



Лечебный факультет со спортом на «ты»!

Одним из главных направлений молодежной политики современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни, как к личному, так и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Анализируя доклады последних лет, в государстве наблюдается проблема здоровья молодежи, в частности студенчества,

потому что именно они относятся к наименее защищенной социальной группе населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам организма.

Базисом спортивной жизни Читинской государственной медицинской академии являются студенты лечебно-профилактического факультета, которые год от года показывают высокие результаты в межфакультетских и межвузовских мероприятиях. Не хотелось бы никого обидеть, но именно спорт и лечеб-

ный факультет всегда остаются друг с другом на «ты».

Уже два года подряд

ции, имеющиеся в медицинской академии.

В конце мая, в тёплый субботний денек, ог-

тить, что с прошлого года в составе соревнований появилась старая русская игра - лапта.

Лапта - это командная игра с мячом и битой. Ей сродни бейсбол. Упоминания об этой игре встречаются ещё в древнерусской летописи. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках древнего Новгорода.

Очень важно, что это мероприятие прово-

дится именно в то время, когда до начала летней экзаменационной сессии остаются считанные деньки, а страсти в студенческой среде накаляются. И именно спорт, положительная энергия дают возможность полноценно расслабиться, на время позабыть всё плохое и получить массу положительных эмоций.

Приходилось замечать, что во время игры проявляется командный дух, чувствуется, что ребята активно работают вместе, взаимодействуют и это приносит свои плоды.

*Продолжение
на стр. 2*



Вот уже два года подряд студенты, проживающие в общежитии №1 собираются дружной компанией на спартакиаду...

деканат лечебного факультета и администрация общежития №1 устраивают массовое спортивное мероприятие - спартакиаду.

Идея создания столь веселого, азартного и самого главного лечебного мероприятия возникла на одном из весенних старостатов, около двух лет назад.

В первую очередь, хотелось сделать то, что объединило бы студентов, проживающих в «копейке» и сделать их дружнее, а также сделать спорт главным атрибутом жизни.

И эту идею активно поддержали все ребята, которые и без того любят спорт и посещают всевозможные сек-

ромная толпа неутомных, счастливых и настроенных на победу студентов-медиков направляется на специально оборудованную площадку близ торговоразвлекательного центра «Макси».

Студенческая спартакиада включает в себя следующие виды состязаний: футбол и волейбол для мужских и женских команд, эстафета на различные дистанции от 100 до 400 метров. Кроме того, «на десерт» подается одно из самых веселых и дружных занятий - перетягивание каната.

Все соревнования студентов проводятся между этажами.

Хотелось бы отме-

Продолжение.

Начало на стр. 1

Вот уже на протяжении двух лет победителем студенческой спартакиады становится дружная команда пятого этажа. За это им вручается переходящий кубок, который, к слову, уже прижился там и полезные дорогостоящие подарки в общежитие, а также несметное количество тортов. Потом уже, вечером, после тяжелого физического дня, устраивается массовое чаепитие.

Немаловажно, что с каждым годом растет

дентов, которые увлекаются курением и алкоголем снизилось. По данным опроса, проведенного нашей газетой, количество некурящих студентов составляет около 80%, что является, конечно же, доминантным влиянием со стороны академии и мер, принимаемых в общежитии для борьбы с этим:

от рекомендательных до, в крайнем случае,

лейболистка Елена Курбетьева.

Не отходя от темы спартакиады, отмечу, что студенты лечебного факультета спортивные и активны не только перед спартакиадой, но и в течение всего года.

Делая в теплый летний день пробежку, или же, катаясь на коньках в суровую забайкальскую зиму на стадионе СибВО, всегда можно увидеть

ного факультета активно пропагандируют здоровый образ жизни. Перед новогодними праздниками состоялась поездка активистов в Черновский детский дом. «Лечебники» подарили ребятишкам спортивное снаряжение, мячи, лыжи и многое другое. И всё это только для того, что детям было приятно и они смогли заниматься спортом.

Напоследок совет, берегите своё здоровье!

Подготовил
Олег ЕРЕМИН,

фото из архива деканата



На «десерт» достается одно из самых веселых состязаний - перетягивание каната...



Вот уже два года подряд победителем спартакиады становится команда пятого этажа

количество новых спортсменов и что самое главное, число болельщиков настолько огромное, что участники чувствуют реальную поддержку, что, безусловно, влияет на результат команды и вклад в общее дело каждого.

Спартакиада напрямую способствует формированию здорового образа жизни в среде студентов лечебного факультета медицинской академии. Кроме того, хотелось бы отметить, что число сту-

карательных.

- Наш лечебный факультет всегда лидирует. Его студенты обеспечивают стабильность Читинской государственной медицинской академии. А все ребята, проживающие в Общежитии №1 всегда дружны и остаются на первых позициях в спорте, учебе, всегда активно проявляют свою точку зрения и смело вливаются в неугомонную реку жизни нашего замечательного вуза, - говорит староста 5 этажа, во-

много знакомых лиц, которые занимаются спортом, не сидят на одном месте, а постоянно работают над собой, сохраняя тело и дух всегда здоровым и, наверное, что самое главное, готовым к таким учебным нагрузкам, которые имеются в медицинской академии.

Кроме того, студенты лечеб-



Осталось несколько мгновений до гола!

В здоровом теле - здоровый танцующий дух!

Если говорить о здоровом образе жизни, то немало важно упомянуть о танцах, таком замечательном средстве поддержания своего здоровья, тела и настроения на высшем уровне. В нашей академии есть те, кто связали свою жизнь не только с медициной, но и с танцами. Их девиз: «Живи танцуя – ведь в танце жизнь!». Расскажем о некоторых из них.

Студентки II курса лечебного факультета 212 группы Дарья Демиденко, Мария Савина, Екатерина Эпова и

Кристина Сербина долгое время увлекаются различными видами танцев.

Дарья и Кристина закончили хореографическое отделение школы искусств города Ясногорск, при

и мали участие в различных соревнованиях и фестивалях как в своем городе, так и за его пределами, вплоть до международных конкурсов.

Екатерина занималась в театре танца Данс - Миссия. С успехом освоила такие направления как хип-хоп, джаз, модерн и другие современные стили. Принимала участия в конкурсах молодых

тантoв Забайкалья, «Urban Styles» и многих других.

Мария занималась народными танцами в ансамбле «Карусель» в городе Чернышевске на протяжении семи лет.

Поступив в ЧГМА, девушки абсолютно странным образом, встретились все в одной группе и в итоге объединили своё желание танцевать.

С первого курса они принимают участие в различных мероприятиях, проводимых в нашем вузе. К тому же уже два года подряд, в



Танец - это музыка души, сочетаемая с музыкой тела...

Фото из личного архива Е. Эповой

рамках благотворительной акции ездят в детский дом Черновского района, где выступают с зажигательными танцами, давая пример подрастающему поколению и поднимая настроение ребятишкам.

Весной 2011 года всем запомнился яркий, необычный танец марионеток, который целая группа танцоров лечебного факультета,



Танец «Руслана» на сцене актового зала медицинской академии

в том числе и девочки, представили на конкурсе «Мисс и Мистер лечебный факультет» в поддержку своего одноклассника и конкурсанта Тумэна Мижитова, который являлся постановщиком и главным хореографом этого номера.

Студентки III курса Анна Матюшенко и Татьяна Виленская также являются танцующей частью лечебного факультета. На конкурсе «Мисс и Мистер лечебный факультет» они станцевали потрясающую композицию под названием «Руслана», которая поразила всех своей красотой и изящностью.

Татьяна на протяжении десяти лет занималась спортивно - балетными танцами в студиях «Реверанс» и «Хип - твист», и вот уже последние 4 года в ан-

самбле «Роксалана». К тому же она старается не пропускать ни одного мероприятия в академии, где пригодился бы её талант.

Ещё одной представительницей древнего искусства является Арюна Цыбендоржина, студентка II курса.

- Однажды, - рассказывает девушка, - я пошла на концерт со своими родителями, там были прекрасные номера с восточными танцами. Именно тогда я твердо решила научиться танцевать.

В прошлом году Аюна принимала участие в конкурсе «Мисс Академия» и на конкурс представила свой танцевальный номер.

Подводя итог, нужно, несомненно, отметить то, что все танцоры - пропагандисты здорового образа жизни, отказа от курения, алкоголя и наркотиков. Ведь ничто из перечисленного, по остроте ощущений, не заменит выступление на сцене и удовольствия от процесса танца.

Екатерина ЭПОВА

Мир, в котором живет современный человек в содружестве с прогрессирующими технологиями, богат на стрессы, переживания, сбой биологического ритма и многие другие, негативно сказывающиеся, компоненты жизни. Эти факторы оказывают огромное отрицательное влияние на здоровье человека. В глобальном масштабе

мы не можем искоренить это воздействие, но помочь своему организму выстоять перед «атаками» неблагоприятных антропогенных факторов нам под силу. И в этом деле наш лучший помощник — Здоровый Образ Жизни, причем в любых его проявлениях.

У каждого человека свое собственное понятие этого термина. Если мы обратимся к электронной энциклопедии «Википедия», то найдем вполне простое и понятное определение: Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Студенты медицинской академии своим собственным примером доказывают, что здоровый образ жизни - есть быстрейший путь к крепкому духу и

телу, а так же к достижению высоких целей.

ные успехи легкоатлетов, женских и мужских



Мужская сборная ЧГМА, серебряные призеры студенческой лиги 2011 г.

Проследить частные случаи ЗОЖ, к примеру, здоровое питание, вредные привычки, мы не можем, но активное участие наших студентов в спортивной жизни академии говорит о многом. Замечатель-

сборных по волейболу, баскетболу, борцов, теннисистов, шахматистов, развитие новых направлений, таких как стретчинг, создают мощную базу для каждого студента в частности и для спортивной жизни в целом.



Цель игры - атакующим ударом добить мяч до пола противника или заставить его ошибиться

В спортивной жизни многих студентов обязательно найдутся страницы, связанные с командными видами спорта. И у многих это будет волейбол. В него играл, пожалуй, каждый, кто когда-то был студентом. За этот вид спорта мы должны

благодарить Уильяма Дж. Моргана, изобретателя волейбола, преподавателя физической культуры в городе Холиоке (штат Массачусетс, США, 1895). Игра имеет большой успех среди всех поколений и входит в программу Олимпийских игр. Правила в волейболе просты. Игра ведётся волейбольным мячом на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Что же касается медицинской академии, волейбол занимает

команда, без которой мне не жить!

достойное место среди прочих видов спорта. Все студенты постигают его азы в течение одной второй семестра, так как он входит в программу кафедры физической культуры. Для тех, кому этого времени мало, кто хочет усовершенствовать свои навыки игры или просто испытывает огромную симпатию к этому виду спорта, существует секция. Ежегодно проводятся межфакультетские соревнования по волейболу,

на которых команды лечебно-профилактического, стоматологического и педиатрического факультетов с первого по четвертый курс выявляют сильнейшего в этом виде спорта.

За 2011 год результаты таковы. Юноши: I место – 4 курс стоматологического факультета; II место – 1 курс лечебного факультета; III место – 2 курс лечебного факультета.

Девушки: I место – 2 курс лечебно-профилактического факультета; II место – 4 курс лечебно-профилактического факультета; III место – 3 курс лечебно-профилактического факультета.

Также в нашей академии, как и в любом другом вузе, есть замечательные мужская и

женская сборные по волейболу. Это талантливые ребята, которые действительно

жительно влияет и на учебный процесс, что очень важно для обучения в вузе. Трени-

уже имеет свои успехи и награды. С 2011 года тренером команд является О.Н. Фараджева.



Обладатели серебряных медалей III Регионального волейбольного турнира памяти Н.И.Тамаровского

4-6 ноября, 2011 г. Чита

Женская сборная ЧГМА, серебрянные призеры III межрегионального волейбольного турнира памяти Н.И. Тамаровского

любят его. Они являются яркими представителями студенчества, которые предпочитают тренировки полезному пролеживанию на диване, таким образом, делая свой вклад в укрепление здорового образа жизни академии. Ежегодно проводится студенческая лига по волейболу среди вузов города. Команды медакадемии принимают активное участие и занимают призовые места.

Мужская сборная по волейболу состоит из юношей разных факультетов и курсов, тем не менее их сплоченность и командный дух делает свое дело.

Ребята хорошо выступают на соревнованиях, где получают огромный заряд энергии и эмоций. Их спортивный образ жизни поло-

ром мужской сборной является В.А. Мокиевский. Состав сборной: Эрдем Цыренов (VI курс), Роман Сайфаталов (IV курс), Игорь Погребняков (V курс), Бэликто Балданов (VI курс), Просекин Иван (VI курс), Эрдем Семенов (II курс), Александр Ляпунов (I курс) - студенты лечебно-профилактического факультета; Апет Нахатакян (V курс), Аюшин Ламажап (IV курс) - студенты стоматологического факультета. Капитан – Чингис Цынгуйев (V курс), студент педиатрического факультета.

Женская сборная академии по волейболу так же состоит из девушек разных факультетов и курсов. Полностью сформировалась команда недавно, но тем не менее

Состав команды: Анаит Мелтонян (II курс), Саяна Нимбуева (II курс), Кристина Сербина (II курс), Анастасия Рой (III курс), Татьяна Софьянникова (V курс), Долсон Тудунова (I курс), Татьяна Бубеева (I курс) – студентки лечебного факультета; Туяна Цыренова (II курс), Лидия Данжиева (I курс) – студентки педиатрического факультета;

Надежда Батуева (V курс), Аюна Цымпилова (I курс), Аягма Амаголонова (I курс), Саяна Дымбрылова (I курс) - студентки стоматологического факультета. Капитан – Надежда Чернизова (II курс), студентка лечебно-профилактического факультета.

Спорт всегда был, есть и будет в цене. Он должен присутствовать в жизни каждого человека, неважно в каких количествах. У кого-то спорт – это профессия, у кого-то – лишь пробежки по утрам. Это очень важная составляющая здорового образа жизни, и мы, студенты Читинской медицинской академии собственным примером доказываем это.

**Надежда
ЧЕРНИЗОВА**

Наверное, говорить и писать о спортсменах, в последнее время стало достаточно модно. Это, в первую очередь, связано с тем, что в нашей стране идет активная популяризация спорта и здорового образа жизни.

Буквально на днях, мне удалось познакомиться с одной очень милой и интересной девушкой, студенткой II курса лечебного факультета, которая активно занимается баскетболом и достойно выступает в команде, защищая честь Читинской государственной медицинской академии. Её зовут Екатерина Казанцева.

- Почему именно баскетбол? И как долго ты этим занимаешься?

- Занимаюсь баскетболом с 6 класса. Всё началось со школы, где я училась. Просто подумала, что спорт - это же круто. Да и девчонки, мои подружки, тоже пошли в эту секцию. Затем в 10-11 классах делала перерыв, потому что просто не было времени. А потом поступила на лечебный факультет медицинской академии, и вновь решила поддерживать себя в форме, работать и увлекаться любимым занятием.

- Какие мотивы побудили тебя стать студенткой лечебно-

«Вся сила - в движении!»

го факультета медицинской академии?

- Мечта стать врачом появилась у меня где-то в седьмом классе. С одной стороны, повлияли высокие мотивы о гуманной профессии врачей, с другой стороны - собственное желание. Да и уезжать из родной Читы не хотелось, поэто-

первая победа.

- Ну, для меня не так уж победа важна, а важно то, как сама играла и что внесла в эту игру для команды. Ведь баскетбол - это не просто вид спорта, это прежде всего дружба, взаимная помощь и командный дух. А так, если вспомнить первую победу, то чувства

шенствуемся, что после наша игра была интереснее, а самое главное - приносила необходимые плоды.

- Вот ты такая красивая, активная, спортивная. Что бы посоветовала тем, кто неохотно и даже наплевательски относится к своему здоровью?

- Мне хочется сказать только одно: «Вся сила в движении!». Ведь только в активном состоянии возможен какой-нибудь прогресс. Не стоит просиживать каждодневно на диване перед телевизором, нужно заниматься спортом, запишитесь хотя бы на секцию, сходите в спортзал, ну или на крайний случай, ходите на каток, пока зима, а летом бегайте, плавайте. Берегите своё здоровье смолоду. Не стоит убивать свой организм алкоголем и сигаретами, это же всё вредно, это всё нарушает генофонд нашей страны. Поэтому, я настоятельно советую, давайте будем бороться за своё здоровье.

- Спасибо за интересную беседу. Думаю, что многие прислушаются к твоему совету и возьмутся за свое здоровье.

Беседовал
Олег ЕРЕМИН



Екатерина Казанцева: «Не стоит просиживать каждодневно на диване перед телевизором, нужно заниматься спортом...»

му остановился выбор только на ЧГМА. К тому же в школе училась в медицинском классе, одном из лучших. И документы подавала только на лечебный факультет, потому что стоматолог быть желанием не было, а с детьми у меня плохо получается срабатываться.

- Расскажи о тех впечатлениях, которые тебе принесла

переполняли, да и кричать и прыгать охота было.

- А первое поражение. Что было в этот момент?

- Это было печально. Но всё-таки каждая проигранная встреча учит нас. Во-первых, мы обдумываем и исправляем ошибки, которые, к сожалению, допустили в этой игре. Во-вторых, мы совер-