



Октябрь–2013

СПОРТ-СОДРУЖЕСТВО

О, спорт! Ты - мир!

Новый год - новые старты!



Вот и пролетели вновь каникулы, и на смену летней жаре пришла дождливая осень. Начался новый учебный год. Снова закипела активная учебная и спортивная деятельность студентов, состав которых традиционно пополнился молодыми и свежими силами – первокурсниками.

Для первокурсников поступление в УлГТУ ознаменовало начало нового увлекательного этапа в их жизни. Ведь для студента обучение в университете – это не просто освоение своей будущей специальности и становление личности, но это ещё и масса открытий, новых знакомств, интересных событий, а для кого-то и активная спортивная жизнь с покорением новых вершин. Бывалые студенты знают,

что Политех – территория спорта, поэтому участие в различных спортивных соревнованиях обеспечено практически каждому новичку нашего вуза.

За первый месяц учёбы в вузе новоиспечённым студентам пришлось столкнуться с непростым выбором вида спорта, которым они будут заниматься во время занятий по физической культуре. Первокурсники УлГТУ могут попробовать себя в лёгкой атлетике, волейболе, футболе, баскетболе, стрельбе, спортивном ориентировании, атлетической гимнастике, настольном теннисе или шахматах.

Раскрыть свои таланты и продемонстрировать свои возможности еще шире первокурсники смогут в рамках соревнований ежегодной Спартакиады первокурсников. В Спартакиаде примут участие самые стойкие, спортивные и целеустремленные студенты, готовые проявить себя в таких видах спорта, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика, спортивное ориентирование, армспорт, шахматы, стрельба, бадминтон, настольный теннис, гиревой спорт. Подробнее с программой соревнований вы можете ознакомиться на страницах выпуска.

Будем надеяться, что в этом учебном году УлГТУ перейдёт на качественно новый уровень в спортивной жизни и займёт ещё больше призовых мест, одержав ещё больше побед в предстоящих межвузовских, региональных и всероссийских соревнованиях. Впереди целый учебный год, и каждое значимое спортивное событие вуза, как и всегда, будет освещаться вестником «Спорт-Содружество».

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ СПАРТАКИАДЫ ПЕРВОКУРСНИКОВ

№	Время	Место	Турнир	Соревн.		Место
				№	И	
1	10.10.13	Саратов	1	1	1	1000, первокурсники
2	11.10.13	Саратов	2	2	2	1000
3	12.10.13	Саратов	3	3	3	1000, первокурсники
4	13.10.13	Саратов	4	4	4	1000
5	14.10.13	Саратов	5	5	5	1000
6	15.10.13	Саратов	6	6	6	1000, первокурсники
7	16.10.13	Саратов	7	7	7	1000
8	17.10.13	Саратов	8	8	8	1000
9	18.10.13	Саратов	9	9	9	1000
10	19.10.13	Саратов	10	10	10	1000
11	20.10.13	Саратов	11	11	11	1000
12	21.10.13	Саратов	12	12	12	1000
13	22.10.13	Саратов	13	13	13	1000
14	23.10.13	Саратов	14	14	14	1000
15	24.10.13	Саратов	15	15	15	1000
16	25.10.13	Саратов	16	16	16	1000
17	26.10.13	Саратов	17	17	17	1000
18	27.10.13	Саратов	18	18	18	1000
19	28.10.13	Саратов	19	19	19	1000
20	29.10.13	Саратов	20	20	20	1000
21	30.10.13	Саратов	21	21	21	1000
22	31.10.13	Саратов	22	22	22	1000
23	01.11.13	Саратов	23	23	23	1000
24	02.11.13	Саратов	24	24	24	1000
25	03.11.13	Саратов	25	25	25	1000
26	04.11.13	Саратов	26	26	26	1000
27	05.11.13	Саратов	27	27	27	1000
28	06.11.13	Саратов	28	28	28	1000
29	07.11.13	Саратов	29	29	29	1000
30	08.11.13	Саратов	30	30	30	1000
31	09.11.13	Саратов	31	31	31	1000
32	10.11.13	Саратов	32	32	32	1000
33	11.11.13	Саратов	33	33	33	1000
34	12.11.13	Саратов	34	34	34	1000
35	13.11.13	Саратов	35	35	35	1000
36	14.11.13	Саратов	36	36	36	1000
37	15.11.13	Саратов	37	37	37	1000
38	16.11.13	Саратов	38	38	38	1000
39	17.11.13	Саратов	39	39	39	1000
40	18.11.13	Саратов	40	40	40	1000
41	19.11.13	Саратов	41	41	41	1000
42	20.11.13	Саратов	42	42	42	1000
43	21.11.13	Саратов	43	43	43	1000
44	22.11.13	Саратов	44	44	44	1000
45	23.11.13	Саратов	45	45	45	1000
46	24.11.13	Саратов	46	46	46	1000
47	25.11.13	Саратов	47	47	47	1000
48	26.11.13	Саратов	48	48	48	1000
49	27.11.13	Саратов	49	49	49	1000
50	28.11.13	Саратов	50	50	50	1000
51	29.11.13	Саратов	51	51	51	1000
52	30.11.13	Саратов	52	52	52	1000
53	01.12.13	Саратов	53	53	53	1000
54	02.12.13	Саратов	54	54	54	1000
55	03.12.13	Саратов	55	55	55	1000
56	04.12.13	Саратов	56	56	56	1000
57	05.12.13	Саратов	57	57	57	1000
58	06.12.13	Саратов	58	58	58	1000
59	07.12.13	Саратов	59	59	59	1000
60	08.12.13	Саратов	60	60	60	1000
61	09.12.13	Саратов	61	61	61	1000
62	10.12.13	Саратов	62	62	62	1000
63	11.12.13	Саратов	63	63	63	1000
64	12.12.13	Саратов	64	64	64	1000
65	13.12.13	Саратов	65	65	65	1000
66	14.12.13	Саратов	66	66	66	1000
67	15.12.13	Саратов	67	67	67	1000
68	16.12.13	Саратов	68	68	68	1000
69	17.12.13	Саратов	69	69	69	1000
70	18.12.13	Саратов	70	70	70	1000
71	19.12.13	Саратов	71	71	71	1000
72	20.12.13	Саратов	72	72	72	1000
73	21.12.13	Саратов	73	73	73	1000
74	22.12.13	Саратов	74	74	74	1000
75	23.12.13	Саратов	75	75	75	1000
76	24.12.13	Саратов	76	76	76	1000
77	25.12.13	Саратов	77	77	77	1000
78	26.12.13	Саратов	78	78	78	1000
79	27.12.13	Саратов	79	79	79	1000
80	28.12.13	Саратов	80	80	80	1000
81	29.12.13	Саратов	81	81	81	1000
82	30.12.13	Саратов	82	82	82	1000
83	31.12.13	Саратов	83	83	83	1000
84	01.01.14	Саратов	84	84	84	1000
85	02.01.14	Саратов	85	85	85	1000
86	03.01.14	Саратов	86	86	86	1000
87	04.01.14	Саратов	87	87	87	1000
88	05.01.14	Саратов	88	88	88	1000
89	06.01.14	Саратов	89	89	89	1000
90	07.01.14	Саратов	90	90	90	1000
91	08.01.14	Саратов	91	91	91	1000
92	09.01.14	Саратов	92	92	92	1000
93	10.01.14	Саратов	93	93	93	1000
94	11.01.14	Саратов	94	94	94	1000
95	12.01.14	Саратов	95	95	95	1000
96	13.01.14	Саратов	96	96	96	1000
97	14.01.14	Саратов	97	97	97	1000
98	15.01.14	Саратов	98	98	98	1000
99	16.01.14	Саратов	99	99	99	1000
100	17.01.14	Саратов	100	100	100	1000

Закрытие Спартакиады первокурсников – 12.11.13 г.

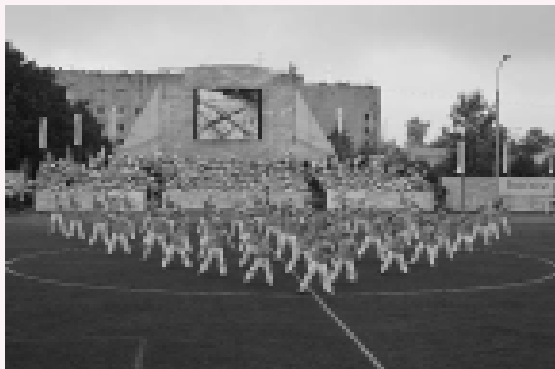
На спортивных объектах УлГТУ прошла Спартакиада Холдинга «ЕВРОЦЕМЕНТ груп»



сентябре 2013 года на стадионе УлГТУ прошла корпоративная Спартакиада холдинга «ЕВРОЦЕМЕНТ груп». В торжественной церемонии закрытия Спартакиады приняли участие ректор УлГТУ Александр Горбоконенко, Губернатор-Председатель Правительства Ульяновской области Сергей Морозов, депутат Государственной Думы Владислав Третьяк и Президент Холдинга «ЕВРОЦЕМЕНТ груп» Михаил Скороход.

«Очень важно, что не только власть, но и бизнес делает серьезные инвестиции в здоровье нации.

Благодаря непосредственному участию компаний Холдинга «ЕВРОЦЕМЕНТ груп» по всей стране возводятся новые физкультурные комплексы и площадки. Представители компании принимали самое активное участие в строительстве спортивных объектов для Всемирной летней Универсиады в Казани и сейчас продолжают поставлять строительные материалы для создания олимпийских объектов в Сочи. Ярким примером созидательной деятельности служит и современный комплекс с крытым бассейном, построенный в Новоульяновске при безусловной поддержке ЗАО «Ульяновскцемент».



Спасибо за то, что заботитесь о физическом здоровье своих сотрудников и пропагандируете здоровый образ жизни среди наших граждан», – подчеркнул Губернатор Ульяновской области в обращении к руководству и сотрудникам Холдинга «ЕВРОЦЕМЕНТ груп».

IV Корпоративная Спартакиада собрала свыше 500 сотрудников со всех 16-ти заводов Холдинга в России, Украине и Узбекистане. Спартакиада проходила на площадке УлГТУ в течение четырех сентябрьских дней. Соревнования проводились по 5 видам спорта: волейболу, настольному теннису, легкой атлетике (бег на 100 метров, эстафета 4 по 100 метров, прыжки в длину), шахматами

мини-футболу.

Местом проведения Спартакиады в этом году был выбран именно Ульяновск как крупный промышленный технологический узел России, важнейший транспортный центр и один из приоритетных регионов присутствия Холдинга «ЕВРОЦЕМЕНТ груп». По традиции местом проведения следующей Спартакиады становится регион команды-победителя. Благодаря победе команды «Ульяновскцемента» юбилейная V Корпоративная Спартакиада Холдинга «ЕВРОЦЕМЕНТ груп» вновь пройдет в Ульяновской области.

Проведение Спартакиады стало важным моментом в укреплении социального и делового имиджа нашего университета. Помимо этого, Спартакиада такой крупной международной компании продемонстрировала, что на спортивной базе УлГТУ могут проводиться соревнования самого высокого уровня.



обедный туристический слет!



В начале сентября прошел II Областной профсоюзный туристический слёт преподавателей, сотрудников и студентов. Местом проведения турслета был выбран санаторно-оздоровительный комплекс «Чайка».

На слете присутствовали команды от трех университетов Ульяновска – УлГТУ, УлГУ, УлГПУ. От каждого вуза были представлены две команды – студентов и преподавателей. Соревнования проходили по двум программам: спортивной (полиатлон, волейбол,

пешеходная дистанция и водный туризм) и культурной (визитка, «туристическая кухня», «туристическая песня», фотография).

После двух дней состязаний места распределились следующим образом: первое место заняли студенты Политеха, второе место – преподаватели УлГУ, третье место осталось за студентами Педагогического университета. Команда преподавателей Политеха заняла почетное пятое место, что ни капли не расстроило их, ведь, по словам участников слета, такие мероприятия оставляют только положительные эмоции.

Именно этими эмоциями поделилась с нами участница команды студентов УлГТУ Елена Ильямакова, студентка группы СОбд-21: «В турслете в качестве члена нашей творческой команды и группы поддержки спортсменов Политеха я участвовала впервые. Когда я ехала туда, то практически никого не знала. В процессе подготовки к соревнованиям и участия в них мы очень сильно сдружились, и я очень этому рада. Впечатления от поездки прекраснейшие, огромное количество эмоций, гордость за свой университет, переполняющие чувства в момент поддержки нашей команды и, конечно же, ликование в минуты побед. На турбазе царил особая атмосфера легкости, тепла и свободы, там по-настоящему можно отдохнуть от суеты, пообщаться с интересными людьми, насладиться красотой природы!»



А мы поздравляем участников и желаем им и таких же интересных и удачных слетов в будущем!

Галина Ткацкая, УКК УлГТУ
Константин Ярухин, СОбд-31

«Я крепко связал свою жизнь с шахматами»



В новом учебном году для студентов первого и второго курсов, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий физической культуры, открыта новая специализация – шахматы. Осваивать азы самого интеллектуального и умного вида спорта студенты будут под руководством преподавателя кафедры «Физвоспитание» УлГТУ Самборского Вадима Мстиславовича.

- Вадим Мстиславович, что подвигло Вас на педагогическую стезю и именно в таком виде как шахматы?

- Я родился в городе Усть-Каменогорске, республика Казахстан. В шахматы начал играть в раннем возрасте, а увлёк меня этой игрой отец. Позже родители отдали меня в шахматную секцию, стал заниматься шахматами всерьёз. Но все же это было больше хобби. Во время учебы в университете и работы на разных специальностях в сфере строительства в моем окружении было много сильных шахматистов, постоянно устраивались турниры, выступал на городских и республиканских состязаниях.

Позже хобби стало моей профессией. Меня пригласили работать учителем шахмат в физико-математический лицей моего родного города и я ответил согласием. Занятия проводились с учениками 1-7 классов. Параллельно вел

секцию в областном шахматно-шашечном клубе.

- Расскажите об успехах Ваших воспитанников?

- Ученики нашей школы не раз становились победителями и призерами соревнований городского и республиканского масштаба, отдельные из них при этом выполняли норматив кандидатов в мастера спорта.

- Вадим Мстиславович, в Ульяновск вы переехали всего лишь год назад?

- Да, я всегда хотел жить рядом с «большой водой». Ульяновск – город, стоящий на великой русской реке Волге, разве может быть место лучше для воплощения моей мечты? И вот живу и тружусь здесь с октября 2012 года.

Приехав в Ульяновск сразу же устроился тренером в шахматную секцию областного Дворца творчества детей и молодежи. Параллельно с этим начал заниматься шахматами с учениками физико-математического лицея №38. За сравнительно небольшой срок удалось добиться хорошего результата. В этом году команда юных шахматистов-учеников лицея стала чемпионом Ульяновской области в своей возрастной группе и завоевала право защищать честь региона на Всероссийском первенстве в Астрахани. В итоге ребята и там смогли не затеряться и занять высокое 16 место при 81 команде-участнице.

Надеюсь, и в УлГТУ мне удастся достичь самых высоких результатов со сборной командой университета по шахматам.

- Какие качества воспитывают в человеке шахматы, как Вы считаете?

- Я крепко связал свою жизнь с шахматами и ничуть об этом не жалею. Во-первых, человек воспитывает в себе характер, умение преодолевать трудности, хорошую выдержку, силу воли, творческое, неординарное и в то же время логическое мышление, тренирует память, развивает реакцию, способность быстро ориентироваться в ситуации, просчитывать разные варианты. И умение достойно проигрывать, не обижаться на поражение, не опускать руки, а начинать снова и побеждать!

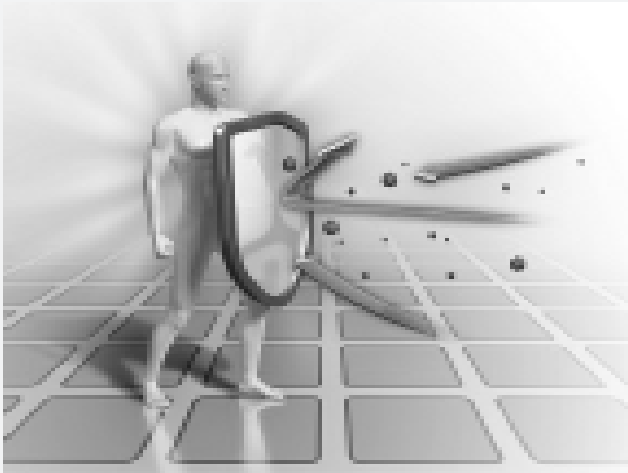
Если вы желаете заниматься в секции УлГТУ по шахматам, то вас ждут в КЗСС УлГТУ (новый спортивный зал) каждый вторник с 15 до 18 или четверг с 17 до 19 в аудитории №113.

Как укрепить иммунитет в осенний период.

Осень – ненастная пора. Дуют холодные ветра, льет дождь, температура воздуха стремительно опускается – именно в это время мы особенно подвержены простуде. Согласно статистике, каждый взрослый человек в нашей стране в среднем болеет простудой 3 раза, доля простудных заболеваний составляет до 40% от общей потери рабочего времени, а пик заболеваемости приходится как раз на осень. Эти цифры никого не удивляют, и если осенью нам удастся избежать простуды, это можно считать крупным везением.

Однако есть способы оградить себя от простуды, если знать, какие продукты способствуют укреплению защитных сил организма, а какие, напротив, приносят лишь вред.

Как поднять иммунитет?



Полноценные белки: содержат полный набор незаменимых аминокислот. Они необходимы для построения клетками иммунной системы антител – иммуноглобулинов, которые являются важными звеньями в иммунном ответе. Поэтому в рацион непременно включаем мясо, рыбу, яйца и молочные продукты, а также белки растительного происхождения, содержащиеся в орехах и бобовых. Для поддержания иммунной системы в здоровом состоянии рекомендуется съедать ежедневно не менее 2 гр белка на каждый килограмм веса тела. Жиры: используются при построении организмом клеточных стенок, в том числе клеток-макрофагов, участвующих в процессе захвата и уничтожения микробов. Поэтому в нашем рационе должны быть как животные жиры – сливочное масло, сало, рыбий жир, так и растительные масла.

Углеводы: это основные поставщики энергии для жизнедеятельности клеток. Наиболее полезны трудноусвояемые растительные углеводы, то есть те, что содержатся в овощах, фруктах и крупах. Они содержат клетчатку и витамины.

Легкоусвояемые и рафинированные углеводы – это мучное и сладкое. Эти продукты вначале насыщают организм энергией, а после откладываются в виде подкожного жира, поэтому злоупотреблять ими не следует.

Витамины: необходимы для здорового иммунитета. Недостаток витаминов замедляет деление иммунных клеток и снижает их активность. Витамин А образуется в организме из бета-каротина, который содержится в овощах и фруктах желтого или красного цвета. Это морковь, абрикосы, тыква. Также его много в печени, сливочном масле, яичном желтке.

Витамин С содержится в большом количестве в шиповнике, черной смородине, облепихе, петрушке, апельсинах и кислой капусте. Витамина Е больше всего в растительных маслах, а также им богаты шпинат и брокколи, проросшее зерно и отруби. Витаминов группы В много в хлебе из муки грубого помола, семечках, орехах, грибах, сыре и гречке.

Если в вашем дневном рационе присутствует не менее полукилограмма овощей и фруктов, не прошедших тепловую обработку, потребность в витаминах можно считать нормальной. Если это не так, то витаминные препараты могут восполнить их недостаток.

Главные враги иммунитета.

Рафинированный сахар: Современные исследования достоверно показывают, что уровень иммуноглобулинов в крови уменьшается, если человек съедает более 18 гр сахара. Например, такое количество сахара содержится в половине банки любого газированного напитка. Имеются данные о том, что сахароза является питательной средой для многих микроорганизмов, вызывающих простуду. Для того чтобы заболевший поправился, иногда достаточно исключить из его рациона сахар. Заменить его могут мед и сухофрукты, содержащие не сахарозу, а глюкозу, фруктозу.

Кофе (кофеин): Медики доказывают, что употребление более 5 чашек кофе в день на 30% замедляет ответную реакцию иммунной системы на внедрение болезнетворных микроорганизмов. В то же время это количество кофе способствует выработке белых кровяных телец, которые предназначены для разрушения всего чужеродного. В данном случае лучше придерживаться разумности: если у вас отменное здоровье, можно пить кофе в небольших количествах. Если же вы страдаете от частых простуд, его употребление лучше свести к минимуму.

Спиртное: Блокирует в организме производство антител и выработку лимфоцитов - клеток крови, уничтожающих чужеродные белки. Работа механизмов защиты возобновляется лишь через сутки после того, как прекратится воздействие алкоголя. Количество выпитого при этом не имеет значения.

Правильное полноценное питание может стать хорошей профилактикой простуд. Для этого нужно составить осенний рацион с учетом содержания в пище питательных веществ и придерживаться его.

Вадим Латышев, СОБд-31