

СПГУТД
- вуз здорового образа жизни

МОРОЗ -25

-25 — так холодно было 4 февраля в Зеленогорске на соревнованиях по лыжным гонкам Спартакиады «Здоровье`2012», проводимых среди вузов города по возрастным категориям.

Наша команда сотрудников, состоящая из 10 человек, увидев утром такую низкую температуру, резко уменьшилась в количественном составе. В Зеленогорске на базе «Прибой» судьи и прибывающие спортсмены спокойно

готовились к старту. Отменять гонки из-за низкой температуры никто не собирался, да и возмущенных не было.

Команда университета в составе Дмитрия Митропольского, Людмилы Рубис, Елены Гусельниковой и Сергея Ковшаря отметилась прекрасным результатом: все четверо завоевали призовые места в своих возрастных группах. Но самый лучший результат дня среди всех категорий показала Елена Гусельникова.

А.Г. Рубис



ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В апреле 2012 года в нашем университете в рамках программы «Здоровьесбережение студенческой молодежи» состоится акция «ДЕНЬ ЗОЖ».

Приглашаем студентов, сотрудников университета высказать свое мнение о здоровом образе жизни на страницах электронного сборника материалов в виде статей, эссе, рассказов, стихов, фотографий, рисунков.

Материалы для публикации можно подать в электронном виде в ауд.237, а также присылать по email:

vinogradova@sutd.ru до 25 марта 2012 года.

До 1 марта формируется Организационный студенческий комитет по подготовке и проведению «ДНЯ ЗОЖ».

Запись желающих принять участие в работе оргкомитета проводится в ауд.237 ежедневно с 11.00 до 17.00, кроме субботы и воскресенья (контактный тел. 315-16-74, +7-921-409-12-67).

Центр студенческого творчества и досуга УВРС СПГУТД

ВНИМАНИЕ!

Для всех желающих ведется регистрация в корпус наблюдателей «ЗА ЧИСТЫЕ ВЫБОРЫ»

Адрес: ул. Б. Морская, д.18
тел.: 8 (911) 176-74-80

Конкурс студенческих видео-роликов

Внимание! Городской студенческий пресс-центр объявляет конкурс студенческих видео-роликов и короткометражных фильмов на тему «Мы ЗА здоровый образ жизни». К участию приглашаем студентов, абитуриентов и аспирантов вузов и колледжей Санкт-Петербурга. В конкурсе могут принимать участие авторы видео-роликов, короткометражных фильмов, рекламных роликов по следующим темам:

- Минздрав предупреждает! Курение опасно для здоровья;
- Нет наркотикам;
- Нет абортам;
- Жить здорово!;
- Быть здоровым модно!;

Также приветствуются работы на темы «Любовь — спасет мир», «Мой Питер», «Мир вокруг меня», «Социальные проблемы в молодежной среде».

Работы принимаются до 25 апреля в электронном виде на эл. адрес: stud-press-center@mail.ru. Подробная информация ВКонтакте в группе «Городской студенческий пресс-центр Санкт-Петербурга»

Конференция «Здоровый образ жизни как социально-психологическое явление»

Уважаемые коллеги!

Санкт-Петербургский Государственный Университет технологии и дизайна приглашает принять участие во Всероссийской научно-практической заочной конференции «Здоровый образ жизни как социально-психологическое явление».

Целью конференции является обсуждение проблем культурно-оздоровительной работы с молодежью средствами физической культуры, направленной на формирование здорового образа жизни, противодействие распространению наркотической зависимости в молодежной среде, укрепление здоровья человека, доступности спортивно-оздоровительных услуг для молодежи.

Работа конференции проводится по следующим направлениям:

- Личность и здоровый образ жизни

- Общество и здоровый образ жизни
- Культура человека и здоровый образ жизни
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Здоровый образ жизни и долголетие
- Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность
- Физическая культура как средство развития туризма

К участию приглашаются представители вузов, аспиранты, научные работники и студенты, специалисты в сфере физической культуры и туризма, представители спортивных и туристских организаций, а также все заинтересованные лица.

Заявки на участие принимаются до 11 марта 2012 года по электронной почте: lrubisspb@mail.ru. Подробная информация на сайте WWW.SUTD.RU



Что такое ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Что такое здоровый образ жизни, каждый понимает по-своему. Существует ли какой-нибудь первоисточник? Откуда он вообще взялся, этот здоровый образ жизни, и почему вошел в моду? Современная концепция здорового образа жизни включает в себя сбалансированное питание в сочетании с активным образом жизни, минимизацию стресса, отказ от курения и минимальное потребление алкоголя. Концепция здорового образа жизни корректируется

с учетом последних научных разработок и появления новых факторов риска, таких, как загрязнение окружающей среды, рост ожирения среди населения,

очередной раз будет проводиться вузовский чемпионат по боулингу «Чумовые кегли». И как всегда победителям будут вручаться памятные призы и не

Нам есть, чем гордиться: понятие «здоровый образ жизни» родилось в России.

удорожание расходов на медицину.

Центр студенческого творчества и досуга СПГУТД активно поддерживает здоровый образ жизни. 1 марта в

стране! Будущее творим здесь и сейчас! Живите долго и счастливо. Будьте здоровы!

Клуб рафтеров FRC — территория здоровья

И преподаватели, и студенты СПГУТД придерживаются здорового образа 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 году, усилиями Бориса Самуиловича Тёрушкина и Володи Кулишкина был создан клуб Fidonet Rafting Club. Плотовой клуб (FRC) — это дружная группа людей, движимых одной целью — туризмом.

FRC уже не один год ходит в самостоятельные походы на надувных плотках-рафтах и планирует заниматься этим в дальнейшем. Отличие нашего клуба от всех остальных в том, что мы полностью открыты клуб, то есть принять участие в походе с нами может абсолютно любой человек, без каких-либо ограничений (но для студентов СПГУТД необходимо отсутствие «хвостов» по математике). У нас есть свой сайт (www.frc.spb.ru, www.frc.spb.ru/forum), предназначенный для ознакомления людей с нашей деятельностью. По мере возможности здесь размещаются фотографии, видео,

отчеты прошлых походов, приглашения в новые, рассказы о членах FRC и многое другое. Полезно будет заглянуть и в нашу WWW-конференцию, которая находится в разделе "Форум" — именно там проходит основное общение членов FRC и людей, интересующихся нашими походами, обсуждение новых маршрутов, другие проекты (например, клубный волейбол по субботам). Многочисленные фото и видео можно увидеть также и в группе <http://vkontakte.ru/club277039>.

В настоящее время в клубе более 350 участников (формального членства с билетами нет, вступление в клуб бесплатно), из них около 150 человек — активно участвуют в разнообразных мероприятиях клуба. Рекордное число участников одного похода на открытии сезона — 107 человек, младшему — 1 год, старшему — 72 года. Для столь массовых походов обычно заказываются 1-2 больших автобуса.

Походы бывают 2-х типов: «отдых на воде» и «немного экстрима». Отдых на воде — походы по спокойным речкам, часто без касок и спасжилетов, обычно в выходные дни, никакого экстрима, с 2011 года появился «пароход» с мотором, который

может тащить полдюжины плотов. «Немного экстрима» — это походы по категорийным рекам с порогами и тренировки для этих походов.

Излишне напоминать, что во всех походах любые спиртные напитки, включая пиво, недопустимы. А вот грибы, ягоды, свежая и свежемороженая рыба приветствуются всегда и всеми. Многие любят рыбалку, заплывы рядом с идущим плотом и «джакузи» между камней порога.

Продолжительность походов варьируется в зависимости от продолжительности выходных, отпусков, каникул — от 2 суток (тренировки на порогах в Лосево, на Большом Толли, Кеняйкоски — 1, 2, 3 категория) до 14 суток (поход 3-й байдарочной категории с элементами 4-й по карельской речке Чирка-Кемь). В 2011 году самым интересным был трехдневный поход по карельской речке Уксунйоки.

Приглашаем новичков. Всех. С опытом и без. Кроме пьяниц и двоечников по математике...

Обращаться можно к Б.С. Тёрушкину (кафедра математики), Сергею Викторовичу Ковшарю (отдел недвижимости), Антону Голубихину (аспиранту кафедры теоретической и прикладной химии).



Как дружба опыт и мастерство победила...

Сборная СПГУТД по большому теннису заняла 2-е место на межвузовских соревнованиях. Подобного успеха сборная ещё никогда не достигала. Лучший результат, при другом, более благоприятном для нас регламенте был достигнут несколько лет назад — 3 место. Но тогда все игры были парными, а сейчас мужчины и женщины — одиночная игра и только mix (смешанная игра, при участии мужчины и женщины) — парная.

Соперники были очень сильными, у многих из них — разряды по теннису, все наши представители — любители. Вдобавок к этому у первой мужской ракетки — играющего тренера Олега Дроздова — недавняя операция, у первой женской — Светланы Пучковой — последствия тяжёлой травмы, у второй женской ракетки — Ольги Тёрушкиной — ежедневные экзамены и консультации, она смогла придти только на финал (без тренировок — на скамейку запасных). В этой ситуации капитан команды (вторая мужская ракетка) Борис Тёрушкин и тренер Олег Дроздов приняли нетривиальное решение выставить в четверть- и полуфинале в первом составе третью ракетку у мужчин — Михаила Калинина, поскольку он ровно в 2 раза моложе Тёрушкина, который автоматически попал на скамейку запасных. За женщин выступления начала, несмотря на травму, Пучкова, но после первого сета была оперативно заменена на Веру Кустову (третью ракетку).

Вот они-то, Вера Кустова и Михаил Калинин, и стали подлинными героями чемпионата. Началось с того, что Калинин тренировал ежедневно по 4-6 часов в течение целой недели, меняя падавших от усталости спарринг-партнёров. В полуфинальном матче,



проигрывая 3:5 более сильному, техничному и опытному партнёру из ФИНЭКА он буквально вырвал победу со счётом 7:5. Без Веры Михайловны Кустовой победа была бы невозможна. Вера Михайловна уже в ходе соревнования заменила первую женскую ракетку СПГУТД в контрольном сете смешанной пары. После победы выход в финал был гарантирован. В финале Вера Михайловна играла одиночную игру против чемпионки Ленинграда, заслуженного мастера спорта. Только благодаря самоотверженности и полной самоотдаче в одном из геймов счёт дважды был "ровно", причём на подачах соперницы. Мы не верили своим глазам и ушам. Но

слишком уж неравны силы... 2 место — это небывалый успех.

Кроме этого, в полуфинале мы принимали игры и выступали судей, чем заслужили поощрение со стороны организаторов чемпионата.

Сейчас, обдумывая причины успеха, нам кажется, что победить более сильных и опытных противников нам помогло не мастерство, а дружба. Там, где соперники выставляли команду из 2-х человек (минимум), у нас всегда приходило пятеро. Запасные, чувство плеча, помощь зрителей (допускались лишь члены команды) — огромное дело.

Дружба победила мастерство!

Б. С. Тёрушкин

Ветераны спорта стартуют!

Ежегодно среди сотрудников вузов города проходят соревнования «Спартакиада здоровья». В программу спартакиады входят многие виды спорта, в том числе бадминтон, дартс, стрельба, бильярд, боулинг, плавание, лыжные гонки. Наш вуз всегда принимает активное участие во всех соревнованиях.

17 января в бассейне Университета путей сообщения прошли соревнования по плаванию. В команду влились молодые и очень активные преподаватели. И хотя «старички» сожалели, что нет с нами Любы Леонтьук, которая приносила значительные очки в копилку команды, тем не менее, всеплыли с большим азартом.

Впервые команда приняла участие сразу в трех эстафетах, что значительно улучшило наши итоговые результаты. Среди вузов города мы заняли почетное 4-е место. На торжественном закрытии соревнований многие члены команды СПГУТД были награждены призами и дипломами.

Вот наша команда:

1. Елена Гусельникова — кафедра физвоспитания
2. Тамара Гребкова — кафедра теоретической и прикладной механики
3. Олеся Демиденко — кафедра физвоспитания
4. Владимир Зайцев — кафедра автоматизации производственных процессов
5. Борис Касаткин — кафедра менеджмента
6. Галина Кононова — кафедра физвоспитания
7. Павел Логинов — кафедра экономики и финансов
8. Александр Майоров — кафедра теоретической и прикладной механики
9. Лариса Никулина — кафедра физвоспитания
10. Людмила Рубис — кафедра физвоспитания

Мы гордимся Вами! Молодцы!

«Звезды университета»

Первое весеннее party без духоты и морозов в новом формате. Стенд-ап энд гоу. Без go-go, но с драйвом.

Каждый (почти) поет! В ванной, перед зеркалом, кто-то поет с друзьями, кто-то с врагами... Мы предлагаем отбросить комплексы и спеть на весь мир! Караоке-вечеринка в свободном формате от ЦСТД!

Оставь заявку на участие на сайте и интернет страничках ЦСТД

(vk.com/cs_td) или в каб. 237 на Большой Морской, д.18 до 27 февраля, определи 3 песни, которые будешь исполнять, СПОЙ И СТАНЬ ЗВЕЗДОЙ!

Победителей ждут призы и возможность записать свой демо-альбом в настоящей звукозаписывающей студии!

Место проведения: ночной/караоке клуб (уточняется.)

Дата и время: 1 марта с 22:00 до последнего поющего.

НОВЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И БУДУЩЕГО

Оптические волокна в экологии и медицине

Семейство композитов огромно и многообразно. Существуют композиты для авиа и ракетостроения, способные выдерживать сверхвысокие нагрузки и температуры, композиты для спорта и отдыха, позволяющие спортсменам побить все рекорды прошлых лет, композиты художественного назначения, украшающие наши дома и квартиры. И не удивительно, что среди множества композитов нашлись и такие, значение которых в медицине и решении экологических проблем трудно переоценить.

Расскажу лишь об одном, особом виде композиционных материалов, исследования в области которых развиваются на кафедре НВКМ нашего университета. Это бикомпонентные микрокомпозиты, способные передавать световое излучение на огромное расстояние— оптоволокно.

Оптоволокно представляет собой твердое, прозрачное, гибкое тело неограниченной длины, толщина которого не намного больше толщины человеческого волоса (рис.1). Структура оптоволоконна образована оптической оболочкой и ядром. Сердцевина предназначена для переноса света, а окружающая его оболочка обеспечивает полное отражение света. На оптическое волокно наносится защитная оболочка, которая предохраняет его от механических, термических, химических и других

нежелательных воздействий. Устройство оптоволоконного кабеля ещё более сложное. В его структуру входит несколько герметичных защитных оболочек, а также оплётка из высокопрочных волокон. Оптоволоконна изготавливаются либо из пластика, либо из стекла. Также эти материалы могут использоваться совместно, например оптическая оболочка может быть изготовлена из пластика, а ядро из стекла. (Рис.1.)

В настоящее время основной областью, в которой оптоволокно нашло широкое применение, является телекоммуникация. И сегодня благодаря оптоволоконной связи мы можем просмотреть архивы крупнейшей в мире Библиотеки Конгресса США, ознакомиться с коллекциями Лувра, а оптоволоконный кабель TAT-14, проложенный по дну Атлантического океана, обеспечивает связь между континентами. Но этим применение оптоволоконна не ограничивается. Например, существует оптоволоконные источники света, которые состоят из источника света и подключённого к нему кабеля световода. У торца, излучающего свет, могут быть установлены наконечники, усиливающие его яркость. Разработаны также оптические волокна с продольным свечением по всей длине.

Оптоволоконные системы освещения неприхотливы. Удаленность источников тока от мест освещения

позволяет использовать оптоволоконные кабели под водой, в пожаро- и взрывоопасных зонах.

Не так давно были разработаны светящиеся ткани, которые пронизаны оптическими волокнами с продольным свечением (рис.2). Разработка таких инновационных тканей была проведена под руководством Седрика Брошье – главы компании Brochier Technologies (Технология Lightex). Такие материалы привлекли к себе внимание благодаря огромному потенциалу, заложенному в них. Эти текстильные материалы нашли применение в медицине, биосинтезе, защите окружающей среды и в других сферах науки, техники и дизайна.

Использование оптоволоконной ткани в области здравоохранения открывает большие возможности. Одной из идей использования оптоволоконна в медицине является использование оптоволоконной ткани в светолечении, которая сама по себе является перспективным направлением в медицине. Светолечение позволяет лечить кожные заболевания, трофические язвы, нейропатии, расстройства сна.

К примеру, регулируя ряд световых параметров — интенсивность, длину волны, смесь цветов и распределение света — можно помочь людям, имеющим проблемы со сном или сезонной депрессии (рис.3).

Также оптоволоконная ткань может эффективно помочь при терапии желтухи у новорождённых. Сегодня самым действенным методом снижения токсичности билирубина, пигмента, вызывающего желтуху, является фототерапия. В роддомах кожу малыша освещают специальными установками, излучающими ультрафиолет, приводя билирубин в норму (рис.4). Но также существует другой метод. Младенца можно облучать ультрафиолетом не с применением специальной установки, а с помощью оптоволоконной ткани, а так как оптоволокно при излучении света не излучает тепла, а гибкий источник света может быть локализован, например, в спальном мешке, то данный метод терапии является более перспективным, чем просто облучение УФ от лампы.

Помимо этого оптоволоконные ткани можно применять при лечении кожных отклонений, таких как акне или угри. Недавно были разработаны световые косметические маски на основе оптоволоконной ткани, которые, излучая различные цвета спектра света, в сочетании с некоторым количеством косметического крема, нанесённого на лицо, оказывают противовоспалительное, антибактериальное и омолаживающее воздействие на кожу лица (рис.5).

Кроме того, светопроводящая ткань может использоваться в биосинтезе высокомолекулярных добавок для косметики и медицины. Дело в том, что разнообразные виды микроводорослей

при определённых условиях способны создавать уникальные продукты, такие как антиоксиданты, жирные кислоты, ферменты, пептиды и другие полезные вещества. Светопроводящая ткань доставляет свет внутрь биореактора с микроводорослями, тем самым создаются необходимые условия для биосинтеза необходимых добавок.

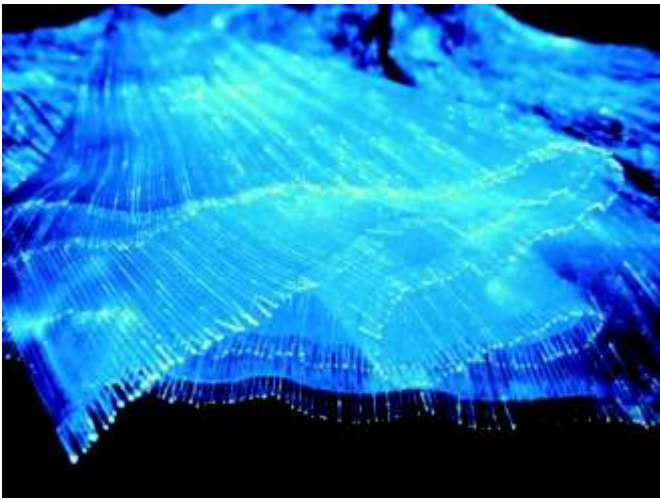
Оптоволокно нашло применение и в области обезвреживания загрязнителей жидких и газообразных сред, то есть в защите окружающей среды. В очистных системах оптические волокна излучают ультрафиолет, который активирует процесс фотокатализа. Фотокатализ — это химическая реакция, инициатором которой является свет. Под действием ультрафиолета органические соединения и летучие химические вещества, разлагаются до безопасных молекул воды и углекислого газа, а вирусы и бактерии уничтожаются. На основе такой идеи, светопроводящие ткани с некоторым количеством фотокатализатора могут доставлять УФ излучение в труднодоступные места, например в толщу воды, тем самым обеспечивая её глубинную очистку.

Таким образом, оптоволокно имеет огромное значение для нашего здоровья и для экологии. Оптоволокно — это уникальный композиционный материал, значимость которого не ограничивается сегодняшним днём.

Иван Цыбук, гр. 2-ХД-1, Кафедра НВКМ



1. Вид оптического волокна



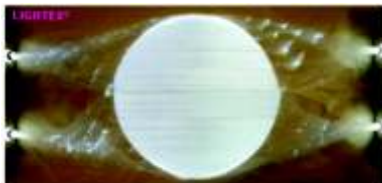
2. Оптоволоконная ткань



3. Оптоволоконная ткань в терапии депрессии и проблем сна



4. Оптоволоконные ткани в терапии желтухи



5. Оптоволоконная косметическая маска

«Детский ковчег»

Цикл мероприятий о здоровом образе жизни для детей из социального приюта

Каждый с детства знает, — чтобы вырасти сильным и здоровым надо следить за собой. Но не каждый ребенок имеет такую возможность. Воспитываясь в детском доме или социальном приюте, ребенок лишен многих знаний, которые даются в семье.

Студенты волонтерского клуба СПГУТД с начала учебного года провели ряд мероприятий в социальном приюте «Детский Ковчег» с целью повышения внимания детей к процедурам, поддерживающим дух и тело.

Первое мероприятие прошло для самых маленьких детей — дошкольников. Сначала была проведена мини-лекция о том, что такое личная гигиена и для чего она нужна. Далее был поставлен мини-спектакль по мотивам стихотворения «Мойдодыр» с участием детей (они помогали отмывать «мальчика-грязнулю»). Затем был проведен опрос на заданную тематику, с которым все дети справились на «отлично».

Следующее мероприятие, для ребят школьного возраста, было посвящено популярному утреннему занятию — зарядке, разделенному на три этапа.

В большом спортивном зале ребята из «Ковчег» были обучены простым движениям, которые с утра помогают организму проснуться, далее были продемонстрированы упражнения, помогающие подтянуть тонус в течение дня и в завершении — мастер-класс по танцевальной аэробике.

В следующий раз наши волонтеры приехали с более сложным мастер-классом, который проводил приглашенный педагог по актерскому мастерству. Он

обучал ребят сценическому движению с элементами акробатики.

Но на этом наши студенты не остановились и на следующий мастер-класс переместились на кухню, чтобы обучить детей основам правильного питания.

Волонтеры разрабатывают новые идеи и готовятся к проведению мероприятий. Для волонтера нашей организации провести время с этими детьми — не какое-то задание, а встреча с новыми людьми, которым они могут передать частичку себя и своих знаний. Будьте счастливы и здоровы!

Олеся Зиневич, гр. 5-ЕД-2



Рациональное питание и здоровье человека

В последнее время стало модным говорить о сохранении фигуры, особенно актуальна эта тема для девушек. Но не все представляют, как сохранить свое тело молодым и красивым на долгие годы. Немалую роль в решении этой задачи играет рациональное питание. Так что же такое рациональное питание? Название происходит от латинского «Rationalis» — умный. Это своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса и т.п.

Для достижения данной цели обязательно учитывайте: качество и энергетическую ценность используемых продуктов; способ приготовления пищи,

который должен обеспечить вкусовые и питательные свойства блюд; условия, кратность и время приема пищи; количество и калораж употребляемой пищи за сутки и изменения режима питания в период интенсивных нагрузок.

Если работа протекает в первую половину дня, то калорийность питания распределяется так: первый завтрак — 25-30%; второй завтрак — 10-15%; обед — 40-45%; ужин — 25-10%. При работе во вторую половину дня суточный рацион распределяется с учетом введения полдника с горячим напитком (чай, кофе). В любом случае распределять пищу нужно, следуя правилу: сытный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Не ешьте на ночь острые мясные блюда, не пейте кофе, какао, крепкий чай и т.п. Перед сном полезно выпить стакан кефира.

Оксана Перкова

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА

1 марта, 22:00, Лиговский пр., д.50 — СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА для Санкт-Петербургского Государственного Университета технологии и дизайна. Djs KOSINUS, ROCKET SPACE, CRISPY ROLLS, СЮРПРИЗЫ

В эту ночь состоится празднование 23 февраля и 8 марта, after party чемпионата

та университета по боулингу «ЧУМОВЫЕ КЕГЛИ», ну и само собой ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ВЕСНЫ! <http://vkontakte.ru/dontpanicclub> Клуб Dontpanic — это стильный минималистичный интерьер, первоклассный звук и филигранно выверенная музыкальная политика.

Историческое событие

Здоровый образ жизни

Четырех мастеров спорта «подарила» Федерация студенческого спортивного туризма Санкт-Петербургу.

Если вспомнить историю развития туризма, этого замечательного вида спорта и массового туристского движения доперестроечных лет, то всплывают картины бесконечно движущихся за город людей с рюкзаками, байдарками, велосипедами, лыжами.

Казалось, в выходные дни весь город «заражался» рекреационным туризмом. Время, когда в каждом районе были туристские клубы, а на предприятиях и учебных заведениях активно работали туристские секции. В нашем городе развивались все виды туризма: лыжный, водный, пешеходный, горный, спелеотуризм, автотуризм, мототуризм и прочее.

На базе Зональных курсов Ленинградского областного Совета по туризму (ЛОСТИЭ) проводилась подготовка инструкторских кадров. Ежегодно список мастеров спорта по туризму пополнялся, и ленинградцы считались одними из компетентных и грамотных специалистов страны.

Перестройка практически зачеркнула весь массовый и спортивный туризм. Но не прекратил свое существование студенческий туризм. С 1999 года регулярно проводились Чемпионаты города среди студентов. Особенно успешно развивался лыжный туризм. Вскоре на наши студенческие соревнования стали приезжать вузовские команды из других городов, таких как Москва, Уфа, Тольятти, Архангельск, Орел, Свердловск, Вологда. Туристско-спортивный Союз России (ТССР) доверил нам проведение Чемпионатов России среди студентов. С 2003 года в течение пяти лет федерация студенческого спортивного туризма (ФССТ) при Санкт-Петербургской региональной общественной студенческой физкультурно-спортивной организации «Буревестник» (РОС ФСО) на общественных началах проводила Чемпионаты России по лыжному туризму и туристскому многоборью. Студенческий туристский актив города с радостью встречали команды из других городов и делали все возможное, чтобы Чемпионаты проходили на высоком уровне.

Большую поддержку студенческой федерации оказывает президент Санкт-Петербургской РОС ФСО «Буревестник» А.Ф. Пшеничников и его заместитель, заведующий кафедрой физвоспитания СПГУТД В.И. Храпов. А когда есть поддержка, будет и успех!



В 2004 году в городе появился первый мастер спорта по спортивному туризму. Им стала Татьяна Тарасеня, выпускница химического факультета нашего вуза. Спортсмены-студенты все увереннее выступали на Чемпионатах России. Но шли годы, а мастеров в Санкт-Петербурге и в России так и не прибавлялось. Студенческая федерация (ФССТ) Санкт-Петербурга предпринимала все возможные шаги по выяснению причин застоя (выступали на научных конференциях различного уровня, писали заметки и письма). И вот впервые, за долгие годы напряженного ожидания и борьбы с чиновниками, в 2011 году в стране появились сразу 11 мастеров спорта по спортивному туризму. Тренировки и упорный труд спортсменов и тренеров не пропали даром. Наш город и наша студенческая туристская федерация (ФССТ) порадовалась за трех мастеров спорта из Санкт-Петербурга, это — Григорий Еремин, Павел Воробьев и Владимир Поспелов.

На торжественном расширенном заседании ФССТ 22 декабря 2011 г. Г. Еремину, выпускнику механического факультета СПГУТД и П. Воробьеву были вручены наградные знаки с удостоверениями. Для В. Поспелова документы подготовить не успели, но приказ министра о присвоении спортивного звания «мастер спорта» уже опубликован.

К сожалению, на последнем расширен-

ном совещании ТССР в г. Москве Санкт-Петербургские аккредитованные туристские федерации (их две: городская и областная) при отчете ни единым словом не обмолвились, что есть в г. Санкт-Петербурге такое могучее студенческое движение в облаституризма.

Что касается массовости, то она тоже набирает силу и опять инициатива исходит от вузов.

Уже всем известны массовые туристские слеты, возглавляемые ректором СПГУТД А.В. Демидовым, которые традиционно дважды в течение учебного года проходят в нашем университете. На эту тему широко популяризируются видеofilьмы, печатаются заметки в газетах, публикуются статьи в научных сборниках.

Студенческие туристские слеты в нашем городе успешно проводят в ЛТА, ИТМО, РГПУ.

Интерес к массовому туристскому движению среди студентов города возрастает, поэтому актив СПГУТД и ФССТ СП ФСО «Буревестник» регулярно выходит с инициативой в Спорткомитет о проведении «Городского студенческого туристского слета».

Председатель ФССТ, профессор А.Г. Рубис

«Чемпионат по боулингу»

Каждую весну, по традиции Центр студенческого творчества и досуга Университета технологии и дизайна проводит турниры по боулингу среди своих студентов. Этот год разумеется не стал исключением!

Каждый желающий может набрать команду (до 6 человек) и принять участие в борьбе за титулы «Лучший снайпер» среди юношей, «Лучший снайпер» среди девушек, и, разумеется, каждая команда будет бороться за кубок «Лучшая

команда». Поговаривают также, что Профком нашего университета обещал спецприз за лучшую презентацию своей команды.

Заявки на участие должны быть поданы не позднее 28 февраля в ауд. 237 по адресу ул. Б.Морская, д.18.

В заявке должно быть указано: ФИО капитана команды, количество участников команды, название команды.

Перед началом турнира каждая команда должна представить себя в

трехминутной презентации, как можно лучше, ярче, интересней, «чумовой»!

Победителей ждут мега призы от партнеров проекта компании KFC и боулинг клуба «Боулинг сити».

Место проведения: боулинг клуб «Боулинг сити» ТРК «Сенная», ул. Ефимова, д.3

Дата и время: 1 марта с 15:00 до 18:00. Сбор и регистрация участников в 14:00

Каждый человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого?

Что же такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? В целом, ЗОЖ включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышение моральной и физической работоспособности, а именно:

- оптимальный двигательный режим;
- качественную гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- закаливание;
- крепкую семью, успешную работу

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человека от всех болезней. Здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни.

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.

Никто не хочет быть больным, люди хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил нередко компенсирует заботу о здоровье, возникает ощущение, будто организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, как оно потеряно.

Однако необходимо ежедневно воспитывать в себе правильные, полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

На спортивных аренах

Важный спортивный трофей и большое количество медалей привезли наши студенты в ноябре из Сочи, где они соревновались в финальном турнире розыгрыша Кубка национальной студенческой футбольной лиги, по итогам которого они заняли второе место.. Наша сборная провела четыре матча: против студентов из Грозного (2:0), Сочи (2:0), Курска (3:0) и Казани (2:4). В составе сборной были 17 студентов: Александр Панфилов, Андрей Семенчук, Алексей Каюков, Александр Васильев, Юрий Боев, Эдуард Халонен, Антон Брусникин, Евгений Матрахов, Антон Волков, Николай Шиков, Виталий Галыш, Артем Дейнеко, Андрей Орнат, Антон Прошин, Александр Петрикевич, Михаил Морозов и Руслан Ахмедов. Тренерские функции выполняли доцент Валерий Валентинович Шим и Юрий Александрович Бугаев.

Здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и снятие напряжения эффективно воздействуют на восстановительные процессы в организме, улучшают работоспособность и приводят к повышению качества жизни.

В жизни каждого человека существуют слабости, которые необходимо преодолевать. К примеру, некоторые люди компенсируют дефицит положительных эмоций за счет еды, что как правило, приводит к нарушению баланса положительных и отрицательных эмоций, ощущений.

Другой порок — курение. Курить начинают в силу разных причин — от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых, однако исход идентичен — астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы. Экономисты подсчитали, что за 20 лет расходы на курение даже самых дешевых сигарет равны стоимости хорошего автомобиля.

Еще одна беда — алкоголизм, вследствие которого выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики.

Как же преодолеть подобные пороки? Просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи о здоровом образе жизни и следуйте полезным советам, вместо того чтобы часами просиживать у телевизора, пить гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести. Влюбитесь в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы.

Учитесь радоваться жизни — хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. Помните! Здоровье — это праздник, который всегда с тобой!

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 искусств
- Институт прикладного искусства

- Институт текстиля и моды
- Северо-Западный институт печати
- Институт экономики и бизнеса
- Институт менеджмента и внешне экономический 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 Медиатехнологий -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