

Универсиада**Золото, серебро и бронза - все награды у политехников**

В Волгограде проходит ежегодная универсиада вузов города. Студенты соревнуются более чем в 20 видах спорта. Состязания по некоторым из них уже завершены, и политехники показывают достойные результаты!

Соревнования по настольному теннису проходили в спортивном зале Волгоградского государственного технического университета.

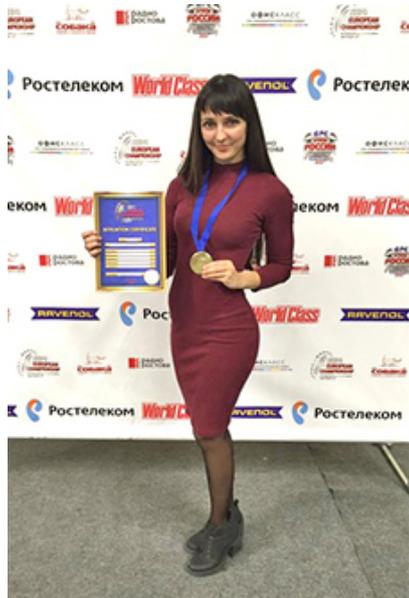
Более восьмидесяти спортсменов, представлявшие команды из девяти волгоградских вузов, собрались в спортзале техуниверситета, чтобы продемонстрировать свое мастерство. В ходе напряженной многочасовой борьбы, продлившейся до позднего вечера, призовые места распределились следующим образом: команда ВолгГТУ завоевала третье место, уступив спортсменам аграрного университета, а первое место заняла команда социально-педагогического университета. Надо отметить, что наши спортсмены улучшили свои прошлогодние результаты, с чем мы их поздравляем.

А на следующий день также в нашем университете прошли соревнования по гиревому спорту, на которых политехники взяли золото. В тот же день повезло нашим ребятам с первым местом и в армрестлинге, состязание по которому состоялось в аграрном университете.

А по бадминтону наша команда заняла второе место.

Крупным планом

Закалка для тела и духа



Чемпионат Европы AWPC по пауэрлифтингу, который прошел 26 марта в Ростове-на-Дону, принес победу студентке ВолгГТУ Анастасии Гавриченко (гр. ТЭРА-602).

Девушка выступала в составе команды «Сталинград» под руководством Станислава Швецова. По словам Насти, подготовка к соревнованиям была трудной, как и всегда, но, как известно всем: «Тяжело в учении – легко в бою».

В пауэрлифтинге (в силовом троеборье) выполняется три упражнения: присед, становая тяга и жим штанги лежа, которые в сумме и определяют итоговый результат. Первым выполняется присед.

Как отмечает А. Гавриченко, это – самое сложное! Из трех попыток для нее удачными оказались только две, в зачет 60 кг – результат второго подхода. В голове появились сомнения, боязнь не собрать желанную сумму. Выслушав наставления тренера, спортсменка собралась с силами и мыслями, приступила к жиму лежа: «Выходя на помост, не видишь ничего вокруг кроме штанги и цели – побороть себя, справиться с весом! В этом упражнении я побила свой рекорд, выжав 50 кг, при собственном весе 49,5 кг. Но на этом мои рекорды не прекратились, в становой тяге в зачет пошел вес 95 кг. В сумме троеборья – 205 кг».

27 марта в этом же спортивном комплексе проходил «Кубок России» по пауэрлифтингу GPC, в котором Анастасия Гавриченко тоже приняла участие, собрав сумму 222,5 кг (75 кг, 47,5 кг, 100 кг). «Два соревнования подряд, отмечает Настя, – нелегкое испытание для организма, но я справилась и довольна результатом. Хочу выразить огромную благодарность своему тренеру, команде и всем тем, кто поддерживал!»

Спортом эта хрупкая девушка занимается уже восемь лет, из которых пауэрлифтингом – всего-то полгода. Но она уже является чемпионкой Волгоградской области, России, Европы и... мира! Тренировки довольно тяжелые, как физически, так и морально, но в голове у нее даже и не возникает мыслей бросить и уйти!

Анастасия обращается к политехникам и всем, кто читает эту заметку: «Пауэрлифтинг закаляет не только тело, но и дух, делает личность целеустремленной и волевой! Как студентка хочу сказать, что спорт несложно совместить с учебой, главное – желание. Если

вы еще не занимаетесь спортом – любим, какой вам по душе, сегодня – тот самый день, когда пора начать! Поднимитесь, потянитесь, сделайте несколько несложных упражнений, ведь движение – это жизнь! Что вам больше нравится: танцы, бег, плавание, силовые нагрузки? Займитесь спортом, результаты не заставят себя ждать!»

Ирина Миронова.

Интересный гость

Бег к совершенству



Как мы уже сообщали, не так давно ВолгГТУ посетил ярчайший человек – Светлана Александровна Хисамутдинова, Посол мира, мастер спорта по скоростному бегу на коньках, кандидат педагогических наук, член-корреспондент международной академии экологии и природопользования, 4-х кратный победитель 24-часового забега в Базеле (Швейцария), 2-х кратный победитель 1300-мильного ультрамарафона в Нью-Йорке и поэтесса.

Она провела творческую встречу с политехниками, темой которой стала внутренняя и внешняя гармония жизни. Светлана Александровна считает, что, если не создавать и отдавать, то зачем тогда родиться. Она призвала молодых людей спешить жить и чаще задавать себе вопрос: «Что я могу дать этому миру?». Кстати, 20 марта был Всемирный день счастья. И С.В. Хисамутдиновна всегда отмечает его. Она, как и все мы, искала счастье и поняла, что счастлив тот, в ком есть участие к миру.

Во время встречи был показан фрагмент передачи «Курская жемчужина», в которой как раз рассказывалась история нашей героини. Родилась она в Курске в 1944 году. Отец ее не вернулся с фронта, мама умерла, когда девочке было всего 10 лет. В этом возрасте она стала искать себя, свое предназначение. Когда Светлана увлеклась спортом, бабушка поддержала ее: «Тренируйся и испытывай от этого радость». Со временем она стала мастером спорта по скоростному бегу на коньках, преподавателем спортивного вуза. А в 49 лет она решила привнести в свою жизнь что-то новое, необычное. Тогда она заявила о стремлении участвовать в «Пробеге мира» (в том году он проходил в Швейцарии).

С того раза в ее жизни было множество марафонов. Они различны и по времени, и по длине дистанции. Самый долгий – 60-дневный. Желающие бегут более 5000 километров. Каждый может сойти с дистанции, когда захочет. Ведь важен не результат (хотя финишировавшим и вручают кубки), а сама возможность проверить свои способности, преодолеть себя и в этом найти радость. Светлана Александровна бегаёт до сих пор. Вот уже купила билет в Нью-Йорк на новый марафон. Она также решила, что будет делиться своей радостью с другими людьми, помогать, вносить свой вклад в то, чтобы мир стал прекраснее. И ее бег – бег к совершенству себя, людей, мира.

С.А. Хисамутдинова пропагандирует любовь и добро. По ее мнению, если человек отказался от них, то он этим объявил войну. Она поделилась с политехниками секретами, как обрести спокойствие и свободу, найти в себе любовь и добро, раскрыть творческие таланты. Вместе со студентами хором были прочитаны вдохновляющие авторские стихотворения гостя, спели известные песни: «Есть только миг», «Сережка ольховая». Участники встречи поблагодарили Светлану Александровну и проводили восторженными аплодисментами.

Ирина Апрелева.

Знай наших!

Владимир Майоров - чемпион России!



Студент факультета технологии пищевых производств ВолгГТУ, мастер спорта Владимир Майоров - действующий чемпион России по армрестлингу!

С 18 по 20 марта в Московской области (г. Раменское) проходил чемпионат России по армрестлингу среди мужчин и женщин. Нашу область на данных соревнованиях представлял в том числе и Владимир Майоров.

В первый соревновательный день Владимир боролся на левой руке и в упорных поединках занял III место. Во второй день на правой руке Владимир уверенно одержал 5 побед и вышел в финал, где одолел соперника из Свердловской области и стал чемпионом России на правой руке. По итогам двоеборья в весовой категории до 75 кг наш политехник стал чемпионом России по армрестлингу!

Впереди у В. Майорова еще более важные и ответственные соревнования - чемпионат Европы в Румынии и чемпионат мира в Болгарии.

Поздравляем Владимира с победой и желаем успехов на предстоящих соревнованиях!

Опрос

На физкультуру - с интересом



С 1 февраля по 11 марта в школах, техникумах, колледжах и вузах всех регионов России Минобрнауки России проводило Всероссийское социологическое исследование вовлеченности обучающихся в занятия по предмету «Физическая культура».

Анкета содержала в себе вопросы относительно проведения занятий, достигаемых результатов, а также различных психологических и социальных аспектов – отношения к занятиям, мотивации, эмоциональной и социальной вовлеченности и других.

Отметим, что в социологическом исследовании приняли участие более 10 000 образовательных организаций: на сегодняшний день анкетирование прошли более 1 200 000 человек из 85 регионов.

При этом предварительные результаты показывают, что занятия по физкультуре нравятся более 80% школьников и студентов. Из всех видов деятельности их больше всего привлекают подвижные и спортивные игры и физические упражнения, тогда как теоретические формы работы интересуют в гораздо меньшей степени. Чаще всего на занятиях школьники и студенты испытывают удовлетворение и интерес; тем не менее, около 30% все же хотели бы разнообразить программу и включить в нее новые темы, а также сделать условия для занятий более комфортными.

По мнению разработчиков, анкеты позволят оценить содержание, условия проведения и эффективность занятий по физкультуре, а также выявить достоинства и недостатки российской системы физического воспитания на разных уровнях образования.

Результаты исследования позволят Минобрнауки России разработать системные меры, направленные на модернизацию образовательных программ по физической культуре, совершенствование организации занятий и повышение качества преподавания в условиях введения новых федеральных государственных образовательных стандартов.

По информации Минобрнауки РФ.

Новости ВПИ

Наш мировой рекордсмен



Директор спортивно-оздоровительного центра Волжского политехнического института (филиала) ВолгГТУ Николай Владимирович Решетов - мировой рекордсмен по жиму лежа. Трижды мировой рекордсмен (!) - свои достижения он же сам и превосходил.

Так, например, он стал чемпионом в 2014 и 2015 годах на открытом чемпионате Евразии по пауэрлифтингу, жиму лежа, становой тяге, где и побил мировые рекорды в своей возрастной группе и весовой категории.

Теперь появилась возможность увидеть подтверждающие этот факт сертификаты. Поздравляем Николая Владимировича и желаем новых побед!

А совсем недавно Николай Владимирович Решетов принял участие в чемпионате Европы AWPC 2016 по пауэрлифтингу, жиму лежа и становой тяге среди мужчин и женщин.

Высшую награду он завоевал в жиме лежа в категории до 90 кг с результатом 145 кг в возрастной группе мастера 55-59 лет, а также стал чемпионом в экипировочном дивизионе 1 слой в возрастной группе 55-59 лет и открытой группе до 40 лет с результатом 200 кг. Николай Владимирович выполнил норматив мастера спорта международного класса по жиму лежа и улучшил свой мировой рекорд 2015 года на 15 кг. В однослойном экипировочном дивизионе политехник стал абсолютным чемпионом среди ветеранов. Поздравляем!

Пресс-центр ВПИ.

ПДД

Друг - велосипед



Когда в стране кризис, каждый старается сэкономить. Это касается не только питания и покупки одежды, но и затрат на транспорт. Рост цен на бензин, обслуживание и комплектующие ведет к тому, что автомобиль стал предметом роскоши.

В поиске наиболее бюджетного средства передвижения мы вспоминаем о велосипеде. Кроме того, велосипед незаменим для сторонников здорового образа жизни. Естественно, велосипед не может развивать большую скорость, но управляя этим видом транспорта, нужно соблюдать правила дорожного движения.

Движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет должно осуществляться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов.

Допускается движение велосипедистов в возрасте старше 14 лет по правому краю проезжей части — в следующих случаях:

- отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним;
- габаритная ширина велосипеда, прицепа к нему либо перевозимого груза превышает 1 м;
- движение велосипедистов осуществляется в колоннах;
- по обочине — в случае, если отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним или по правому краю проезжей части;
- по тротуару или пешеходной дорожке – в следующих случаях: отсутствуют велосипедная и велопешеходная дорожки, полоса для велосипедистов либо отсутствует возможность двигаться по ним, а также по правому краю проезжей части или обочине;
- велосипедист сопровождает велосипедиста в возрасте до 7 лет либо перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом.

Колонны велосипедистов при движении по проезжей части должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80 – 100 м.

Движение велосипедистов в возрасте от 7 до 14 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным, велосипедным и велопешеходным дорожкам, а также в пределах пешеходных зон.

Движение велосипедистов в возрасте младше 7 лет должно осуществляться только по тротуарам, пешеходным и велопешеходным дорожкам (на стороне для движения пешеходов), а также в пределах пешеходных зон.

При движении велосипедистов по правому краю проезжей части в случаях, предусмотренных выше, велосипедисты должны двигаться только в один ряд. Допускается движение колонны велосипедистов в два ряда в случае, если габаритная ширина велосипедов не превышает 0,75 м.

Если движение велосипедиста по тротуару, пешеходной дорожке, обочине или в пределах пешеходных зон подвергает опасности или создает помехи для движения иных лиц, велосипедист должен спешиться и руководствоваться требованиями, предусмотренными Правилами для движения пешеходов.

Для того, чтобы не попасть в неприятную ситуацию на дороге и не стать участником ДТП, нужно соблюдать несложные правила:

1. Всегда надевайте шлем при езде на велосипеде. Использование шлема защитит вас от травм головы. Шлем должен соответствовать стандартам безопасности и подходить по размеру.
2. Рекомендуются надевать защитные очки и специальную велоодежду с отражающими полосками или ярких цветов – это сделает вас более заметным на дороге.
3. Не слушайте плеер или радиоприемник через наушники во время езды. Это отвлекает вас от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.
4. Так как вы являетесь участником движения, управляющим транспортным средством, выполняйте все требования правил дорожного движения, подчиняйтесь сигналам светофоров, требованиям дорожной разметки, дорожных знаков; ездите только в разрешенном направлении по улицам (дорогам) с односторонним движением и т.д.
5. Контролируйте вашу скорость движения. Скорость движения должна зависеть от состояния дороги и опыта велосипедиста.
6. Правильно подавайте сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, опущенная вниз левая рука означает остановку.
7. Держитесь правой стороны дороги, никогда не пользуйтесь полосой встречного движения.
8. Всегда внимательно следите за дорогой: рытвины, решетки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий и, как следствие, травм. Преодолевать железнодорожное полотно или решетки водостока нужно осторожно, направляя велосипед под углом 90°. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолите препятствие или такой участок дороги, спешившись.
9. Не следует ездить, не придерживая руль руками. Лучше использовать грипсы (ручки на руле), которые помогут предотвратить потерю управления велосипедом даже при малейших неровностях дорог.
10. Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.

По материалам ГИБДД подготовила

Е.П. Скорикова, ведущий социолог ВолгГТУ.