

СПГУТД - ВУЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Мы идем дальше! По итогам смотра-конкурса, проведенного Комитетом по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга, коллектив нашего университета объявлен победителем в номинации «спортивно-массовая работа» среди всех вузов нашего города за 2009/2010 учебный год. Поздравляем весь наш физкультурный актив, студентов-спортсменов, чемпионов и болельщиков, преподавателей кафедры физического воспитания и спортивного клуба с этой яркой победой! Заметим, что в коллекции вуза было немало командных побед на спортивных площадках и залах, в подтверждение которых имеются дипломы и кубки, но эта победа особая, очень почетная, можно сказать историческая. Не будем останавливаться, мы идем дальше!

ДНИ ЗДОРОВЬЯ – добрая традиция СПГУТД

Раз в полгода традиционно в нашем университете проводится День здоровья. Осенью 2010 года туристский слет студентов и сотрудников, посвященный здоровому образу жизни проходил в поселке Лемболово. Поселок находится всего в 30 км от города, красивый пейзаж, сосны, чистый воздух. Сначала меня удивило то, как много людей собралось принять участие в этом мероприятии, но потом поняла, что студенты, которые предпочли остаться дома, многое потеряли.

Приехавшие с азартом рвались участвовать в соревнованиях, по окончании которых была возможность прогуляться по лесу и насладиться местными красотами.

Инициатором этого мероприятия является ректор вуза, профессор Алексей Вячеславович Демидов.

Мы благодарим ректора и всех организаторов этого замечательного праздника за подаренное настроение.

Елена Тур, 2-й курс

Преодолевая препятствия

Спортивно-оздоровительный туризм, в отличие от других видов спорта, является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий.

Одной из важных целей спортивно-оздоровительного туризма, как спорта, оздоровления и вида деятельности является формирование здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании молодежи.

Вот почему в нашем вузе спортивно-оздоровительному туризму уделяется большое внимание.

Кафедра физического воспитания привлекает студентов на все массовые городские туристские мероприятия – «Российский азимут», «Лыжные стрелы», «Лыжня России», «Туристские слеты». Наши студенты выступают во всех студенческих городских соревнованиях по лыжному туризму, по водному туризму, по горному туризму, по скалолазанию и ориентированию.

Есть еще одна важная особенность нашего вуза. Всем студентам 3-4 курсов предлагаются занятия по физкультуре в природной среде (в парках и близлежащих к городу лесах) по учебной программе «ориентирование и туризм». Таким образом, каждый студент может освоить необходимые азы ориентирования на местности и грамотное преодоление естественных препятствий.

Наряду с учебной программой, рекреационно-оздоровительной и спортивной гармонично решается важный для вуза вопрос – разгрузка спортивного зала.

И еще! Туризмом наши студенты могут заниматься круглый год, так как в летний период для всех желающих организовываются туристские походы по Вуоксе и Ладоге. И это еще одна важная составляющая становления личности студента.

Л. Г. Рубис

«На старт – выходи!»

В ряду спортивных начинаний коллектива есть один очень действенный и любопытный факт: в 2010 году сборные университета участвовали в пяти городских комплексных спартакиадах! Набирали очки, боролись за победу, получали грамоты и дипломы. Обо всем этом расскажем подробнее.

В начале года соревновались преподаватели в рамках спартакиады «Здоровье». Зафиксировано участие наших представителей в 13 видах программы. В феврале была проведена зимняя универсиада Санкт-Петербурга. Здесь фамилии наших студентов указаны в протоколах по четырем спортивным дисциплинам. В ноябре к стартам спартакиады «Первокурсник» были допущены 7 наших сборных. Весь год соревновались студенты и в основном комплексном зачете – чемпионатах вузов, где представительство университета показано в 35 спортивных мероприятиях. В спартакиаде Центрального района среди коллективов физкультуры, обществ и ведомств, которая также шла весь год, проявили себя 7 наших команд. К слову, в соревнованиях по настольному теннису,

куда свои заявки подали 20 коллективов, причем, мужских, наш вуз представляла женская сборная. Еще одним этапом соревновательной практики стали выступления наших пловцов на спартакиаде «Звезды третьего тысячелетия», в которой принимают участие и студенты из других городов. Понимаем, что при желании можно было бы говорить и о 6-й спартакиаде в количественном плане, но нет, здесь полного комплексного зачета наш вуз не имел. Теперь посчитаем. Получается, что все выходы дают сумму в 67 командных стартов. Даже если соревнования однодневные (что не всегда так), и то мы фиксируем 67 дней борьбы на спортивных площадках и в залах. Но футболисты в год играют порядка 25 игр, даже больше, баскетболисты – 22–24, волейболисты – 14–16, пловцы соревнуются не менее 6 дней. Получается, что календарь спортивных мероприятий, где участвуют студенты-спортсмены, весьма насыщен и продолжителен. И самые напряженные месяцы: с февраля по апрель и с сентября по декабрь. Стоит добавить и внутривузовские мероприятия, всего их было 25, правда, за учебный год. Временные

периоды, отведенные на проведение чемпионатов, призов первокурсников, слетов, ограничены 40 днями, что заранее планируется и успешно выполняется.

Праздничными, запоминающимися, дружными стали выступления наших студентов в городских легкоатлетических пробегах «Звездной эстафеты», в «Женской десятке» и «Кроссе наций» на Дворцовой площади, в зимних «Лыжне России» и «Лыжных стрелах», в туристском «Азимуте России», в баскетбольном «Оранжевом мяче», на водных дорожках «Президентской регаты». Были наши студенты и на городском туристском слете, куда съехались до 1500 человек, в числе участников легкоатлетического пробега по маршруту Пушкин – Санкт-Петербург, в Токсовском международном лыжном марафоне. До 100 человек вышли в единой форме с эмблемой вуза на старт районного легкоатлетического кросса.

Мы приветствуем спортивные начинания студентов, а всю работу координируют кафедра физического воспитания и спортивный клуб.

А.А. Напреенков, доцент, директор спортивного клуба

Добро пожаловать в Стрельцово!

Летом 2011 года, с 10-15 июня вновь начнет свою работу летний спортивно-оздоровительный лагерь университета, расположенный в живописном месте Выборгского района Ленинградской области, в поселке Стрельцово на берегу огромного, красивого озера Глубокое, в акватории которого имеется множество островов. Данное место предназначено для ежегодного летнего отдыха студентов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава, сотрудников университета и членов их семей. Раньше лагерь начинал работу в начале июля и заканчивал свою деятельность в конце августа. С 2011 года работа лагеря будет начинаться с июня, а заканчиваться в октябре. Для активного отдыха на базе лагеря в наличии имеются спортивные площадки, закуплены настольные игры. Профсоюзной организацией университета планируются выезды на экскурсионных автобусах в г. Выборг, по вечерам работает

дискотека, кафе «Тоника», производится показ художественных фильмов. Для любителей сбора ягод и грибов не найти лучшего места, т.к. спортивно-оздоровительный лагерь находится в лесной зоне, богатой хвойными и лиственными породами деревьев. К услугам любителей рыбной ловли готовы к отходу веселые прогулочные лодки. В летнем сезоне 2011 года для молодежи будут организованы соревнования по различным видам спорта. На территории лагеря имеется квалифицированная охрана. Также для отдыхающих, в верхнем лагере, в 2010 году были восстановлены здание душевой и новые комфортные отапливаемые дома. Обслуживающий персонал спортивно-оздоровительного лагеря с нетерпением ждет встречи с отдыхающими летом 2011 года. Добро пожаловать в Стрельцово!

А. Г. Смирнов, начальник спортивно-оздоровительного лагеря

Все на «Лыжню России - 2011»! Спортивные будни в Инженерной школе одежды



Влияние физического воспитания на формирование молодежи, на развитие её душевного, нравственного гармоничного состояния, очевидно, каждому из нас. В Инженерной школе одежды (колледж) СПГУТД занятия по физической культуре проходят с контингентом студентов с 1-го по 4-й курс, причем работа ведется с каждым студентом индивидуально, изучая его спортивные интересы, возможности и способности. Инженерная школа одежды располагает просторным спортивным залом, в котором ежедневно проводятся занятия по легкой атлетике, гимнастике, теннису, организуются спортивные игры. Большое внимание уделяется оздоровительному направлению занятий. Зимой студенты с радостью отправляются на спортивную базу в поселок Песочный, для усиленной подготовки по ходьбе на лыжах.

Студенты колледжа в течение всего учебного года участвуют в спортивных соревнованиях, проводимых районом, городом, во Всероссийских массовых спортивных мероприятиях. За прошлый учебный год сборные команды колледжа приняли участие в 26 соревнова-

ниях на первенстве района и города, в двух соревнованиях выступали за сборные команды Московского района. Всего студенты нашего колледжа приняли участие более чем в 30 соревнованиях и принесли немало побед, кубков, грамот и дипломов! Вот лишь некоторые направления, в которых сборная команда Инженерной школы одежды заняла почетные призовые места: настольный теннис, армрестлинг, стрельба.

В этом году у сборной колледжа много спортивных задумок и планов: участие в соревнованиях по настольному теннису на первенство средних специальных учебных заведений в программе XXIII комплексной Спартакиады ССУЗов Санкт-Петербурга и Ленинградской области, участие в XXIX Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России - 2011», соревнования по волейболу среди женских команд и многое другое.

Пожелаем нашим студентам удачи, спортивного азарта и веры в свои силы!

К.В. Шаповалов, преподаватель физкультуры ИШО СПГУТД

В здоровье – наша сила

Здоровье довольно тяжело сбереечь, особенно учитывая экологию города, популярность алкоголя, курения, наркотиков и неправильного питания среди молодежи. Но в Колледже технологии, моделирования и управления делают все, чтобы сохранить и приумножить здоровье молодого поколения.

По приказу директора КТМУ Тамары Михайловны Карлиной, курить в колледже и на прилегающей к нему территории запрещается, за исключением специально отведенного для курения места.

30 ноября 2010 года, студенты группы 1РК участвовали в городской конференции по профилактике СПИДа в Адмиралтейском дворце молодежи. Ульянов

Билляр выиграла приз зрительских симпатий и получила Почетную грамоту, а колледж – грамоту за участие в данном мероприятии.

Раз в год студенты проходят медицинский осмотр, в студенческой Поликлинике №75, которая располагается по адресу ул. Кузнецовская, д. 9. В этом году студенты будут проходить медосмотр с 31 января по 7 февраля. Уже стало традицией проведение в КТМУ экологических выставок, под руководством Светланы Валентиновны Южаковой, в которых студенты принимают активное участие.

Раз в год, в актовом зале проходят беседы по профилактике правонарушений. Приглашаются наркологи, представители УВД Московско-

го района. По их данным на учете в ОДН УВД по Московскому району учащихся нашего колледжа не состоят.

Студенты с удовольствием принимают участие в различных спортивных мероприятиях. К примеру, 13 февраля 2011 года, недалеко от Красного Села, состоятся «Всероссийские лыжные гонки», участвовать будут не только студенты, но и преподаватели, среди которых Вера Ивановна Косточко, Владимир Александрович Забияченко, Светлана Валентиновна Южакова, Мария Вячеславовна Старк, Елена Валентиновна Севостьянова и директор колледжа Тамара Михайловна Карлина.

Студенты и преподаватели КТМУ – за здоровый образ жизни!

Юлия Фирюпкина, КТМУ, гр.1РК



Студенты Колледжа технологии, моделирования и управления СПГУТД - участники экологического конкурса

На спортивных площадках - преподаватели

В перечне городских спортивных программ выделяется одна – это комплексные спартакиады «Здоровье», которые рассчитаны на участие исключительно преподавателей и сотрудников вузов. Отсчет таких спартакиад ведется с 1968 года. Именно этот год указан в грамоте, которая сохранена преподавателями Политехнического университета за командный успех. Тогда программу инициировал Ленинградский областной совет Добровольного спортивного общества «Буревестник». Хорошо помним и одного из организаторов этого направления – Николая Павловича Редона, преподавателя Политехнического института. Кстати, его советы и действенная помощь по организации и методике проведения соревнований были использованы и для наших внутривузовских стартов. Помним, что тогда такая работа проводилась по линии профсоюзного комитета и обязательно входила в смотрь-конкурсы среди кафедр и факультетов.

Традиция проводить городские спартакиады в конце января – начале февраля, во время студенческих каникул, то есть именно тогда, когда преподаватели менее загружены работой, сохранилась и по сей день. Специалисты в области физической культуры считают, что эта программа в

определенной степени уникальна, проводится только в нашем городе. Небольшой перерыв в проведении спартакиад возник в 1990-е годы, но в 1999-м по инициативе опять же преподавателей-политехников, готовившихся отметить столетний юбилей своего вуза, соревнования были восстановлены в своем статусе. В настоящее время организатором спартакиад является Физкультурно-спортивное общество профсоюзников Санкт-Петербурга и Ленинградской области «Россия».

Статистические сведения по итогам участия команд СПГУТД в первом десятилетии нынешнего века приведены в двух таблицах ниже.

В эти дни полным ходом развернулась на спортивных площадках вузов спартакиада «Здоровье – 2011». В стенах учебного корпуса на Большой Морской болельщики могли видеть матчевые игры по теннису и мини-футболу с участием наших команд. В последнем из перечисленных видов спорта наша сборная добилась первого места, и это в третий раз подряд. Пока наиболее активны на спортивных площадках профессор Л.Г. Рубис, доценты В.С. Чупалов, Е.А. Стогова,

О.Н. Дроздов, В.В. Шим. Удачно в бассейне ПГУПСа выступила в эстафетном плавании четверка: В.Н. Евплатов, А.М. Майоров, В.Е. Зайцев, П.О. Логинов. Они показали второй результат. Свообразный шахматный марафон продолжительностью в несколько часов прошли шахматисты С.А. Вакуленко, Р.С. Бакустина, М.Н. Архипов. Но впереди новые старты, в которых проявят себя и другие наши коллеги.

На этом оздоровительная работа среди преподавателей не завершается. По инициативе О.Н. Дроздова по воскресеньям настойчиво тренируются теннисисты. Дважды в неделю на футбольном поле сотрудников вуза собирает В.В. Шим. Не затихает в вечернее время работа в тренажерном зале. Комплексы оздоровительной гимнастики в обеденный перерыв для сотрудников преподает Я.Р. Массарский. Любители оздоровительного плавания посещают бассейн в спортивном корпусе в Апраксином переулке. Весной рассчитываем на участие преподавателей в туристском слете в загородной местности.

А.А. Напреенков, директор спортивного клуба, доцент

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
11	11	11	11	12	13	14	15	15	16	16
3	7	10	11	11	12	12	12	13	13	13
14	11	16	15	14	18	16	14	17	16	
7	6	7	7	7	7	8	8	8	8	8
11	20	22,5	27,5	26	31	33,5	37	33	31	
8	4	3	6	6	6	5	9	8	8	

1. 2001–2010

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
6	7	6	6	6	5	7	9	5		
5	5-6	8		4	12	4	4	3		
					9	11	11	11		
		4-5	5-8	7	9					
			6	8	8	10	11	9		
		3	5	5	7	7	9	6		
	2	2	1	2	5-7	1	3	1	1	
	8	7	6	7	10	7	6	5	7	
	3	3	4	3-4	5	5	2	7	6	
			6	4	14	5-6	9	3	3	
		4	5	5-7	5	3	4	4	5	
	5	2	3	5	2	3	5	6	3	5
	3	2	2	2	2	2	5	4	3	

2. 2001–2010

Познание себя – залог здоровья

Роль Центра социально-психологической и акмеологической службы в системе здоровьесбережения

Организовать в университете здоровьесберегающую деятельность как комплексную и саморазвивающуюся систему – задача ключевая и всеобъемлющая, поскольку в педагогических технологиях здоровьесбережения должны учитываться все аспекты психики каждого участника учебно-воспитательного процесса, включающего в свой социально-личностный потенциал физическое, духовно-нравственное и профессиональное здоровье. От вышеперечисленных составляющих феномена здоровья зависит будущее нации, ее культурное наследие и развитие образования, с одной стороны – профессионального, с другой – непрерывного.

Согласно современной концепции здоровья нации понятие «здоровье» рассматривается как «состояние физического, морального, психологического, социального и экологического благополучия, включающего такие формы поведения и образа жизни людей, которые позволяют сделать нашу жизнь лучше» (из материалов Всероссийского Конгресса-форума «Здоровье нации – основа процветания России».-М., 2005).

В нашем крупномасштабном и многопрофильном университете есть все организационно-методические и социально-психологические основания для реализации данной концепции усилиями практически всех студентов, преподавателей и сотрудников. От понимания сущности инновационных

технологий здоровьесбережения и желаний каждого участника учебно-воспитательного процесса быть здоровым зависит наше ближайшее и отдаленное будущее. В целях решения данной проблемы в Центр социально-психологической и акмеологической службы (ЦСПАС) обращаются как студенты, так и преподаватели. На индивидуальных консультациях ведется конструктивный диалог, направленный на построение собственной траектории жизнедеятельности и соответствующую организацию здорового образа жизни. Критериями успешности достигнутых результатов являются как объективные показатели уровня и оптимизации психологической деятельности участников образовательного процесса (повышение уровня интеллекта, стабилизация психоэмоциональной устойчивости, накопление творческого потенциала и реализация своих способностей в социуме), так и субъективные (хорошее настроение, ощущение счастья и благополучия).

Главная задача профессионального психолога ЦСПАС университета – помочь студентам и преподавателям познать свои индивидуальные особенности и жить в согласии с собой, родными и близкими, с коллегами, руководителями, любимыми и любящими людьми. Данный подход является залогом здоровьесбережения.

Г.И. Мелешкова, ведущий психолог УВРС

Оглянись вокруг!

Развитие программы по здоровьесберегающим технологиям является важной составляющей государственной социальной политики. Ее основная цель – определение возможностей и создание условий для оздоровления нации, физического воспитания молодежи, формирования здорового образа жизни населения, морального и нравственного воспитания студентов. На государственном уровне развитие физической культуры человека предстает как часть культуры общества, практически направленной на оздоровление организма и совершенствование физических способностей человека, а молодежные организации со своей стороны стараются оказать значительную помощь в подтяжке не только физического здоровья человека, но и его культурно-морального уровня.

Студенческий профком в рамках программы здоровьесберегающих технологий, и по собственной инициативе, независимо от программы, принимает активное участие в проведении «Дней здоровья» СПГУТД, организует выезды выходного дня, различные экскурсии.

Основная работа профкома направлена на то, чтобы у студентов была возможность после занятий посетить театр или музей, сходить в кино, на

выставку, научиться управлять автомобилем, записаться на семинары различной направленности, заниматься научной деятельностью, организовывать и принимать участие в конференциях, спортивных мероприятиях. Жизнь многообразна, нельзя замыкаться в себе, стоит только оглянуться вокруг и увидеть, сколько прекрасного и увлекательного нас окружает. Нужно успевать жить, но жить правильно, не причиняя вреда себе и своему здоровью. Можно пропустить многое и не заметить самого главного – своих ошибок, которые не всегда можно исправить. В этом мне кажется и заключается основа программы, помогающей сохранить не только физическое, но и моральное здоровье любого молодого человека.

У каждого в жизни должна быть цель, к которой необходимо стремиться. И если время будет занято спортом, посещением интересных мест, общением с друзьями, то это сохранит и сбережет здоровье нашему молодому поколению – будущему нашей страны!

Друзья! Занимайтесь спортом, отдыхайте с умом и берегите себя, а мы постараемся помочь вам во всех ваших начинаниях!

Татьяна Гречина, председатель Профкома студентов СПГУТД

Туризм круглый год – рецепт хорошего настроения

Весна... Кому не хочется иметь хорошее настроение? Если человек в хорошем настроении, он становится добрее, отзывчивее и красивее. Любое дело у него спорится, куда-то уходят тревоги и заботы, кажется, что нет ничего невозможного. Изменяется выражение его лица, в глазах появляется особая теплота, приятнее звучит голос, движения приобретают легкость, плавность. К такому человеку невольно тянутся люди. Объединенный профсоюзный комитет СПГУТД организовал в 2010 году ряд туристических поездок для студентов и сотрудников университета. Цель поездки – сплочение сотрудников и студентов, повышение эмоционального настроения, изучение истории края, ознакомление с культурными ценностями. Первым городом на пути путешественников стал Великий Новгород. Софийский собор, монастыри, Ильменьское озеро, фольклорный фестиваль России,

подаривший столько впечатлений – в старой деревне деревянного зодчества Витославицы девушки в русских сарафанах и кокошниках, юноши в рубахах, дети, бабушки, дедушки и все поют, танцуют, веселятся, демонстрируют свое мастерство в метании копьей. Народные умельцы с изделиями, представленными в таких количествах, что глаза разбегаются.

Лето... Осень... Началось лето, впереди отпуск и лагерь Стрельдово. Осенью было решено поехать в Пушкинские горы – Болдинская осень и прочие сантименты. В первый день мы посетили усадьбу Пушкиных и, конечно же, Святогорский монастырь – могилу великого поэта. Переночевали на спортивной базе олимпийских сборных команд по лыжным гонкам и биатлону.

На утро природа будто сжалась над нами и ландшафты, вчера грустные и улыбающиеся сегодня расцвели левитановскими

красками, еще не вся листва облетела, еще трава была зеленой. Михайловское, Тригорское, Савкина гора – такие знакомые названия. Это было концом осени...

Зима... Начало зимы ознаменовано поездкой в Тихвин. Все знают о Тихвинском Богородичном Успенском мужском монастыре, а о женских Введенском и Антониново-дымовском монастырях знают немногие. Дымовское озеро поразило всех – в центре озера установлен крест, в тот момент, когда мы подошли к берегу тучи разверзлись, и нас осветило солнце.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Совместные поездки коллег, посильный труд, активный здоровый образ жизни способствуют нормальной работе организма, направлены на охрану и укрепление здоровья. Эти поездки сближают и объединяют людей.

Е. А. Носова, доцент каф. физ. воспитания

«Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья»

Марк Тулий Цицерон

Береги здоровье смолоду

Одним из важных факторов при выборе профессии является здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы. Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций.

Сегодня практически каждый человек, живущий в стране технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. В результате, с горюю мелочных житейских и технических проблем человек просто забывает главные истины и цели: сохранения своего здоровья. А вспоминает о своём здоровье, только у врача, когда многие болезни находятся в прогрессирующем состоянии, запущены, а иногда уже не вылечиваются. И предотвратить эти последствия возможно, только регулярно работая над собой, ведя активный, здоровый образ жизни, систематически контролируя своё самочувствие.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека и он не вправе перекладывать эту обязанность на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, ведя неправильный образ жизни, пристрастившись к вредным привычкам уже к 20-30 годам, доводит себя до катастрофического состояния здоровья и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Формирование теории здорового образа жизни имеет многолетнюю историю. Она отражает систему знаний, накопленных и сконцентрированных за определенный этап в специализированных научных дисциплинах: медицины, физического воспитания и спорта, педагогики, социологии.

Физическое здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. К сожалению, многие люди, а

особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. И когда это происходит, всё на этом фоне начинает казаться пустым и малозначительным. Одним из главных способов сохранения здоровья, физической активности, оптимального психофизического состояния студенческой молодежи является ведение здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ), который ведётся правильно защищает от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат, на весь организм человека в целом. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека, виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя с периодами напряженной, спешной работы.

Здоровый образ жизни человека немаловажен без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Речь идет в данном случае о привычках, которые подтачивают здоровье, пагубно влияя на кору головного мозга:

нарушаются функции мыслительных процессов, внимания; значительно повышают вероятность возникновения рака дыхательных путей; происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями в различных органах. Вследствие этого постепенно наступает психическое и физическое истощение, повышенная раздражительность, неустойчивое настроение, нарушается координация движений, ухудшается память, резко падает трудоспособность.

Оптимальный двигательный режим (физическая нагрузка) - является непременным условием полноценного выполнения двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо расценивать как главенствующий признак жизни. Специальные исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развивается утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают, как важнейшее средство воспитания.

Выводы: Ведение ЗОЖ является одной из главных задач в профилактике, а также в предотвращении возникновения заболеваний и болезней у современной студенческой молодежи. ЗОЖ имеет не только оздоровительное направление, но и большое воспитательное значение. Ведение ЗОЖ воспитывает дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность

Офелия Саргесян, ИБК

Навыки выживания

Одними из самых массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, полюболюбившихся студентам любой степени физической подготовки, являются туристские слеты.

Традиционные туристско-оздоровительные слеты, организованные в Университете технологии и дизайна с нетерпением ждут все студенты.

Цель организаторов: - приобщение студентов к здоровому образу жизни; - приобретение и совершенствование навыков выживания в природной среде; - охрана окружающей среды.

Соревнования проходят в различных районах Ленинградской области. Старт командный, в состав команды входит 5 человек. Общее число стартующих составляет в среднем 400-500 человек. В дистанцию обязательно включаются технические элементы

пешеходного туризма. Соревнования состоят из преодоления естественных и искусственных препятствий, конкурсов на сообразительность, быстроту реакции и ловкость.

Поскольку за короткое (контрольное) время студентам необходимо пройти трассу, все команды согласно жеребьевке стартуют одновременно двумя потоками. Один поток устремляется на «полосу препятствий», состоящей из 20-25 этапов, второй - это же время стартует на этапе «ориентирование». По истечении контрольного времени потоки меняются заданиями.

После окончания соревнования студенты отдыхают и восстанавливают силы у жаркого костра, а судьи подсчитывают результаты и готовят призы для победителей.

Дарья Тарасеня, 4-й курс

На гребне волны

Студенты нашего вуза всегда активно занимались спортом и успешно выступали на соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ. С 1970 по 1990 г. гребцы института ЛИТАП были лидерами чемпионатов вузов г. Ленинграда и чемпионатов города. Они входили в сборную г. Ленинграда, участвовали во Всесоюзных и Международных соревнованиях. На протяжении 20 лет у нас была самая сильная команда по гребле в г. Ленинграде. После распада СССР интерес к спорту упал, нарушились преемственность спортивных традиций, финансирование. На сегодняшний день успехи в гребных видах спорта демонстрируют только ветераны. Например, выпускник ЛИТАП Игорь Владимирович Лычев - призер Чемпионатов мира 2008, 2009 и 2010 годов. Сотрудник СПГУТД мастер спорта по гребле Александр Анатольевич Стрелков (директор МЦПК) - трехкратный призер Чемпионата Европы среди ветеранов в 2009 г., призер Чемпионата России 2008, 2009, 2010 годов. Сотрудник СПГУТД мастер спорта по гребле Сергей Викторович Ковшарь - призер клубного Чемпионата Европы 2008 года, призер Чемпионата России 2008, 2009, 2010 годов.

Былые победы ушли в историю, но список хотелось бы продолжить. В

настоящее время Сергей Викторович Ковшарь пытается привлечь в спорт новое поколение. Он организовал команду из студентов и сотрудников СПГУТД, которая с 2009 года занимается греблей. Во время навигации занятия проходят в акватории Малой Невки 2 раза в неделю. Зимой - организован спортзал в общежитии на ул. Руднева, д.6. Спортзал бесплатно посещают более 60 человек. В мае 2010 года команда СПГУТД по гребле вошла в состав сборной команды г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области и заняла 2-е место в Президентской регате по гребным видам спорта на каноэ класса «Дракон» на дистанции 200 и 1000 м. В августе 2010 года команда заняла 1-е место в соревнованиях на Кубок Ленинградской области по гребле на лодках «Дракон».

В дальнейшем, хотелось бы развивать гребные виды спорта в СПГУТД, организовать межвузовские соревнования. Стоит взять пример с университетов Кембриджа и Оксфорда, чьи команды устраивают между собой традиционные соревнования по гребле. Используя выгодное местоположение главного здания СПГУТД - у реки Мойка - для этого есть все условия.

С. В. Ковшарь

Клуб рафтеров – территория здоровья

В СПГУТД любят и ценят здоровый образ жизни и дружат со спортом. Одним из направлений спортивной деятельности является самостоятельный клуб рафтеров.

Клуб берёт своё начало в далёком 1990 году. До 2001 года это была немногочисленная группа друзей единомышленников. Позже, в 2001-м году, усилиями Бориса Самуиловича Тёрушкина - («Адмирал», доцент кафедры математики) и Володи Кулишкина («Боцман» - в то время студент экономического факультета) был создан клуб Fidonet Rafting Club. Плотовой клуб (FRC) - это дружная группа людей, движимых одной целью - туризмом. Следует заметить, что стараниями той же пары Адмирал-Боцман во всемирной компьютерной сети Fidonet была создана эконоконференция университета. Работа Боцмана, под руководством Адмирала по созданию первого сайта, форума клуба и эконоконференции университета были в своё время высоко оценены на студенческой конференции «Дни Науки», решением жюри - первое место в номинации «современные информационные технологии».

FRC уже не один год ходит в самостоятельные походы на надувных плотках-рафтах и планирует заниматься этим в дальнейшем. Отличие нашего клуба от остальных в том, что мы - абсолютно открытый клуб, то есть принять участие в походе вместе с нами может любой человек, без каких-либо



ограничений (но для студентов СПГУТД необходимо отсутствие «хвостов» по математике). У нас есть свой сайт с форумами (www.frc.spb.ru). Он предназначен для ознакомления людей с нашей деятельностью. По мере возможности и наличия свободного времени здесь размещаются фотографии, видео, отчеты прошлых походов и многое другое.

В настоящее время в клубе состоит более 350 человек, из них около 150 принимают активное участие в разнообразных мероприятиях клуба.

Рекордное число участников одного похода - открытие сезона - 107 человек, младшему 1 год, старшему 72 года.

Походы бывают 2-х типов: «отдых на воде» и «немного экстрима». «Отдых на воде» - походы по спокойным речкам, как правило, в выходные дни. «Немного экстрима» - это походы по категорийным рекам с порогами. Многочисленные фото и видео можно увидеть «ВКонтакте» в группе <http://vkontakte.ru/club277039>. Излишне напоминать, что во всех

походах любые спиртные напитки, включая пиво, недопустимы. А вот грибы, ягоды, свежая и свежемороженая рыба приветствуется всегда и всеми. Многие любят рыбалку, заплыв рядом с идущим плотом и «джакузи» между камней порога. В длительных походах во время днёвки ставится походная баня на камне из собранных камней. Продолжительность походов варьируется в зависимости от продолжительности выходных, отпусков, каникул - от 2

суток (тренировки на порогах в Лосево, на Большом Толли, Кеняйкоски) до 14 суток (поход 3-й байдарадной категории с элементами 4-й по карельской речке Чирка-Кемь).

Приглашаем новичков. Всех - с опытом и без! Обращаться можно к Б.С. Тёрушкину на кафедру математики, С. В. Ковшарю в отдел недвижимости, Антону Голубихину - аспиранту кафедры теоретической и прикладной химии.

Б.С. Тёрушкин

Институт графического дизайна за здоровый образ жизни

Направление социального плаката занимает важное место в творческой деятельности Института Графического дизайна СПГУТД. За долгие годы работы института студентами-графиками под руководством опытных педагогов и творческого директора, доцента Галины Михайловны Горкиной, было осуществлено множество проектов социальной направленности: плакаты в поддержку молодых инвалидов, плакаты на тему борьбы с наркоманией и табакокурением, проекты о защите окружающей среды, социальная акция против абортов, проекты относительно здорового образа жизни.

Участие в городском проекте «Здоровый образ жизни»

В ноябре-декабре 2010 года студенты нашего института приняли участие в городском конкурсе плаката на тему «Здоровый образ жизни», организованного Комитетом по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями совместно с Союзом дизайнеров Санкт-Петербурга. Студентами института было разработано более 20 проектов, выполненных в самых

разных техниках. Все плакаты Института Графического дизайна объединены общим слоганом: «Мы за здоровый образ жизни». Главная задача проекта - создание позитивного образа, мы хотим показать, как важно заниматься спортом и заботиться о своем здоровье. Каждый из нас решал поставленную творческую задачу по-своему, некоторые плакаты выполнены в технике коллажа, компьютерной аппликации, рисунка от руки, были фотопроекты и даже плакат, вылепленный из пластилина под соответствующим слоганом «Слепи свое будущее». Этими работами хотелось бы обратить внимание на одну из острейших проблем сегодняшней молодежи - употребление наркотиков и курение. Причин возникновения зависимости множество, и одна из них - отсутствие увлечений, хобби, целей и интересов. Поэтому в своих плакатах мы и предлагаем достойную альтернативу - «Мы за здоровье», «Мы за творчество», жизнь полна интересных вещей, и каждый может найти себе занятие по душе. Ведь есть творчество, есть спорт, есть дружба - и это как раз то, чем нужно дорожить и то, на что можно и нужно тратить свободное время.

Лучшие проекты, прошедшие конкурсный отбор, приняли участие в

международном форуме «Молодежная волна - 2010», а также были выставлены в Санкт-Петербургском отделении Союза Дизайнеров России.

Институт Графического дизайна за чистоту Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург - огромный мегаполис, где каждый день перемещаются миллионы людей и автомобилей, поэтому вопрос экологии и чистоты города стоит очень остро. Вот уже несколько лет подряд студенты ИГД принимают участие в межвузовском гуманитарном проекте «Дизайн - городу». В 2009 году для разработки участникам была предложена тема «Чистый город». Основная цель акции - выявление новых идей, способствующих повышению качества жизни в неблагоприятных условиях современного мегаполиса. 2009 год был объявлен «Годом молодежи», поэтому особенно важно, что для реализации проекта были привлечены молодые ребята-дизайнеры. Основная задача проекта - включение студентов-дизайнеров в решение острых городских проблем через налаживание творческих

контактов между ведущими творческими вузами Санкт-Петербурга, профессиональными дизайнерами и органами городской власти. Программа была реализована при поддержке Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Правительства Санкт-Петербурга. Студенты Института Графического дизайна СПГУТД разработали для акции «Чистый город» серии баннеров и плакатов, арт-объекты, макеты детских книжек и комиксов на экологическую тему и в общей сложности представили на суд профессионального жюри более 20 творческих проектов. Выставка продлилась с 6 по 9 ноября, на закрытии были оглашены результаты работы жюри выставки и определены победители. Для нашего вуза это большая победа: в номинации «Графический дизайн» студентка Института Графического дизайна Ирина Корнева заняла первое место («Серия плакатов на экологическую тему»). Победительница награждена Дипломом 1 степени, а институт - Почетной грамотой Союза Дизайнеров. Работы победителей приняли участие в Международной Биеннале дизайна «Модульор - 2009». Часть проектов выставки «Чистый город» была представ-

лена на Международном форуме «Молодежная волна», который проходил в Санкт-Петербургском выставочном комплексе ЛенЭкспо с 4 по 6 декабря 2009 года.

Конкурс плакатов против абортов «Подари жизнь», организованный Фондом социально-культурных инициатив под патронажем С.В. Медведевой.

Институт Графического дизайна сотрудничает с Фондом социально-культурных инициатив под патронажем С.В. Медведевой. В 2009 г. студенты принимали участие во всероссийском конкурсе социального плаката для акции «Подари жизнь». Эта акция была приурочена ко Дню семьи, любви и верности, который отмечается в России в День памяти святых Петра и Февроньи 8 июля. Работа нашей студентки Софьи Мироедовой была признана лучшей и получила диплом первой степени. Серия плакатов «Жизнь в ваших руках» призывает обратить внимание на проблему абортов в нашей стране. Рисуя яркий положительный образ - счастливую молодую семью - Софья своими плакатами говорит «Это - твой ребенок, он живой! И его жизнь сейчас в твоих руках».

Анна Ряжских, ИГД, 4-й курс

Творческие работы студентов Института графического дизайна СПГУТД «За здоровый образ жизни»



Быть здоровым - легко

Быть здоровым - легко

ИНФОРМАЦИЯ ПРИЕМНОЙ КОМИССИИ

(Лицензия АА № 000044 рег. 0044 от 15.07.2008г., Свидетельство о гос. аккредитации АА № 001529 рег. 1496 от 22.07.2008 г.)

СПГУТД осуществляет обучение по программам подготовки дипломированных специалистов, бакалавров и магистров как на бюджетной, так и на платной основе.

Справочная служба приемной комиссии: 315-07-47

Управление внебюджетного приема: 571-81-49

Управление внебюджетного обучения: 315-10-83

ИНСТИТУТЫ ДИЗАЙНА

- Институт графического дизайна
- Институт дизайна костюма
- Институт дизайна пространственной среды
- Институт дизайна и искусства
- Институт прикладного искусства

- Институт текстиля и моды
- Северо-Западный институт печати
- Институт экономики и бизнеса
- Институт менеджмента и внешнеэкономической деятельности
- Северо-Западный профессионально-педагогический институт
- Институт бизнес-коммуникаций
- Региональный институт непрерывного профессионального образования
- факультет естественных и гуманитарных наук
- факультет информационных технологий и машиноведения
- факультет прикладной химии и экологии
- Инженерная школа одежды (колледж)
- Колледж технологии, моделирования и управления

www.prouniver.ru

Управлением координации и обеспечения приема круглогодично проводится подготовка к обучению, сдаче ЕГЭ, Олимпиадам, утвержденным Министерством образования и науки РФ, результаты которых приравниваются к результатам вступительных испытаний: Усиленная подготовка осуществляется в специализированных Школах: Садовая ул., д.54, офис 407, 310-41-49; -Дизайн-Школа - Садовая ул., д.54, офис 405, 310-92-75

- Школа Одежды
- Школа Ювелирного Мастерства
- Школа Информационных Технологий
- Школа Медиа технологий
- Школа Экономики
- Школа Экологии и Химии
- Гуманитарная Школа
- Школа Иностранных Языков
- Подготовительные курсы (общая подготовка, группы 25-30 человек): Садовая ул., д.54, офис 406, 310-39-34

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
WWW.SUTD.RU

Приемная комиссия Санкт-Петербургского государственного университета технологии и дизайна (ул. Б. Морская, д. 18, ауд. 133) приглашает всех желающих на экскурсию по университету, включающую в себя:

- получение справочной рекламной информации о вузе и подразделениях, встречи с деканами факультетов, директорами институтов, заведующими кафедрами; ознакомление со специальностями и специализациями;
- посещение Информационного Центра Моды; кофе-брейк

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ПО ТЕЛЕФОНУ
315-07-47