уже не за горами, и каждый человек стремится узнать свое будущее, как в личной жизни, так и в спорте. Для этого не стоит ходить к гадалке, можно просто обратиться к звездам. Спортивный гороскоп поможет раскрыть все тайны грядущего 2014 года!



**Овен (21.03–20.04)** – отличный нападающий в любой спортивной игре. Ведет за собой команду, даже не будучи капитаном. Участвуя в беге или гонках, не оглядывается назад. И не нужно! Красный цвет в спортивной форме, оттененный черным, и короткая стрижка (можно попробовать рыжий оттенок) придадут дополнительный импульс к победе. У его команды должен быть краткий энергичный девиз и группа поддержки, это резко увеличит шансы. Достижимы прекрасные результаты в у-шу (стили «тигра»), но нужно беречь зрение.



**Телец (21.04–20.05)** – сила и выносливость позволяют ему добиться успехов почти в любом виде спорта, особенно в гребном, беге и гонках на длинные дистанции. Теннис, парус, вода, горы. Замечательно наращивается и шлифуется мышечная масса, но все-таки не стоит излишне усердствовать. Вы и так достаточно спортивны. Хорошо заниматься под музыку, вообще в удобном ритме. Цвета – зеленый, желтый, алый, оранжевый, ярко-голубой. Разогрев и старт желателен медленный, так что разминка должна быть основательной, неторопливой.



**Близнецы (21.05–21.06)** – уместна самая разнообразная тренировочная программа, на чередование. Обладают прекрасной реакцией, что делает их незаменимым членом любой команды и дает фору на коротком старте. При выборе спортивной одежды надо учитывать свои цвета – голубой, желтый, зеленый, серебристый; темно-светлые ромбы, штрихи, полоски. Виды спорта – теннис (особенно большой парный и пинг-понг), лыжи и коньки, танцы, туризм и ориентирование, велосипед, бег на короткие и средние дистанции, эстафеты.



**Рак (22.06–22.07)** – прирожденный защитник, цепкий, выносливый, упорный, умеющий победить соперника. Хорошо заниматься дома или поблизости от него. Перестраивание тренировочного цикла «на ходу» не рекомендуется: нужно дойти до определенной ступеньки, а там видно будет. Нужно быть осторожнее с резкими, рывковыми упражнениями, особенно действующими на область груди. Полезны гидромассаж, баня.



**Лев (23.07–23.08)** – зачастую лидер в команде. Игра и еще раз игра – вот смысл спортивной жизни Льва. Многое зависит от группы поддержки и одобрения товарищей, критика зачастую губительна. Встречать восход надо зарядкой в парке или в центре стадиона. Серебристого цвета кроссовки и блистающий хромом спорт-тренажер помогут не забросить тренировки. Не нужно переутомляться на тренировках, не стоит бегать по жаре, и нужно быть осторожнее с сауной. У Льва отличная взрывная сила, но часто он не знает, когда ее пора отключать.



**Дева (24.08–23.09)** – рациональный стиль тренировок. Продуманная до мелочей тактика в спортивных состязаниях. Благодатный «материал» для тренера, для сбора статистики, контроля. Узкая кость, но стальные мышцы – это про Деву (спортивную, конечно). Стоит составить план и неукоснительно ему следовать хотя бы месяц-полтора, потом вносить изменения. Нужно сочетать изометрические нагрузки с упражнениями на гибкость, легкий бег с ходьбой, чередовать плавание и теннис, танцы и велосипед. И не бояться, наконец, вспотеть на тренировке.

**Весы (24.09–23.10)** – великолепное чувство стиля и равновесия. Отсюда успех в художественной гимнастике, акробатике и теннисе, фигурном катании, танцах, баскетболе, лыжном и велосипедном спорте (особенно в их горном варианте). Наблюдаются потрясающие результаты в спринте и командной игре (атака, средняя линия). Лучшее время для тренировок – от полудня до заката. Подпоясавшись, вы ощутите освещающий тонус во всем теле. Заниматься в одиночку будет скучновато, идеально с друзьями, коллегами, в лучах внимания другого пола.



**Скорпион (24.10–22.11)** – умеет ждать и добиваться. Преодоление болевых ощущений в спорте доставляет почти радость. Его стихия – экстремальный спорт, контр-атакующий стиль и бескомпромиссный поединок с жестким соперником. Упражнения могут превратить тело в бронированный панцирь, которому недостает лишь одного – гибкости. Так развивай! Мягкие плавные движения служат отличным дополнением к рывковым. Виды спорта: все водные, лыжи, бег на средние и длинные дистанции, кросс, стрельба. Цвета формы – темный, интенсивный.



**Стрелец (23.11–21.12)** – один из лучших «спортивных» знаков. Заряжает своей энергией и оптимизмом всю команду. Очень подойдет клуб аэробики или фитнеса. И хорошо бы в окружении противоположного пола, это стимулирует! Слабые зоны – бедра, конечности. Полезны маховые упражнения, прыжки со скакалкой. Обилие чистого воздуха необходимо! Тонизирующие цвета – королевские: пурпур, фиолетовый, красный. Виды спорта – командные: конные, горный и ландшафтный туризм, велосипед и лыжи. Бегать лучше по утрам.



**Козерог (22.12–20.01)** – вынослив, упорен, целеустремлен. В игре стратег, не тактик. Бывает заторможен в общении с партнером по команде, уважает сложившуюся иерархию. Как и Овен со Скорпионом, не любит ничейного счета. Спорт – бег с барьерами, на длинные дистанции, лыжные кроссы, прыжки тройные и в высоту, ходьба, тяжелая атлетика, водные виды, баскетбол, йога, народные танцы. Нужно беречь колени, хорошенько разогреть мышцы и связки перед тренировкой. Лаконичный силуэт, темные насыщенные тона в одежде создадут правильный настрой.



**Водолей (21.02–19.02)** – экспериментатор и новатор. Чрезвычайно развит командный дух, чувствует себя «на коне» среди единомышленников – однако собственная свобода Водолею дороже. И поэтому остальным членам команды непросто, особенно если он – «гений» игры. Разрабатывая программу тренировок, стоит учесть, что можно легко увлечься решительно другим. Так что сразу надо включить в нее возможность регулярного обновления – основу основ этого знака. Монотонные небольшие нагрузки скорее усыпляют, чем развивают.



**Рыбы (20.02–20.03)** – умеет упражняться в одиночку, но активный единомышленник – верное средство от лени и хандры, порой присущих знаку. Рыбы – идеальный партнер, он отлично вписывается и в игровой коллектив, если, конечно, его не затрут. Впрочем, Рыбы умеют за себя постоять. Спортивный день лучше начинать пораньше. А то пока раскachaешься, уже и спать пора – а спать не хочется. Уязвимы ступни, и выбор обуви и места для занятий, дело жизненно важное. Употреблять надо только чистую воду, не увлекаться, однако, питьем на тренировках.



Желаем удачи в Ваших спортивных достижениях. С наступающим Новым годом!

Екатерина Жукова,  
СОБд-21

## Как провести новогодние каникулы с пользой?

*2014 год – год синей деревянной лошади. Деревянная лошадь – это природная сила грациозного животного и сила живого дерева, которое способно пробиться сквозь невероятные преграды на пути к своим целям. Год синей деревянной лошади, является, прежде всего, годом для целеустремленных людей, которые могут добиваться поставленных результатов.*

*Как же провести новогодние каникулы с пользой для здоровья и собственного развития? Данный вопрос всегда актуален для студента, ведь позади зачетная неделя, которая отняла немало сил, как физических, так и моральных. Поэтому нужно как следует отдохнуть в этот коротенький промежуток времени, чтобы с новыми силами вступить в учебный процесс. Вот несколько советов:*

**Новогодние соревнования в УлГТУ. Приглашаются все желающие!**

**5 января** (спортзал №1, лыжная трасса) – ежегодные новогодние соревнования «Лыжня Политеха». Начало в 10:00.

**6 января** (спортзал №2) – рождественский турнир по настольному теннису. **Начало в 10:00.**

**Встречаем Новый Год на свежем воздухе – это весело и полезно для организма!**

Главное место в городе зовётся площадью Ленина, и именно здесь проводится основная масса новогодних мероприятий, в том числе театрализованное представление в новогоднюю ночь. Непременные символы русского Нового 2014 года – ёлка, горки, ледовый городок – все это тут имеется. Ежедневно проводятся выступления для детей и дискотеки для молодёжи. Ну, а взрослые с удовольствием погуляют по красивой украшенной площади и зарядятся энергией праздника.

**Все на лыжную прогулку!**



Лыжная прогулка – один из самых приятных и доступных видов физических упражнений зимой, она не требует каких-то особых навыков и умений. Живописный зимний лес и чистый воздух помогут расслабиться и получить заряд бодрости. В Ульяновске действуют несколько лыжных баз, которые находятся практически во всех городских парках культуры и отдыха.

**Катание на коньках – залог вашего тонуса!**



Катание на коньках помогает достичь лучшей физической формы и повысить иммунитет. Сторонники коньков выделяют несколько основных преимуществ этого вида активного отдыха:

Во-первых, катание на коньках хорошо тренирует и растягивает мышцы;

Во-вторых, растёт общая гибкость организма, благодаря сжиганию калорий меняется общий вид тела;

В-третьих, растёт устойчивость организма к респираторным инфекциям и улучшается координация движений. Катание на коньках можно приравнять одновременно к бегу и езде на велосипеде. 20-30 минут ежедневного катания на коньках значительно снижает риск возникновения сердечнососудистых заболеваний.

В нашем городе весьма популярны коньки и все что с ними связано, поэтому в каждом районе города вы можете найти сразу несколько крупных катков.

**Спорт спортом, но культурное развитие никто не отменял!**



На период новогодних праздников (с 20 декабря 2013 года – по 8 января 2014 года) в учреждениях культуры Ульяновской области запланирована масса мероприятий. Вас ждут «Ульяновский драматический театр имени И.А. Гончарова», «Ульяновский областной краеведческий музей им. И.А. Гончарова», «Ульяновский театр юного зрителя», «Ульяновская областная филармония» и многие другие.

**Виктор Новичков,**