

СПОРТ - СОДРУЖЕСТВО

О, спорт! Ты - мир!

Дон – территория студенческого спорта!



С 30 сентября по 5 октября 2013 года в Ростове-на-Дону прошел V Всероссийский Фестиваль студенческого спорта. Организаторами данного мероприятия выступили Правительство Ростовской области, Министерство спорта Российской Федерации, Донской государственный технический университет и Общероссийская студенческая организация «Российский студенческий спортивный союз». Более 700 студентов из 26 регионов страны приняли участие в масштабном спортивном мероприятии, в рамках которого впервые был опробован комплекс многоборья, который будет включен в проект всероссийского физкультурного комплекса. Комплекс станет обязательным для школьников РФ и заменит комплекс ГТО.

Соревнования проводились по плаванию, бадминтону, пляжному волейболу, танцевальному спорту, уличному баскетболу. В многоборье вошли бег на 100 метров, канаты, прыжок в длину с места и подтягивание на перекладине.

В Ульяновскую команду вошли спортсмены из четырех университетов нашего города: УлГТУ, УлГУ, УГСХА и УлГПУ. Можно с полной уверенностью сказать, что

спортсмены Ульяновска достойно представили наш регион, ведь по итогам фестиваля команда из Ульяновска заняла 2-ое место по пляжному волейболу и 3-е место в общекомандном зачете по плаванию. Студенты Политеха показали себя с лучшей стороны в этой дисциплине: Кира Володина стала первой на дистанции 50-метров вольным стилем, а Любовь Ермолина – третьей на дистанции 100 метров стилем брасс. В эстафете по плаванию – 4 по 100 метров вольным стилем – политеховская команда, в состав которой вошли Дмитрий Причалов, Григорий Субботкин, Кира Володина и Любовь Ермолина, заняла 2-ое место.

Ранее фестиваль проходил в Москве, Ульяновске, Челябинске и Смоленске. Отличительной чертой ростовского фестиваля стал не только комплекс многоборья, но и специальный приз лично от Губернатора области Василия Голубева: его министр спорта Ростовской области Юрий Балахнин вручил делегации Республики Тыва за волю к победе. Сборная этого региона участвует во всех фестивалях, всегда призывает команду в полном составе, закрывает все виды программы и представляет один из самых дальних субъектов Российской Федерации.

«Здесь сегодня собрались люди, влюбленные в спорт! – сказал Юрий Балахнин на церемонии закрытия. – Эти три дня, на первый взгляд, дождливой погоды, но прекрасного настроения и, самое главное, честных спортивных боев прошли не зря. Все силы отданы борьбе, но надо оставить немного и на общение и культурную программу. К сожалению, из-за погоды вы не так близко познакомились с Донским краем, но это повод вернуться».

По итогам V Всероссийского фестиваля студенческого спорта победителем стала команда Ростовской области, второе место у команды Московской области, третье место у ребят из Новосибирской области.

В общекомандном зачете среди 27 городов Ульяновск занял 12-е место! Это очень хороший показатель для нашего региона. И в будущем мы надеемся, что результат будет только улучшаться! Поздравляем с победой студентов Политеха и желаем новых спортивных достижений!

Константин Ярухин, СОБд-31

Студентки УлГТУ - чемпионки мира!



С 1 по 7 октября 2013 года на Украине прошёл Чемпионат мира по морскому многоборью среди женщин. В нём приняли участие семь команд из России и стран ближнего зарубежья. При этом одна из российских команд, выступивших на чемпионате, была полностью сформирована из ульяновских спортсменок. Честь представлять страну в городе Севастополе выпала двум студенткам экономико-математического факультета Ульяновского государственного технического университета: Алсу Ахметхановой и Ирине Медновой.

Артём: Ирина, Алсу, здравствуйте! Разрешите ещё раз поздравить вас с этой грандиозной победой. Всё-таки чемпионат мира это огромное событие. Скажите, вы в первый раз выступали на соревнованиях такого масштаба, и был ли в Севастополе кто-то ещё из наших вузов?

Алсу: Да, соревнования такого масштаба были первыми для нас. И в нашей команде были также спортсменки из Ульяновского государственного педагогического университета.

Артём: Рассказывая об участниках чемпионата, СМИ писали только о странах ближнего зарубежья. Было также упоминание об Эстонии, Германии и Китае. Но как же оно было на самом деле?

Ирина: На эти соревнования приехали только команды из ближнего зарубежья – из Украины, Молдовы, Белоруссии и Эстонии. И по каким-то причинам не смогли приехать команды из Германии и Китая.

Артём: Среди всех них Россия, безусловно, вырвалась вперёд – это видно и по количеству наград в личном зачёте, и по командному первенству. Но наверняка же были у российской команды конкуренты? Какой же чемпионат без конкурентов?

Ирина: Да, нашими основными соперниками была команда Украины. Это действительно достаточно сильная команда, особенно в водных видах многоборья, таких как гребля или, например, парусные гонки.

Артём: А расскажите, пожалуйста, немного о чемпионате России, благодаря победе на котором вы, собственно, и попали в Севастополь?

Алсу: Чемпионат России нам дался нелегко. Туда приехали сильнейшие команды со всей страны. Одними из основных соперников для нас были составы из Екатеринбурга и Рыбинска. Но мы уверенно победили в стрельбе и выиграли в гребле, оторвавшись от ближайших соперников на 13 секунд. И всё равно мы не расслаблялись даже перед заключительным бегом, так как в нашем виде спорта итог всегда непредсказуем.

Артём: В этом году на севастопольском чемпионате соревнования по парусному спорту были отменены. Это правда?

Ирина: Да, правда, парусные гонки были только у мужских команд. Хотя парусный спорт мог бы сыграть немалую роль в распределении призовых мест. В целом, весь чемпионат проходил в непривычных для нас условиях, ведь обычно в Севастополе в это время года где-то 25-28 градусов тепла, а в этом году было около 5 градусов, да ещё и очень сильный ветер.

Артём: И, тем не менее, несмотря на холод, вы победили. Причём не только командой, но и в личном зачёте. Первое и третье места и оба призёра – наши студентки. Это ли не показатель! Расскажите, а что представляли собой соревнования личного зачёта?

Алсу: Они проходят так же, как и командные – складываются очки по итогам выступления. Если это командный вид спорта, например, гребля или парусные гонки, то количество набранных очков делится на семь, по количеству человек в команде. Я показала хороший результат в стрельбе и беге, неплохой итог в плавании. В общем, по всем видам я выступила ровно, без каких-либо выдающихся или провальных результатов. Но меня эта стабильность и привела меня к золотой медали.

Артём: Да, стабильность важна во многих видах спорта. Алсу, Ирина, скажите, а чем вас вообще когда-то привлекло морское многоборье?

Ирина: Это очень интересный вид спорта. Ведь он комбинированный и включает в себя сразу пять разнообразных дисциплин. Причём каждый вид важен и интересен по-своему. Меня особенно привлекают командные виды спорта, потому что именно в них проявляются сплочённость и командный дух. А я считаю это самым главным.

Артём: Когда о вас рассказывают ваши руководители, они отмечают не только ваши спортивные успехи, но также ваши профессиональные заслуги и успехи на ниве науки... Скажите, а тяжело всё это совмещать? Ведь севастопольские соревнования вообще шли во время учебного года.

Алсу: Нет, не тяжело. Преподаватели с пониманием относятся к нашему увлечению спортом. И за это хотелось бы особенно сказать огромное спасибо нашему декану Николаю Васильевичу Савинову за его поддержку. Ну, и, разумеется, преподавателям кафедры «Физическое воспитание» и лично Ирине Владимировне Переверзевой, – она нам очень помогает на тренировках и выступлениях.

Артём: Что ж, будем надеяться, эти тренировки принесут вам ещё множество побед на международных соревнованиях. Алсу, Ирина, спасибо вам и удачи!

Артем Казюханов, УКК УлГТУ



Workout - новый спорт в УлГТУ



Губернатор-Председатель Правительства Ульяновской области С.И. Морозов вручил студенту Ульяновского государственного технического университета Владиславу Кутузову удостоверение консультанта Губернатора по вопросам спорта на общественных началах. Как говорит сам Сергей Иванович, это удостоверение – единственное в Ульяновской области.

Уже три года Владислав занимается дворовой гимнастикой – Workout. Это одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, которая включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках: на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Иногда это направление называют видом спорта, но в официальный список видов спорта ни одной из стран оно не входит. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые)

гимнасты и пр. Подобные уличные тренировки, как активно развивающееся явление среди молодёжи (впрочем как и любой другой спорт), без сомнения оказывают положительное воздействие на общество и не только одного конкретно взятого города, но и страны в целом. На одной из таких тренировок присутствовал Губернатор С.И. Морозов, и ему наш студент и презентовал свой проект развития движения workout в Ульяновске. Губернатор идею одобрил и в начале октября

вручил Владиславу Кутузову удостоверение консультанта по вопросам спорта.

Теперь проект Владислава по установлению спортивных площадок в каждом районе города начинает реализовываться.

Недавно состоялись областные соревнования по Street Workout – Владислав Кутузов был одним из их организатором и занимал место в жюри. А ведь всего год назад он был просто участником! Наш регион сейчас отстает от других городов по этому спортивному направлению, но Владислав не сдаётся и старается вывести его на новый уровень.

Мы поздравляем Владислава с почетной наградой и желаем ему дальнейших успехов!

Александр Бредихин, СОБд-31



Пауэрлифтинг: студенты УлГТУ ставят новые рекорды



19 октября в спортивном комплексе «Торпедо» состоялся открытый Чемпионат города Ульяновска по классическому пауэрлифтингу.

От Ульяновского государственного технического университета на соревнованиях выступили пять студентов – одна девушка и четверо юношей. С призовыми местами завершили чемпионат трое из них, что является достойным показателем для нашего университета.

В каждой весовой категории шла тяжёлая борьба, в особенности это наблюдалось в категории до 57 кг у девушек, где победитель определялся по собственному весу из-за равенства набранных очков. В результате такого отбора первое место заняла студентка УлГТУ Антонина Кушева (БАд-51). Среди мужчин третье места завоевали два наших студента – Константин Волков (ОМд-41) в категории до 74 кг и Роман Щеголев (КТСбд-21) в категории до 59 кг, который с двумя другими участниками набрал одинаковую сумму очков, но оказался тяжелее всех по весу. В чемпионате также приняли участие Евгений Титов (ЭВМд-41) в категории до 83 кг и Алексей Половов (ПГСбд-21) в категории до 74 кг.

На соревнованиях были установлены рекорды: ре-

корд по области в упражнении становой тяги поставила Антонина Кушева с результатом 130 кг, а Константином Волковым поставлен рекорд в упражнении присяд со снаряжённой массой 190 кг.

Классический пауэрлифтинг – это силовое троеборье (жим, тяга и приседания), при участии в котором используется минимальный набор экипировки, в отличие от обычного (экипировочного) пауэрлифтинга. Данный вид спорта в последнее время набирает обороты и становится всё более популярным.

Мы поздравляем наших студентов с отличными результатами! Так держать!

Владимир Черенков, СОбд-31

Женская сборная УлГТУ – финалисты Первенства России по футболу среди вузов



С 19 по 26 октября женская сборная Ульяновского государственного технического университета по футболу приняла участие в финальном турнире Первенства России по футболу среди команд высших учебных заведений, который проводился в Санкт-Петербурге.

Участовать в финале Первенства получили право победители и призеры зональных этапов соревнований, которые проходили с марта по сентябрь в 10 городах России: Аше (Челябинская область), Хабаровске, Краснодаре, Ульяновске, Казани, Воронеже, Балашихе, Иваново, Санкт-Петербурге и Москве. В мае 2013 года женская сборная УлГТУ стала серебряным призером соревнований в зоне ПФО и получила почетное право представлять Ульяновскую область и Приволжский федеральный округ в финале Первенства.

«Для нашей команды выход в финальную часть соревнований уже стал большой победой. В этом плане главной целью поездки в Санкт-Петербург было получение бесценного опыта участия в соревнованиях подобного масштаба. В «северную столицу» съехались 12 лучших команд со всей страны. География участников – от Владикавказа до Екатеринбурга. Отдельно стоит сказать о командах из Москвы, Орла и Санкт-Петербурга, которые, по сути, были составлены из профессиональных спортсменок. Для них футбол не просто часть студенческой жизни, а фактически работа, ведь многие из них имеют контракты с женскими клубами высшей лиги Чемпионата России по футболу и мини-футболу.

Отрадно, что наши девушки смогли не затеряться в такой компании и достойно сыграть в каждом матче. Итог нашего выступления на турнире – два поражения от студенток из Орла и Гатчины (Ленинградская область), ничья с хозяйками турнира и выигрыш у футболисток из Владикавказа. Пусть наше итоговое место во второй половине турнирной таблицы, но только благодаря участию в подобных соревнованиях мы можем расти и развиваться в футбольном плане, а победы еще обязательно будут», – поделился впечатлениями от финала главный тренер женской сборной команды УлГТУ Максим Борисович Галкин.

Мы узнали впечатления о поездке у одной из участниц сборной команды УлГТУ по футболу Альбины Ерофеевой, студентки группы УПбд-31.

- Альбина, расскажи, чем тебе больше всего запомнилась поездка?

- В первую очередь, очень понравился Санкт-Петербург. Красотой Питера можно восхищаться вечно. Говоря о самом турнире, хочу отметить, что команды выступали на достаточно высоком уровне, приятно было не просто наблюдать за их игрой, а соревноваться с ними. Мы рады, что нам представился такой шанс.

- А что ты извлекла для себя из участия в Первенстве?

- Бесценный опыт! Мы еще больше сплотились с девчатами, а также обрели новых друзей.

- Санкт-Петербург славится своими культурными достопримечательностями. Вам удалось что-нибудь посетить?

- Помимо самостоятельных прогулок по городу, у нас проводилась плановая экскурсия для каждой команды. Мы побывали в Исаакиевском соборе, в Кунсткамере, прогуливались по известному

всем Невскому проспекту. Жаль только, что на разведение мостов не попали.

- На следующий год тоже собираетесь участвовать в данном турнире?

- Почему бы и нет? Конечно, хотелось бы больше таких поездок, было очень интересно. Те эмоции, которые переживаешь во время участия в соревнованиях такого высокого уровня, не каждый день можно испытать. Бороться за каждый мяч, идти до конца, играть до последней секунды – вот он футбол, вот то, во что играет наша команда!

Мы от всей души поздравляем игроков и тренеров с титулом финалистов Первенства России по футболу среди вузов, желаем дальнейших побед в спорте и успехов в учебе!

Состав женской сборной команды УлГТУ по футболу:

1. Диана Левдина – ИСТбд-12
2. Эльвира Рахманова – ИСЭбд-21
3. Оксана Денисова – ФКбд-23
4. Альбина Ерофеева – УПбд-31
5. Ксения Ложкова – УПбд-31
6. Екатерина Котова – ПГСбд-33
7. Алина Шубина – УПд-41
8. Мария Пономарева – ИСЭд-51
9. Ольга Алмазова – ПД-11-13
10. Юлия Донцова – аспирантка

Главный тренер – Максим Борисович Галкин, старший преподаватель кафедры «Физвоспитание» УлГТУ

Светлана Владимировна, СОбд-31
УКК УлГТУ



Здоровое питание, или что с чем едят?



XXI век – век не только высоких технологий и достижений, но и многочисленных проблем, среди которых – проблема здорового питания, крепко обосновавшаяся в нашем обществе. Цель нашей статьи – дать краткие советы по соблюдению здорового питания, ведь не зря древнегреческий философ Сократ сказал: «Я есть то, что я ем».

Итак, как же нужно питаться, что бы не навредить себе и нормально развиваться?!

1. Соблюдать режим питания. Старайтесь принимать пищу в одно и то же время, каждый день.

2. Питайтесь часто, но маленькими порциями. Это ускоряет процесс пищеварения и улучшает усвояемость пищи.

3. Потребляйте больше овощей и фруктов. Они – источник антиоксидантов, фолиевой кислоты, железа, витаминов и минералов, которые понижают риск развития повышенного давления, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. А еще овощи и фрукты – источник клетчатки.

4. Снизьте потребление животных жиров.

Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или нежирные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими. Количество таких мясных продуктов, как колбаса, сосиски, паштеты, следует ограничить.

Животный жир способствует повышению уровня холестерина крови и увеличению

риска ишемической болезни сердца.

5. Не ешьте на ходу! Если есть медленно, то механизм, отвечающий за насыщение, действует правильно, и сигнал о достаточном насыщении пищей вовремя поступает в мозг. На ходу этот механизм не срабатывает вовремя, и из-за этого можно съесть гораздо больше, чем нужно.

Будьте здоровы!

