ГАЗЕТА УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА - УПИ

ЗА ИНДУСТРИАЛЬНЫЕ КАДРЫ

"INDUSTRIA" - ЗНАЧИТ УСЕРДИЕ!
ВЫХОДИТ С 1934 ГОДА

№ 15 (6458), 2 мая, 2007, среда

200 000 выпускников УГТУ-УПИ – на благо Отечества

Все события, все мероприятия этих дней посвящаются выпуску 200-тысячного специалиста. Членам оргкомитета праздника на днях была представлена памятная серебряная медаль (17.85 г). Также утвержден макет первого тома книги о почетных выпускниках.

1 мая

9 мая

сегодня в номере

ПАМЯТИ Б.Н.Ельцина...

НОВОСТИ

БОЛЬШОЙ совет

План эстафеты ЗИК

ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПРАЗДНИКОМ ВЕСНЫ И ТРУДА И НАСТУПАЮЩИМ ДНЕМ ПОБЕДЫ!

Физтех – чемпион!

Подведены итоги выставки научно-технического творчества студентов.

На суд жюри были представлены работы студентов почти всех факультетов УГТУ-УПИ. Особенно интересными были НИР по робототехнике студентов ММФ, ФэУ и многие другие. Очень радует, что работ на выставке было представлено немало. К сожалению, с некоторыми исследованиями было сложно ознакомиться из-за тесноты.

Первое место получили представители ФтФ, второе место – радисты, третье почетное место досталось студентам химфака. Награждение победителей состоится 15 мая на конференции «Студенты и научно-технический прогресс».

Сотрудничаем с Гранадой

Делегация УГТУ-УПИ принимала участие в международных семинарах в Университете Юстуса Либеха в Гиссене (Германия) и Университете Гранады (Испания).

В состав делегации вошли проректор С.М.Шанчуров, зав. кафедрой А.А.Попов, доцент В.А.Волкович, сотрудник отдела международных связей Ю.В.Климова.

В семинарах участвовали представители 10 вузов Уральского региона.

Во время семинаров участники познакомились с организацией международной деятельности европейских вузов, программами академических и научных обменов, источниками финансирования, а также результатами внедрения Болонского процесса в университетах Германии и Испании .

Кроме того, гости посетили инженерный, химический и гуманитарный факультеты Университета Юстуса Либеха и архитектурный, технологический и научный факультеты Университета Гранады.

Также состоялась поездка в Бонн в Германскую службу академических обменов (DAAD), где участники были ознакомлены с программами, предлагаемыми DAAD, и новыми грантами Европейской комиссии, ориентированными на развитие сотрудничества стран ЕС с Россией. В конце визита был подписан Договор о научном и академическом сотрудничестве между УГТУ-УПИ и Университетом Гранады, согласован план дальнейшей деятельности по проекту AMOUNT.

С.М.Шанчуров, проректор по международным связям

Хайтек

В марте делегация ФИМТЭМ приняла участие в III Международной научно-практической конференции «Исследование, разработка и применение высоких технологий».

За свою активную работу делегация и декан ФИМТЭМ О.И.Никонов были награждены дипломами и благодарственными письмами от организаторов.

Спасибо, доктор Праль!

Целый день Томас Праль, глава DAAD в России, проводил встречи со студентами, преподавателями и вузовскими менеджерами.

Сначала рассказывал о стипендиях DAAD, новых правилах их назначения, об оформлении документов и заявок. Затем поведал о том, как DAAD содействует установлению партнерских связей с немецкими университетами. А самый большой интерес вызвал его доклад «О реформах высшего образования в Германии в контексте Болонского процесса». Было задано много вопросов. Слушатели оценили как компетентность лектора, так и его знание российской действительности, чувство юмора.

Главное – это дело!

В УПИ прошла традиционная научная сессия кафедры экспериментальной физики. Главным ее гостем стал выпускник кафедры, заместитель начальника управления ядерной и радиационной безопасности Росатома профессор Г.А.Новиков.

Геннадий Абрамович выступил перед студентами с лекцией «Ядерная и радиационная безопасность – профессиональная компетенция выпускника физико-технического факультета».

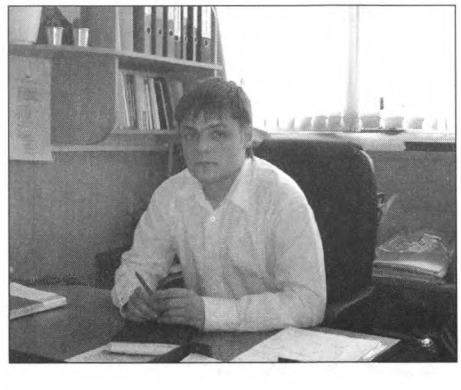
Тема лекции непосредственно связана с «атомным» проектом энергетической безопасности России, стартовавшем в 2005 г. Цель проекта – увеличение к 2025 году доли «атомной» составляющей до 22-25% в балансе всей произведенной в стране электроэнергии. Первые результаты проекта уже «увидели свет». В Северодвинске впервые за много лет спущена на воду атомная подлодка нового поколения и сооружена плавающая атомная электростанция. Одну из ключевых ролей в успешной реализации проекта играет современная концепция ядерной и радиационной безопасности, охватывающая разработку новой нормативно-законодательной базы отрасли, создание более надежных атомных реакторов, продуманные действия по снятию с эксплуатации выработавшего свой ресурс оборудования АЭС. Культура ядерной и радиационной безопасности должна быть неотъемлемой частью мировоззрения, «образом мыслей» современных специалистов «атомной» отрасли.

Напоследок Геннадий Абрамович пожелал студентам уважать друг друга, уметь работать в команде и оставлять гнев и раздражение за дверью лаборатории или аудитории, помнить, что самое главное для атомщика – это дело.

P.S. На территории Уральского региона расположена первая в стране промышленная Белоярская АЭС, ряд известных предприятий ядерно-топливного цикла. Один из проектов инновационной образовательной программы УПИ – «Формирование профессиональных компетенций выпускников и внедрение инноваций на базе НОЦ «Атомная энергетика. Эффективность и безопасность». Этот проект как раз и направлен на успешную реализацию стратегии энергетической безопасности России в части ее «атомной» составляющей.

Леонид Скобелин – новый председатель ПОС

На Внеочередной 59-й выборной конференции Профсоюзной организации студентов (Союз студентов) УГТУ-УПИ был избран председатель ПОС и состав профсоюзного комитета студентов. А также принят «Кодекс чести студента УГТУ-УПИ». Ура, товарищи!



И вот, новый поворот

На апрельском заседании Ученого совета были подняты два актуальнейших вопроса. Каждый из них способен очень сильно повлиять на судьбу нашего университета, а то и вовсе в корне изменить сложившееся в нем положение дел, упорядоченное движение его жизни. Первым, самым важным на данный момент, был вопрос об аккредитации.

Молодым везде у нас дорога. И звания. Проректор А.Б.Соболев вручает С.И.Крылову диплом доктора экономических наук.

Соответствовать критериям

О результатах самообследования и подготовки университета к заключительному этапу комплексной оценки деятельности сделал доклад начальник управления качества и аккредитации В.С.Шаврин.

В соответствии с приказом ректора была создана комиссия по самообследованию факультетов и филиалов, подкомиссии по основным направлениям деятельности, утвержден план подготовки к КОД. С февраля по апрель в университете работали комиссии Ученого совета по проверке готовности факультетов и кафедр к процедуре КОД.

Управлением качества и аккредитации совместно с инспекционным отделом проведена выборочная проверка филиалов, факультетов и кафедр университета, которые, в свою очередь, провели самообследование. Продолжается работа по разработке СМК в соответствии с требованиями аккредитации.

В ходе самообследования проведен анализ деятельности структурных подразделений, осуществляющих образовательную деятельность, с целью установления соответствия содержания, уровня и качества подготовки специалистов требованиям ГОС, выполнение лицензионных требований и аккредитационных показателей.

Проведена предварительная экспертиза учебных планов на соответствие ГОС в Информационно-методическом центре по аттестации образовательных организации в г. Шахты.

Университет реализует образовательные программы по 19 укрупненным группам специальностей и программы послевузовского образования, относящиеся к 10 отраслям наук; осуществляет повышение квалификации работников, научных и научно-педагогических сотрудников. Выполняет фундаментальные и прикладные научные исследования по 6 отраслям наук, является ведущим научным и методическим центром по основным направлениям своей образовательной деятельности.

Университет соответствует аккредитационным критериям по числу УГС, реализуемых образовательных программ, отраслей науки, в рамках которых выполняются НИР; по спектру отраслей наук и по специальностям аспирантуры; по объему среднегодового финансирования НИР за пять лет и по другим важным показателям.

В целом, работа по подготовке к КОД была признана Ученым советом удовлетворительной.

УНИКальная программа

Темой второго объемного доклада стал проект с прицелом в будущее.

О выполнении инновационной образовательной программы УГТУ-УПИ членам Ученого совета рассказал проректор по учебной работе А.Б.Соболев.

Победа во втором раунде конкурсного отбора образовательных учреждений, внедряющих инновационные образовательные программы, является результатом большой организационной работы, проведенной в университете по подготовке материалов для участия в конкурсе.

Ректоратом был инициирован и проведен внутренний конкурс программ инновационного развития структурных подразделений университета. Лучшие из представленных материалов были положены в основу разработки инновационной программы УГТУ-УПИ.

Целью реализации инновационной образовательной программы УГТУ-УПИ выбрано создание многоуровневой системы подготовки кадров, обладающих необходимыми компетенциями для инновационного развития базовых отраслей экономики Уральского региона по следующим приоритетным направлениям науки и техники:

– новые металлосодержащие материалы и технологии металлургии,

– атомная энергетика,

– информационно-телекоммуникационные системы.

Изменения в содержании и структуре образования должны сопровождаться организационными изменениями, заключающимися в создании учебно-научно-инновационных комплексов (УНИК) с институтами РАН и предприятиями-партнерами. Основным организационным ядром этих комплексов станут создаваемые в структуре университета научно-образовательные центры (НОЦ), предоставляющие потребителям конкурентоспособные наукоемкие продукты – образовательные услуги, результаты научных исследований и разработок и инновации.

В результате многоступенчатого отбора инновационная программа университета попала в число 40 лучших из 251 поданной на конкурс заявки вузов России.

Для выполнения принятой инновационной программы в университете сформирована дирекция программы и ряд рабочих групп. В настоящее время ведется активная работа по формированию конкурсных заявок на приобретение оборудования и материалов, разработку программного и методического обеспечения, организацию стажировок ППС.

Но в начальном периоде реализации программы есть свои проблемы и недостатки, среди которых – сложность комплексного планирования расходования средств и недостаточная информированность коллектива сотрудников и студентов о целях и путях реализации инновационной программы.

Ученый совет постановил одобрить работу ректората по участию университета в конкурсном отборе вузов, одобрить Положение о координационном Совете программы и поручить его председателю, ректору С.С.Набойченко, сформировать состав Совета.

А. Ефремов

«Душой и сердцем я с вами»

(отчет о встрече Б. Н. Ельцина со свердловчанами)

Материал этот мы запланировали в тот же день, как состоялась встреча свердловчан с Б. Н. Ельциным. В газете «За индустриальные кадры» дали краткий отчет о встрече на другой день. 23 февраля, а в «Вестнике» решили опубликовать более полный материал. Но прошло несколько дней, и газеты «На смену!» и «Уральский рабочий» напечатали: одна — интервью, подготовленное накануне, вторая — отчет о встрече. Откровенно говоря, мы засомневались: надо ли и нам возвращаться к своим планам? Решили провести мини-опрос: спрашивали о необходимости публикации всех, заходивших в эти дни в редакцию. Ответ был одним: «Обязательно опубликуйте!».

Практически каждый материал газеты имеет свой повод для появления на полосе. Формально таким поводом послужила предвыборная кампания, в ходе которой Б. Н. Ельцин был выдвинут в Свердловске кандидатом по двум округам. Наша газета «За индустриальные кадры» за это время трижды печатала материалы по теме «Ельцин» и все они пользовались большим вниманием. Интерес к Борису Николаевичу большой, особенно в нашем городе, и подогревается он зоной умолчания, которая установилась вокруг Ельцина и которая прорывается время от времени хорошим и слабым звуком. Убеждены: нездоровый ажиотаж, сопровождающий в последние годы имя Бориса Николаевича, уже был бы снят, если бы средства массовой информации учли этот реально существующий интерес людей. Поэтому мы решили, несмотря на то, что Б. Н. Ельцин отказался баллотироваться по Свердловскому национально-территориальному округу № 21 и формальный повод для этой публикации вроде бы отпал — поместить на страницах «Вестника» отчет о встрече, которая состоялась 22 февраля в ДК «Урал».

Название этой встречи — 31 февраля — пришло окружное предвыборное собрание по Московскому городскому национально-территориальному округу № 1, по итогам работы которого Б. Н. Ельцин был представлен к регистрации кандидатом в народные депутаты СССР (Борис Николаевич дал согласие баллотироваться 26 марта по этому округу). Собрание закончилось под утро, а через несколько часов Б. Н. Ельцин вылетел в Свердловск.

Собравшиеся на встречу горячо встретили гостя, долго его приветствовали.

— Товарищи! Мы не встречались с 1985 года, с тех пор, как я уехал в Москву, где и начались полосы неудач в моей жизни. Я благодарен свердловчанам за то, что в свой тяжелый период получал от них моральную поддержку. Ш... — и 100—120 внедренческо-заочников приезжали в Москву. Это дало мне возможность выстоять, не уйти на колени.

Ситуацию, которая сложилась сегодня, можно охарактеризовать как наличие кандидата в кандидаты, считаю представлен не столько своим популизмом, сколько результатом того табу, которое наложено на мое имя. Борьба Молчанова в средствах массовой информации дает обратную реакцию, это человека замалчивают, знают его надо замалчивать.

Затем Б. Н. Ельцин кратко изложил свою предвыборную программу.

— Считаю гадкой сделкой депутатский корпус высшей формы государства, коим является сегодня Верховный Совет, в котором будут решать все вопросы от имени народа, а не от имени партийно-бюрократического аппарата.

Считаю Закон о выборах недемократичным, он обеспечивает свое воспроизведение — выборы от общественных организаций. Это депутаты, а имеют широкий круг избирателей, наказов, не перед ним они будут отчитываться.

Пора в нашем обществе ввести институт полных равных ежегодных выборов снизу доверху — из альтернативных кандидатур. Важно, чтобы любой депутат имел право давать вопросы о проведении референдумов. Были бы рефераендумы — не было бы наших работ в Афганистане. Проблемы необходимы не так называемые всенародные обсуждения, а именно — референдумы.

Нам надо так построить перестройку, чтобы каждый этап имел завершение. Этап — результат, или результат, и тогда бы люди поверили перестройке, а вывод в отдаче от нее стал бы больше.

Необходимо направить большую часть доходов на решение социальных программ. Надо упростить весь государственный аппарат, который ждет элементарное перемещение из одного кресла в другое. Надо предоставить предприятиям возможность свободного выхода на соседние территории, создать свои комитеты и перевести их на полный хозрасчет.

Уместность борьбы за социальное равенство. Добиться равных возможностей всех граждан — от сына государства до рабочего — и прямой обратной связи, получения услуг, с здравоохранением, образованием и экологией.

Встреча длилась более трех часов. Большая часть времени — ответы на вопросы. Предлагаем некоторые ваши вопросы и ответы.

— Борис Николаевич, что вас все-таки вы сказали в том речи на Октябрьском пленуме?

— Если бы было опубликовано это выступление, не было бы никакой вообще вопрос фамилии «Ельцин». Нездорового чего-ажиотажа и за рубежом. Поэтому, я в определенной степени виноват в произошедшем. «Давай, интервью!» Но я пока воздерживаюсь. Пока сейчас идет выборная работа, можно жевать, можно не... Я, к другим это стоит очень много. В апреле-мае Октябрьского пленума Новиков две трети в своем докладе двадцатой партконференции говорил первую часть. В мае-июне я встречался со студентами-вечерниками вечерней школы. При этом задал порядка пяти человек из 320 вопросов. Пять часов стоял на трибуне отвечал, никто дополнительных вопросов не задавал. Но он пойдет в какой-то зал. Поэтому что это — неуправляемая толпа, трудно с ней разговаривать. В зале Моссовета была длительная дискуссия. Мир стоит много ясно. И не, по-моему, тоже. Короче говоря, в здоровому ядру группы людей, которые занимались вопросами восстановления памятников старины, истории, архитектуры, русской культуры, примешалась экстремистская часть, которая много и поворотка. Если бы вам предложили работать в Свердловске!

— Десять лет работы первым секретарем и жизни здесь, в Свердловске — считаю лучшими в своей жизни вообще.

Как вы относитесь к многопартийной системе?

— Да. Перед этим ответом надо сказать, что Ленин предлагал, в обслуживании.

Большая опасность — элитарный бюрократический слой. Его может победить только децентрализация политической жизни. Больше самостоятельности — городам, областям, республикам. Центр — только стратегическое планирование, а не распределение товаров.

Нужен Закон о печати, где оговаривались бы обязанности и защищались права прессы. Средства массовой информации должны быть подотчетны не группе людей, а обществу. Нужен Закон об экологической ответственности. Эти проблемы стоят на многих режимах, в том числе и в нашем быте, и прежде всего на Урале.

Гадкое сегодня — не потерять доверие молодежи. Если она не потеряет доверия, высшему органу власти — сердца ее наполнятся горечью и скрежетом.

Встреча длилась более трех часов. Большая часть времени — ответы на вопросы. Предлагаем некоторые ваши ответы.

Чувствуете ли вы в себе достаточно сил существенно изменить обстановку в нашем обществе?

— Конечно, я в одиночку не собираюсь это осуществлять. Мы в новом случае. А как-то этим начинает уже «почухивать»: выставать жена обязательно водники попить. Ну, официальная точка зрения «известна». Дальше речь идет о моей личной точке зрения. Она такова: во-первых, в Законе о молодежи предусмотреть возможность создания организаций, параллельных ВЛКСМ. И пусть они соревнуются за умы и сердца молодежи, поскольку ВЛКСМ в глубоком кризисе плюс. В отношении партии. Мое мнение сегодня мы не готовы к этому. Но эту тему надо обсуждать. Сегодня она теплится, политически для меня важнее Москва. Очень прошу меня понять.

— Как вы предполагаете, куда вас направят работать, если вы будете избраны депутатом?

— Я не рассматриваю на поддержку со своим трудоустройством, хотя и лишусь кресла министра. Но Свердловская область всегда отдала какую-то должность. Хотя бы по специальности.

— Хотелось бы знать ваше мнение о деятельности Министерства обороны, МВД, КГБ. Считаете ли вы необходимым и возможным снижение расходов на их содержание?

— Безусловно. Конечно, кроме КГБ по внешней безопасности. Но насчет внутренних врагов не стоит каждого охранять пятью автоматчиками у нас в стране.

— Ваше отношение к попытке выхода прибалтийских республик из состава СССР?

— Очень отрицательное.

— Что и когда будет опубликовано об этой встрече в печати?

— Спросите у журналистов. С ними у меня такие отношения: сначала три часа дерешь интервью, а потом оно не появляется. Потому что приемыкин согласовывать, а «там» не согласовывают.

— На что вы надеялись, проведя реабилитацию на двадцатой партконференции?

— На реабилитацию. Очень благодарен Уралмашзаводу, заводу «Пневмостроймашина». Если бы не их позиция, я бы не был делегатом конференции. Только на твердое мнение истукана некоторых, и я самый последний день, когда оставался одна организация, которая выдвигает — это Карелия, я был за час до выборов туда выборщик, как десант, и неожиданно избран.

— Считаете ли вы товарные отношения главными сегодня? Не приведет ли это это нас к капиталистическим отношениям!

Нельзя этого допустить. Ни в коем случае.

— Считаете ли вы, что в РСФСР существует проблема сионизма?

— Отдельные группы хотят создать эту проблему, и тут надо быть очень бдительным, чтобы не втянуться в этот вопрос.

— Согласны ли вы с тем, что материалы «Огонька» разрушают стабильность сложившейся обстановки?

— Учитывая, что у нас с Коротичем особые отношения, я бы не хотел характеризовать «Огонек». Мне кажется, что журнал интересный, хотя последнее время он стал чуть тускнеть, как, кстати, и другие средства информации, телевидение — в том числе. Создается впечатление, что кто-то определенный пристиснул на средства информации осуществлять ограничение. Поскольку в нашей стране нет разрешения. Хотя в других странах порядок такой: чем в известность в месте проведения, количестве людей и тем дальше, чтобы местные органы обеспечивали соответствующую безопасность. Я думаю, что это только начало демократического процесса в нашей стране. Вообще этот Указ дальше, конечно, будет значительно совершенствоваться. Ну, а с точки зрения местных замахов... Мне лично было бы неприятно слушать мнение, что здесь не дают людям высказываться. Больше волнуют, когда говорят, что свердловчанин очень политически активен.

— Тревожит ослабление в людях чувства гордости за Советский Союз.

— Я думаю, что если будет демократизироваться общество и партия, то это и будет повышать гордость за нашу страну. Потому что сейчас, находясь на 56-ом месте по различным вопросам социального обеспечения, трудно гордиться.

Вы, мы находимся на уровне среднеразвитых стран, если не ниже.

— В случае избрания вас Москвой, будете ли вы иметь такой тыл, такую команду, как в Свердловске! Если нет, можно ли будет успешно бороться!

— Как в Свердловске — такой команды я, конечно, иметь не буду никогда! Но надо создавать. И вот сейчас, в период всей этой предвыборной борьбы я скажу, что очень многие люди проявились. Проявили свою зрелость, очень заинтересованное отношение. Я бы даже сказал, показали себя крыши моих сторонниками.

— Подробнее ваше отношение к прессе.

— Первое. Я за то, чтобы был орган не группы людей, не ЦК ВЛКСМ, — «Комсомольская правда», а — орган ВЛКСМ. Не орган ЦК КПСС — «Правда», а — орган КПСС. Это — первый шаг. А дальше надо, чтобы понять подчинялся обществу и было бы самоотчетливой. Я только за это всегда. Просто неловко « неудобно получается, когда несут по тропинке протоптанной — согласовывать согласовывать, согласовывать.

— Скажите откровенно: верите ли вы, что монополистка, принадлежащая власть в застойные времена, может перестроиться? Может ли номенклатура, устыдившись своего прошлого, уйти в отставку!

— Вряд ли. То, что она не уйдется, это точно. С точки зрения перестройки — обобщать нельзя. Кажется часть — да. Кажется часть — нет. Но держится номенклатура, особенно за привилегии, кроме. Если бы привилегии эти ликвидировать, многое было бы решено. Даже с точки зрения психологического настроения внутри общества. Кремлевское питание вроде сейчас отменили. Но разработали новую форму. Это я на спецдаче, но ведь и опять — не общий магазин. Понимаете? Сейчас продается заказ. Как на заводах. Но только ассортимент другой. Тот же нижнее цены — государственные. Я ни разу не получал лекч. Человека, который зашел в кабинет таксопарк, остановил сразу у двери и сказал: «Ты ж при чем. Вас послали. Но я принципиально отказываюсь от этого дела и борюсь против него. Никогда больше не приведите. Жена ходит часа по три по магазинам, как все остальные москвичи. Вообще в Москве жить можно в этом отношении.

— Как вы оцениваете ту силу, которую сформировала Афганистан, в деле перестройки, притом радикальной!

— Очень высоко. Я вчера на выборах встречался с «афганцами», одним из выдвинутых кандидатов в депутаты. Разговорились в перерыве. Вообще они очень сплоченны. Все-таки прошли войну вместе. Принципы выработали свои. Потом это ребята, которые не боятся высказаться где угодно. Это — интересная сила. Хорошая, радикальная, прогрессивная.

— Есть ли принципиальные различия между вашим видением перестройки и позицией академика Сахарова!

— У нас в отношении перестройки с ним подробных разговоров не было, хотя несколько раз мы беседовали основательно. Конечно, небольшая разница в видении есть. Это вы можете уловить из опубликованной его программы, по моему, в «Московских новостях».

— Как ваше здоровье, как вы поддерживаете свою физическую форму!

— Два раза в неделю занимаюсь большим теннисом. Каждое утро — пощадка и обязательно холодный душ.

— Как вы считаете, должен ли комсомол быть политической организацией! Какими должны быть его отношения с КПССС!

— Взаимоотношения с партией должны быть лояльными. С точки зрения политической — руководство. С точки зрения организационной — полная самостоятельность, а с КПСС — дружеское братство. Это говорил Ленин и лучше, по-новому, не придумаешь.

— При вашей работе в МГК очень интересной была газета «Московская правда». Сейчас она изменилась. Не связано ли это с уходом редактора Полторанина! Он ушел или его ушли!

— Его ушли, и он ушел. Очень сильный, интересный редактор и журналист.

— Как специалист скажите, реален ли переход Свердловской области на полный хозрасчет!

— Такие области, как Свердловская, с точки зрения финансовой были в выигрышном положении. Прибыль исчисляется семью миллиардами. Суммы значительные. Но тем не менее надо очень-очень осторожно подходить к этому вопросу, не торопиться, не вырываться в лидеры-передовики, инициаторы в этом отношении.

— Где сейчас А. Церегородцев и какова судьба тех людей, которые уехали в Москву вместе с вами!

— Церегородцев — в институте марксизма-ленинизма. Прорехнулся. Никого я в обиду не дал. Никто не пострадал. Кроме меня.

— Платформы каких экономистов вам кажется наиболее близкой!

— Пожелуй, Абалкина и Шмелева.

— Знаете ли вы о существовании в Свердловске движения «За демократические» выборы! Как вы относитесь к идее движения!

— Насколько мне удалось почитать его программу, мне показалось, это это жизненное, интересное движение.

Борис Николаевич не сыт отсеть на все вопросы, которые ему поступили. Зал сам принял решение, учитывая усталость Б. Н. Ельцина (аплодисменты были бесконечны на окружном собрании), закрыть встречу. И снова все встали, поблагодарили теплыми и продолжительными аплодисментами.

● ● ● ●

✦ Часть этих снимков была опубликована в газете «На смену!» 24 февраля. Но, по мнению автора снимков (Анатолия Через), наиболее точное представление о Б. Н. Ельцине, как собеседнике дает именно эта, тщательно отобранная серия фотографий. Серия называется: «Б. Н. Ельцин дает интервью». Снимки сделаны 7 февраля в Москве.

Вчера был девятый день после смерти Бориса Николаевича Ельцина… С первых комментариев на его кончину стало ясно, что история к нашему великому выпускнику все-таки благосклонна. Даже его заклятые враги признали исторический масштаб ельцинской фигуры.

В эти дни в музее УГТУ побывали десятки журналистов из местных и центральных СМИ, приходили однокурсники Ельцина, в музее работала выставка памяти.

В день похорон, 25 апреля, страна погрузилась в траур. В полдень вуз почтил память Бориса Ельцина минутой молчания, а в большой перерыв состоялся митинг.

В нем приняли участие студенты и преподаватели, ветераны, однокурсники Б.Н.Ельцина, стройотрядовцы и стипендиаты фонда имени первого президента России.

Наша иллюстрация: приложение к газете «ЗИК» – «Вестник НТТМ», март 1989 г, материал о том, как свердловчане поддержали опального в то время председателя Госстроя. Для нас с этого номера началась новая эпоха, когда все мы боролись за свободу, прогресс и Б.Н.Ельцина…

Человек должен делать 10 тысяч шагов в день...

«УПИйские старты 2007» начнутся с лекции «За здоровый образ жизни», и это отличный повод, чтобы еще раз напомнить о главных составляющих здоровья. Вот почему мы встретились с зав. кафедрой циклических видов спорта А.В.Шишкиной и поговорили о правильном питании, двигательной активности, психическом спокойствии, нормальном распорядке дня и многом другом.

– Анна Валерьевна, как вы считаете, почему современный студент все чаще болеет, хандрит, и все хуже успевает по физкультуре?

– В доисторический период развитие человека происходило в постоянном движении и борьбе за существование. Сегодня на каждого жителя нашей планеты приходится около 100 различных устройств, многие из которых облегчают или полностью заменяют физический труд. В результате у человека появляется недостаток в двигательной активности, а недостаточная мышечная активность ведет к болезням. Человек должен сделать 10 тысяч шагов в день, а он от силы делает 1 000 шагов.

Если в умственном плане студент развивается в нужном направлении, то в физическом все гораздо хуже. Ведь, что мы наблюдаем на уроках физкультуры? Парни не могут отжиматься. Если девчонки, начиная с 14 лет, понимают важность привлекательного внешнего вида и начинают заниматься спортом, то молодых людей внешние данные не очень сильно волнуют, и спортом они не так активно, как девчонки, занимаются. В результате уже в 40 лет многие мужчины выглядят очень непривлекательно. Я недавно слышала сообщение по радио: «За последние 10 лет талия россиян увеличилась на 15 см».

– Если говорить о питании, то что нужно для того, чтобы талия наших парней не увеличивалась в объеме?

– Вот несколько аспектов правильного питания.

Во-первых, оно должно быть сбалансировано. Должны присутствовать все необходимые жиры, белки, углеводы, витамины. Студенты часто перегибают палку в приеме рафинированных углеводов, то есть, газировки и сладостей. Перекусывают чипсами. А что такое чипсы? Это картошка, которая не является очень ценным продуктом сама по себе, плюс приправы. Чипсы содержат около 30% жиров. Именно от чипсов, от пива и увеличивается размер талии. Особенно у парней. Пиво – напиток тех, чья профессия связана с тяжелым физическим трудом, – плотников, косарей, рабочих.
А вот работникам умственного труда пиво пить не рекомендуется. Пиво содержит много гормонов эстрогенов. Вот почему человек, употребляющий его бездумно, поправляется по женскому типу (появляется жирок в области талии, на бедрах).

Во-вторых, питание должно быть дробным. Питаться надо не один раз в день, не два-три, а четыре-пять. Промежуток между приемом пищи не должен составлять больше 4 часов.

В каждой порции не должно быть меньше 200 грамм еды. А то, некоторые скушают сырок в 50 грамм и думают, что они сыты. Это не так. Если нет противопоказаний, в день лучше пить до 3 литров воды. Причем желательно до еды, минут за 15-20.

Еще. У человека с древних времен осталась привычка наедаться впрок, и он не знает меры. Надо помнить о том, что насыщение приходит через 20 минут после еды.

В-третьих, надо соблюдать режим. Необходимо питаться в одно и то же время.

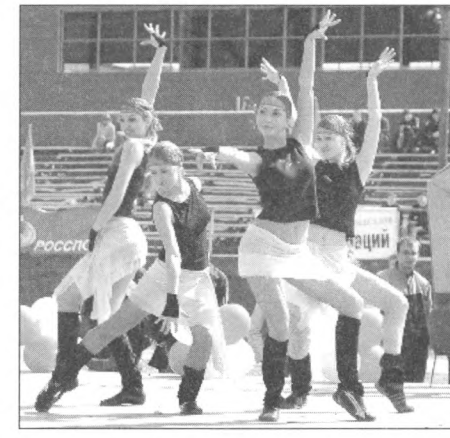
– Если человек никогда не занимался спортом, но хочет начать, что нужно делать?

– Человек должен спросить себя, что ему нравится. Футбол или походы, бег или аэробика. Каждый должен выбрать ту физическую активность, которая ему по душе.

А потом соблюдать **принцип трех «П»: постепенность, постоянство и переносимость** тренировок.

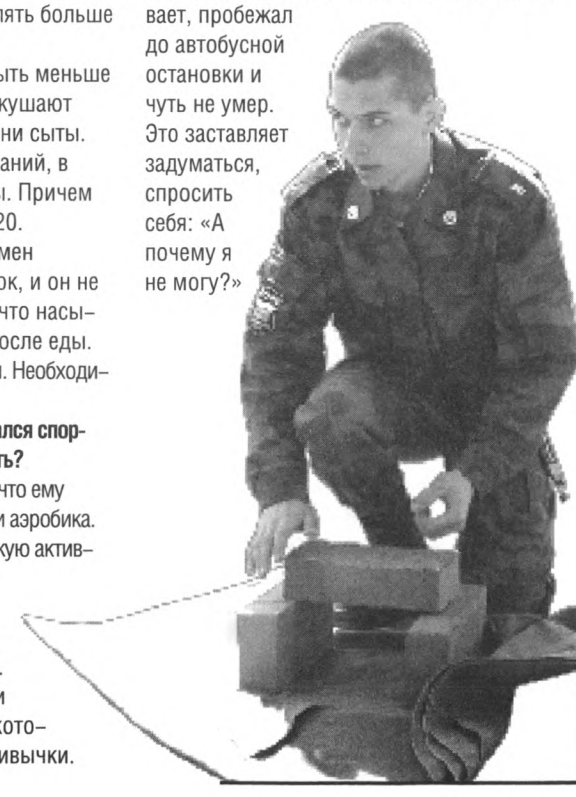
Постепенность необходима при включении новых упражнений, к которым организм раньше не имел привычки.

Постепенность в повышении нагрузки приводит к укреплению всего организма, делает человека здоровее и выносливее. Внезапное перенапряжение сил чрезвычайно опасно для организма. Взять ту же аэробику: чтобы был толк, надо заниматься ею час,

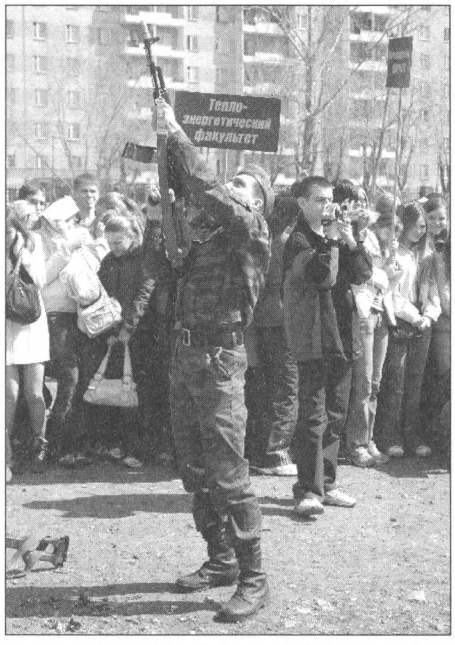


как минимум. Если человек не подготовлен, для организма это будет стресс. Пропадет желание ходить на тренировки. Поэтому для начала надо сделать зарядку минут на 20. Сделать и успокоиться.

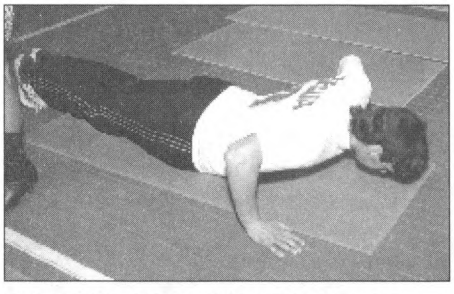
Если хочется бегать, лучше всего начинать с ходьбы. 200 метров походил по кругу, 5-7 минут пробежался. А то, как бывает, пробежал до автобусной остановки и чуть не умер. Это заставляет задуматься, спросить себя: «А почему я не могу?»



Постоянство регулярных занятий физкультурой вызвано тем, что живые клетки не могут за 1–2 дня изменить свою структуру и жизнедеятельность. Надо знать, что адаптация к новому двигательному режиму займет не менее месяца. Вот когда движение начинает приносить удовольствие, считайте, организм привык к нагрузкам.



Переносимость нагрузок определяется самочувствием во время и после оздоровительной тренировки. Утомление – это нормальное естественное состояние. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается мышечный тонус. Если пропал аппетит, появилась вялость, апатия, нарушился сон – наступило переутомление. Это сигнал о превышении допустимой интенсивности или длительности физической нагрузки. Надо отдохнуть 2–3 дня. Отдых может быть пассивным и активным. Можно поплавать в бассейне, погулять, а потом возобновить занятия.

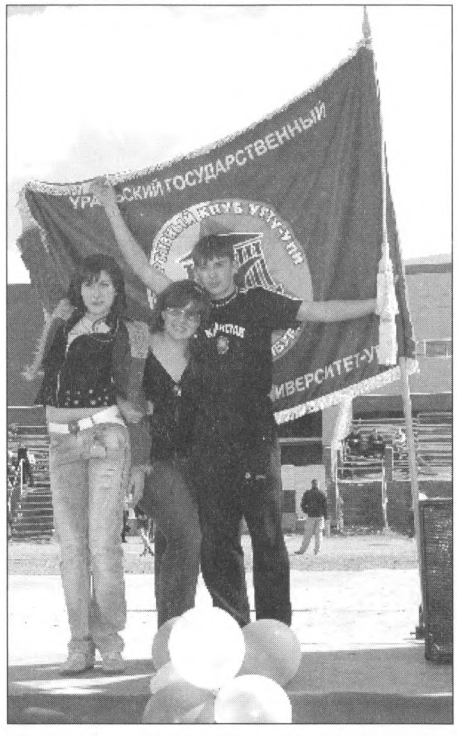


– Правильно питаться и заниматься спортом мало, нужно еще соблюдать правильный распорядок дня, не так ли?

– Да. Но правильный распорядок дня для многих больная тема. В сутки необходимо спать 8 часов – это норма. Лучше с 11 вечера до 6 часов утра. Дальше все зависит от биологических часов. «Жаворонки» и раньше могут подняться, «совы» – наоборот. Настоятельно рекомендуют ученые спать и днем, ну, не у всех получается, конечно.

Если говорить об утренней зарядке, то тут мнения ученых разделились. Сейчас считается, что нельзя делать интенсивную зарядку сразу после пробуждения: кому-то она просто противопоказана. Лучше сделать несколько упражнений в удовольствие и все.

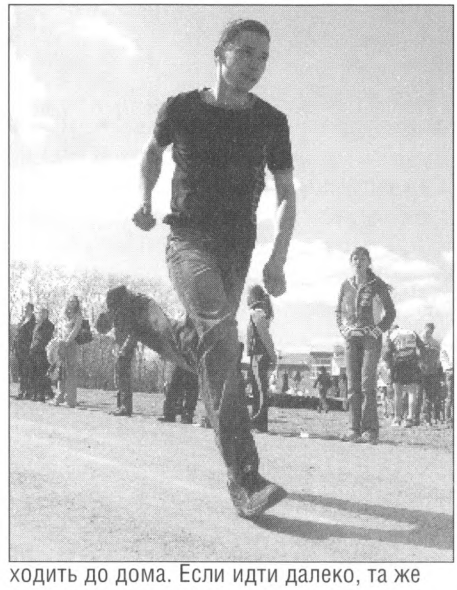
О том, что учебу надо сочетать с отдыхом, все, конечно, знают, но напомню, 45 минут лекцию послушал, в перерыве лучше не сидеть в аудитории, а размяться, походить, сделать несколько упражнений. Хорошо бы в наших коридорах установить турник или пару шведских стенок. Или вместо мест для курения вкопать брусья для отжиманий. При подготовке к сессии тоже нужно помнить о чередовании умственной и физической активности: 40 минут занимаемся, затем 20



минут отдыхаем. (*В следующем номере мы опишем упражнения для студентов, готовящихся к сдаче сессии).* Если говорить о тренировках, то заниматься спортом можно в промежуток с 4 до 6 часов. А вот после 8 часов заниматься не стоит: может нарушиться сон.

– А если студент сочетает учебу и работу, и нет времени на спорт?

– Можно делать упражнения на позвоночник за рабочим столом, можно пешком



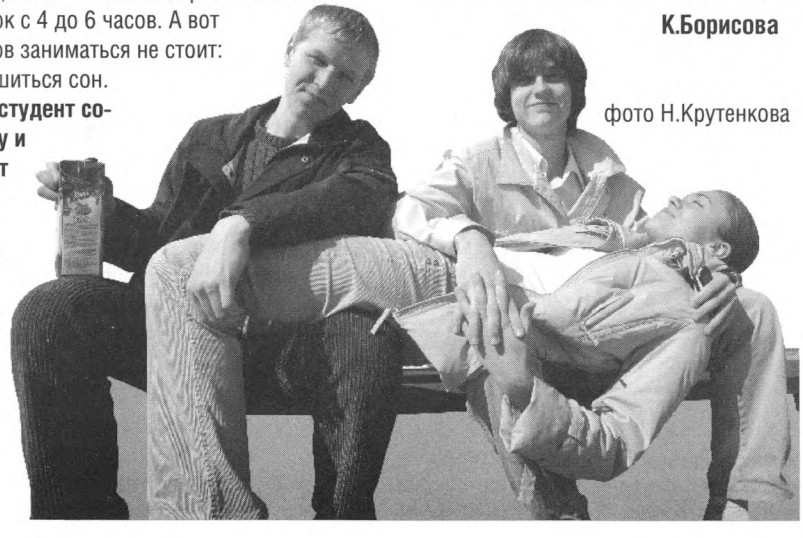
ходить до дома. Если идти далеко, та же поездка в автобусе может стать упражнением на какие-то группы мышц.

– Допустим, человек занимается спортом, правильно питается, соблюдает распорядок дня. Но не умеет справляться с негативными эмоциями, как тут помочь?

– Если у тебя стресс, тебя обругали где-то, обозвали, надо пойти погулять, поиграть в футбол, побегать. В древности ведь у людей тоже был стресс. Напугало его что-то, и он бежал до тех пор, пока ему не становилось лучше. Можно, конечно, весь негатив на кого-то другого выплеснуть, но это не лучший вариант. Кросс очень хорошо помогает выплеснуть негативные эмоции. Чем больше злишься, тем быстрее бежишь. А если серьезно, важно ежедневно культивировать положительные эмоции. Общаться с близкими, посещать театры, художественные выставки, читать художественную литературу, заниматься любимым делом и т.п. Положительные эмоции создают состояние благополучия в организме, обеспечивая «вкус к жизни», активность и высокую жизнеспособность.

К.Борисова

фото Н.Крутенкова



Вперед!!!

История эстафеты на приз газеты «За индустриальные кадры» начинается с 1939 года. Это одно из интересных и массовых мероприятий Свердловской области. Многие поколения выпускников УПИ с гордостью вспоминают о своем участии в этой эстафете. По традиции выпускники собираются 9 мая на площади Кирова во время проведения очередной эстафеты. В различные годы в эстафете принимало участие до 3 000 человек.

Помимо сборных команд факультетов в эстафете выступали студенты, защищавшие спортивную честь кафедр своих факультетов. Начиная с 80-х годов прошлого столетия в массовых забегах стали принимать участие студенты, занимающиеся физическим воспитанием на кафедрах физического воспитания.

Победители эстафеты на приз газеты «За индустриальные кадры» (1987–2006 годы):

Год	Женщины	Мужчины	Смешанные команды
1987	Стройфак	Стройфак	Мехфак
1988	Метфак	Стройфак	Мехфак
1989	Стройфак	Стройфак	Мехфак
1990	Стройфак	Физтех	Мехфак
1991	ФЭУ	Физтех	Мехфак
1992	Стройфак	Физтех	Радиофак
1993	Стройфак	Физтех	Метфак
1994	Стройфак	Физтех	Мехфак
1995	Стройфак	Физтех	Мехфак
1996	ФФК	Физтех	Мехфак
1997	ФФК	Физтех	Физтех
1998	ФФК	ФФК	ФФК
1999	Физтех	Физтех	Радиофак
2000	Физтех	Физтех	Мехфак
2001	Физтех	Физтех	Физтех
2002	Физтех	Физтех	Метфак
2003	Физтех	Физтех	Стройфак
2004	Физтех	Физтех	Стройфак
2005	Стройфак	Стройфак	Мехфак
2006	Физтех	Физтех	Стройфак

Положение по проведению эстафеты

Соревнования проводятся между сильнейшими командами факультетов и институтов по трем группам: мужская, женская и смешанная.

Состав мужской команды – 15 чел., женской – 13, а смешанной – 15 чел. (10 муж. + 5 жен.).

1.Каждая кафедра ИФКССиТ выставляет зачетное количество команд в количестве 12% от контингента.

2.Победителем становится кафедра, выставившая наибольшее количество участников, включая выступающих за сборные команды факультетов, институтов при условии выполнения пункта 1.

Продолжительность этапов (в метрах):

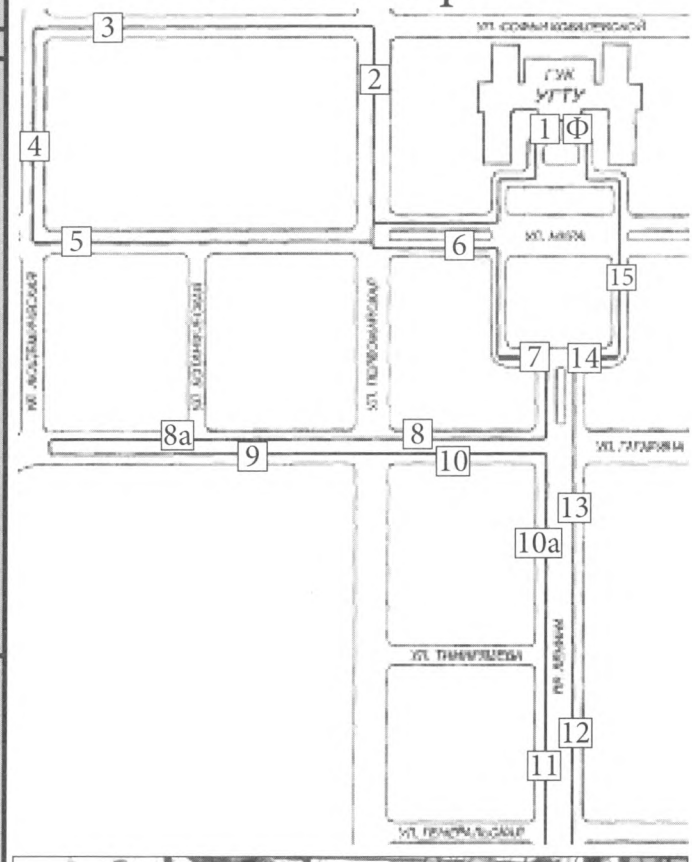
1 – 560 м	7 – 350 м (жен.)	11 – 410 м (жен.)
2 – 420 м	8 – 410 м	12 – 320 м
3 – 290 м (жен.)	8а – 410 м	13 – 250 м
4 – 220 м (жен.)	9 – 300 м	14 – 250 м
5 – 600 м	10 – 355 м	15 – 210 м (жен.)
6 – 350 м	10 а – 355 м	

В смешанной эстафете женские этапы: № 3, № 4, № 7, № 11, № 15.

В женской эстафете этапы: № 1, № 6, № 7, № 8, № 8а, № 9, № 10, № 10а, № 11, № 12, № 13, № 14, № 15.

В мужской эстафете этапы: № 8 и № 10 не делятся, их длина 820 и 720 м соответственно.

Этапы эстафеты



Учредитель, издатель:
Уральский государственный технический университет–УПИ.
Главный редактор: Е.В.Букаева.
Корреспонденты: К.Борисова, А.Ефремов.
Верстка: А.Табатчиков. Корректура: К.Корнева.
Распространитель: СПО «ГОЛИАРД».
Адрес издателя и редакции: 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19.
Телефон: 375–47–70, E–mail: zik@mail.ustu.ru.

Свидетельство о регистрации ПИ № 11–0764 от 10 августа 2001 года.
Отпечатано в типографии УМЦ УГТУ–УПИ.
Тираж: 2 000 экз. Заказ № _____
Цена: бесплатно.
Подписано в печать по графику и фактически: 29.04.2007, 18:00