

ПРОСТО

4 (68) ноябрь

Мы не просто газета, мы газета ПРОСТО



стр. 4-5, «Институт»

ССК «Невские
Титаны»



стр. 8-9, «Люди»

Интервью
с Львом Штрайхом



стр. 18-19,
«Просторно»

Соревнования
в пандемию



Привет!

Так вышло, что из нашей маленькой редакции я больше всего связана со спортом в СЗИУ: член ССК «Невские Титаны» и заодно менеджер женской волейбольной сборной. Год назад я и не подозревала, как сильно люблю всё это — а сейчас не представляю своей жизни без мероприятий, соревнований и тренировок. Правда, не участвую в них как спортсмен. Но у меня есть ещё два года, чтобы и это исправить — любви к спорту во мне сейчас столько, что я и к этому близка!

Спорт в жизни института и многих студентов играет важную роль. Поэтому мы и посвящаем ему целый выпуск.

Ты знаешь, что в СЗИУ больше сорока сборных и секций по разным видам спорта? А что любимый спорт Владимира Александровича Шамахова — городки? А что у нас учатся выдающиеся спортсмены — такие, какими гордится не только институт, но и город, и даже страна?

Для тех, кто думает, что спорт в СЗИУ — это только тренировки и соревнования, этот выпуск станет открытием. Тем, кто уже нырнул во всё это с головой, — надеемся, что вы найдёте для себя что-то новое и интересное на наших страницах!

Важная мысль: не обязательно быть спортсменом, чтобы развиваться в этой сфере. Главное — энтузиазм и желание, а о возможностях мы расскажем. Листай дальше!

// Полина Самсонова,
шеф-редактор

Спортивный календарь

В прошлом выпуске мы рассказывали о традиционных мероприятиях института, которые проходят каждый год — в этом акцентируемся на спорте. Многие из этих мероприятий не смогли провести в этом году, но это не повод забывать про них!

Турслеты

Турслет проводится осенью и весной — в начале учебного года и в конце — с небольшой разницей в составе дисциплин: например, в весенней программе есть пейнтбол, а в осенней — волейбол.

Это, пожалуй, главное спортивное мероприятие года — участники (команды со всех факультетов и команда выпускников) едут в лес, три дня живут в палатках и готовят на костре. Помимо спортивных есть и творческое соревнование между факультетами, которое тоже идёт в общий зачет.

Когда: сентябрь, май

Спортивный первокурсник

Это первое спортивное мероприятие, в котором может принять участие студент, переступивший порог СЗИУ. Спортивный первокурсник — это соревнование между первыми курсами факультетов по дисциплинам ГТО, а также мини-футболу, баскетболу и волейболу.

Когда: сентябрь

Академический забег

Ежегодный благотворительный забег на базе УОЦ «Академия». В нём принимают участие и студенты, и сотрудники СЗИУ, и люди вне института. Есть две дистанции — на 5 и на 10 километров. Соревнования проводятся между разными возрастными категориями.

Когда: сентябрь

Лето зимой

Ежегодно студенты СЗИУ на один день переносятся в лето и участвуют в соревновании «Лето зимой». В закрытом спортивном комплексе между факультетами проводят соревнования по пляжному волейболу, футболу и теннису. После участники еще долго вытряхивают песок из ботинок и согреваются теплыми воспоминаниями.

Когда: декабрь

Чемпионат АССК

Соревнования по разным видам спорта между факультетами проводятся в течение всего года — все они идут в зачет команд по чемпионату АССК — Ассоциации студенческих спортивных клубов. В конце года лучший по всем показателям факультет награждается, также команды награждаются и в дисциплинах, в которых одержали победу.

Когда: весь год

Зимние игры

Провести весь день на природе в центре активного отдыха «Туутари-парк» — что может быть лучше?

Соревнования проводятся в разных дисциплинах, начиная от лыжных гонок и мини-футбола на снегу, заканчивая конкурсом на самого красивого снеговика. В 2019 году снег подвел: тогда были организованы Весенние игры с похожим набором дисциплин.

Когда: февраль

Товарищеский матч по хоккею с командой РАНХиГС

Ежегодно наши и московские хоккеисты приезжают друг к другу в гости, чтобы сыграть и выяснить, какая команда на этом промежутке времени окажется сильнее.

В 2019 году мероприятие называлось «Звездный лед» и достигло особенно большого размаха! Для болельщиков командой «Невских Титанов» традиционно организовываются конкурсы и интерактивы с крутыми призами.

Когда: март

// Полина Самсонова, 3 курс



Свободный спорт: куда сходить бесплатно и с пользой

Разоблачаем миф, что спорт — это дорого. В Петербурге немало мест, где можно заниматься бесплатно или за небольшую сумму.



Клуб скандинавской ходьбы «Пойдем ходить»

Скандинавская ходьба задействует около 90% мышц и сжигает больше калорий, чем обычная прогулка. Это хорошая альтернатива бегу. Если вам нравится заниматься в команде — то клуб вам поможет.

ул. Радищева, 40

бесплатно или до 200 рублей



Центр «Лигово»

Центр «Лигово» — это сеть из 18 подростково-молодежных клубов, которые есть в каждом муниципальном округе. В их группе ты найдешь полный список клубов и вид спорта, которому они обучают. Это брейк-данс, кунг-фу, аэробика, бокс, гимнастика и много другое.

ул. Чекистов, 28

бесплатно



Школа кунг-фу DaoKwan

Это традиционная школа кунг-фу, в которой можно освоить китайские боевые искусства: кунг-фу, вин-чунь, квен и шаолинь цюань. Если вы не хотите погружаться в их изучение, то можете записаться на боевой спарринг и занятия по самообороне для девушек.

набережная реки Фонтанки, 92/59

бесплатно



GENERATION Yoga

В GENERATION Yoga все тренировки проводятся под руководством опытных наставников в красивых местах Санкт-Петербурга. Например, оранжерее Таврического сада или особняке Пальма. Занятия без фиксированной платы — вы платите столько, сколько считаете нужным.

уточняйте в расписании

уточняйте в расписании



Спорткомплекс имени В.И. Алексеева

Помимо занятий физкультурой сюда можно приезжать на силовые тренировки, фитнес или записаться в спортивную секцию. Для студентов здесь очень выгодные условия, а в стоимость абонемента входит сауна.

пр. Раевского, 16

260 рублей по студенческому билету



Фитнес-клуб «Олимп Фитнес»

В «Олимпе» есть зоны для силовых тренажеров, кардио, свободных весов, для бокса с рингом, кроссфита и армрестлинга. Можно заниматься индивидуально с тренером или записаться в групповую программу по кикбоксингу, армрестлингу, кроссфиту, йоге и так далее. Полный список вы найдете на сайте клуба.

ул. Кронштадтская, 17

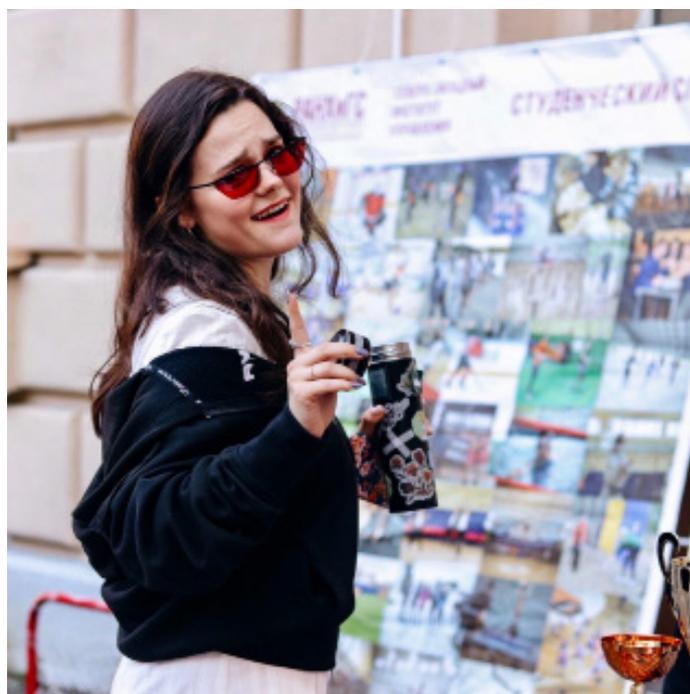
250-300 рублей





ССК «НЕВСКИЕ ТИТАНЫ»

Если тебе интересен спорт – вне зависимости от того, занимаешься ли ты им профессионально, – «Невские титаны» созданы будто специально для тебя. Любой горящий студент, попав в спортивный клуб, может раскрыть свой потенциал. А что это за зверь такой – ССК – мы расскажем подробнее уже на этом развороте.



Что такое ССК «Невские титаны»?

ССК расшифровывается как «студенческий спортивный клуб» – такие существуют на базе многих университетов Санкт-Петербурга и страны. СЗИУ не стал исключением. «Невские титаны» существуют всего три года, но за это время успели занять большую нишу в спортивной жизни института: ребята организуют традиционные спортивные мероприятия и вводят собственные.

Все новости о спорте в СЗИУ советуем узнавать в социальных сетях клуба – там информация всегда актуальна и достоверна.

Кто входит в состав клуба?

Мы так уверенно говорим о том, что каждый студент может найти своё место в спортивной жизни института, именно потому что в ССК большое количество должностей на любой вкус.

Команда организаторов

Команда организаторов – это люди, которые стоят за всеми спортивными мероприятиями, которые проводят «Невские Титаны». В зависимости от мероприятия им приходится справляться с кучей разноплановых задач – помощь с транспортировкой оборудования, съёмки тизера, награждение участников на мероприятии. Иногда могут пригодиться самые неожиданные навыки, которые казались абсолютно бесполезными.

Фотографы и видеографы

Они обязательно должны быть на любом мероприятии, ведь оно показывается и в социальных сетях. Важно: в ССК на эту должность берут только студентов, у которых есть своя техника.

PR-менеджеры

Они ведут социальные сети «Невских титанов»: пишут все посты и афиши, которые вы видите. Навык красивого письма не так важен, как многозадачность, так как многие посты составляются по определенной структуре, и научиться писать по ней может каждый.

Спортивные менеджеры и их команды

У некоторых сборных института есть менеджеры – это люди, ответственные за социальные сети сборной. Одновременно с этим они помогают тренеру: отвечают на вопросы спортсменов, помогают собрать нужную информацию. В этом году у менеджеров появились небольшие команды, студенты в которых помогают развивать сборные.

Актив

Многие активные и инициативные студенты сначала попадают сюда и какое-то время просто помогают спортивному клубу с организацией мероприятий и иногда разрабатывают свои проекты. Ребята в активе, которые хорошо себя проявляют, смогут попасть в команду в дальнейшем.

Отдел селекционной работы

**Быть спортсменом – не главное.
Главное – любить спорт.**

Для нашего института важно, чтобы в него поступали спортсмены. Отдел селекционной работы занимается абитуриентами – ходит по школам, ведет отдельную страницу ВКонтакте и отвечает на все вопросы, которые могут возникнуть у потенциальных студентов нашего вуза или членов сборной.

В ССК есть и другие отделы – такие, как спонсорский, ГТО или киберспорта. Также в клубе состоят спортивные организаторы и члены сборных команд.

Как попасть в ССК?

Отбор проводится в начале года – необходимо заполнить анкету и прийти на очное собеседование, чтобы рассказать о себе и выполнить тестовое задание. На результат отбора никак не влияет факультет, курс или медийность в институте – например, в этом году в состав ССК прошло много первокурсников, которые проявили себя на отборе.

Сейчас, в ноябре, попасть в состав ССК пока нельзя, но ты можешь всегда помогать клубу на мероприятиях как волонтер – это сыграет тебе на руку в следующем году, когда «Невские титаны» вновь объявят отбор в команду.

*// Полина Самсонова, 3 курс
Фото: Юлия Булычева, 2 курс
Полина Керницкая, 2 курс*



Спортивное менеджёрство в СЗИУ – что, как, зачем?



В спортивной жизни СЗИУ есть отдельная должность под названием «спортивный менеджер». Если вы когда-нибудь ходили на баскетбольные, волейбольные или хоккейные матчи наших сборных, то наверняка видели человека с горящими глазами, который волнуется за команду и носится по площадке, снимая сториз для аккаунта сборной.

О том, что значит быть спортивным менеджером, чем он занимается и как эта профессия зародилась в СЗИУ, с нами поделились менеджеры мужской и женской баскетбольной, хоккейной и волейбольной сборных, а также члены студенческого спортивного клуба «Невские титаны».

Наташа Никонова, председатель ССК «Невские титаны», о внедрении спортивных менеджеров в СЗИУ: «Менеджерство спортивных сборных команд института появилось относительно недавно – в 2019 году. В 2018 был создан наш спортивный студенческий клуб, затем случился первый набор команды, и мы решили, что нужно развиваться в разных спортивных сферах. Благодаря опыту Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК) и Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) мы решили постепенно вводить в систему спорта института менеджерство. У данных ассоциаций проводится постоянное обучение для менеджеров. Там студенты могут получить не только опыт с целью развития студенческого спорта, но и освоить необходимые компетенции для будущей профессии».

Член «Невских титанов» Саша Титова о функциях, которые выполняют спортивные менеджеры: «В первую очередь

менеджеры – это связующее звено между командой, тренером, а затем и болельщиками. Менеджеры – это помощники тренеров в вопросах, связанных с помощью в оформлении документов для соревнований. Они же занимаются ведением социальных сетей, популяризации выбранного вида спорта и спорта в СЗИУ в целом».

А вот как Кира Федоренко, менеджер хоккейной команды, отзывается о том объеме задач, которым ей необходимо выполнять, будучи менеджером: «У менеджеров спортивных сборных много задач. Из основного – ведение социальных сетей (от планирования и создания контента до ответов в директ на сообщения болельщиков), поддержание командного духа, привлечение болельщиков и новых игроков, помощь тренерскому составу».

Мне кажется, что на менеджерах лежит часть ответственности за популяризацию спорта в стенах института. Многие студенты, узнав о матчах из социальных сетей, приходят на игры, проникаются этой атмосферой и поступают в секции, иногда попадают в сборные. К тому же, существование этой должности зачастую облегчает труд тренеров, способствуя росту имиджа сборных, а как следствие и института на новый уровень».

Менеджер мужской сборной Настя Зубкова также отмечает, что спортивный менеджер ежедневно сталкивается с огромным спектром задач, которые необходимо решать оперативно: «Спортивный менеджер – это глаза, руки и мозг команды, через него проходят все организационные моменты, начиная от заявки на сезон и заканчивая контролем за наличием врача на играх. Мы занимаемся всей бумажной работой, документами, соц.сетями, заботимся о командном духе, отношениях между игроками и тренером. Без этого никуда, так как тренер тренирует, игроки играют, а менеджер создаёт условия, чтобы их деятельность могла осуществляться».

Как отмечает Саша Титова, «сейчас менеджерство выгля-



Волейбольная сборная СЗИУ РАНХиГС

дит уже немного иначе. На мой взгляд, лучше всего смогли продвинуться баскетбол и хоккей, как минимум потому, что у них есть своя, так скажем, фанбаза, постоянные зрители. У них на хорошем уровне работают социальные сети, а сами менеджеры очень много времени проводят с командами: как на играх, так и на тренировках, а также и в свободное время».

Наташа Никонова, воочию наблюдая за тем, как развивается менеджерство, говорит, что «в начале пути нам были нужны ребята, которые готовы начать нелегкий путь от знакомства с тренером, пониманием особенности вида спорта до создания медиа-пространства сборной команды. В этом году мы уже четко понимали, что хотим получить от менеджеров команд. На отбор, который прошёл в сентябре, пришло гораздо больше ребят (по сравнению с предыдущим годом) с большим желанием работать с командами, чему мы очень рады. Многие в нашем Институте знают о менеджерах, и хотят ими стать. Этого мы и добились – узнаваемости. Сейчас у наших сборных есть постоянно действующие менеджеры, которые собирают данные, ведут социальные сети, улучшают корпоративную культуру команд, организуют фотосессии, помогают тренеру – два года назад этого всего ещё не было».

Настя Зубкова о плюсах и минусах такой работы: «Плюсов очень много – опыт, получение самых разных навыков, интересный баскетбол, приятные люди. Из минусов, наверное, то, что всегда нужно держать руку на пульсе и быть на связи чуть ли не 25/8, много работать и держать под крылом 20 игроков и 1 тренера, за которыми глаз да глаз».

Лера Чуркина, менеджер хоккейной сборной, в плюсах такой работы также отметила невероятную отдачу: «Отдача – это, пожалуй, самый большой плюс. Так приятно, когда парни выходят и искренне благодарят за помощь и присутствие на игре».

Менеджер женской баскетбольной сборной Лера Старостина говорит, что это дело стало для нее большим, чем просто работой с командой: «Мы не сборная, а семья, самая настоящая, большего плюса я бы не смогла выделить».

С каждым годом спортивное менеджерство в СЗИУ растет и развивается. Саша Титова говорит, что такая работа очень перспективна не только в стенах института: «В мире спорта те, кого мы в СЗИУ пытаемся называть менеджерами, называются «спортивные агенты». Спортивные агенты создают и реализуют карьерный план спортсмена, продвигают и сопровождают его карьеру (защита, представление интересов, решение вопросов страхования, составление контрактов и т.д.)»

Чтобы сильнее развить менеджерство в СЗИУ, Наташа Никонова и команда «Невских титанов» планируют «создать целую программу развития в Институте для менеджеров сборных команд, чтобы обучать ребят. Также в плане увеличения числа команд, у которых будут менеджеры. Сейчас к каждому менеджеру мы набрали мини-команду для полноценного осуществления работы».

Для Полины Самсоновой, менеджера женской волейбольной команды, менеджерство стало настоящей страстью: «Мне не был интересен волейбол как вид спорта до тех пор, пока я не начала заниматься менеджерством. Я фотографировала мероприятия «Невских титанов», потом пришла на волейбол как менеджер и сейчас я от него кайфую. У меня даже проснулся спортивный азарт болельщика, ведь я начала получать настоящее удовольствие от того, что смотрю игру ребят и болею за них».

В будущем Полина хочет попробовать себя в роли музыкального менеджера, поэтому сейчас то, что она делает – бесценный опыт: «Главная причина, по которой я захотела заниматься этим, это то, что в будущем я хочу поработать менеджером музыканта и сейчас я нарабатываю тот опыт,



Лера Старостина, менеджер женской баскетбольной сборной

который мне интересен в дальнейшем. Менеджерство развивает твоё умение работать комплексно, ты занимаешься разными задачами из разных сфер и учишься тому, чему ты бы вне него не научился».

Катя Першина, менеджер мужской волейбольной команды, тоже раньше не любила спорт: «Мне преподнесли спорт в другом, в позитивном ключе. До этого я никак не воспринимала спорт, в школе волейбол вообще ненавидела, а сейчас это моя вторая семья. Я точно могу сказать, что хотела бы попробовать себя в будущем в этой профессии».

Лера Старостина рассказывает о том, как пришла в эту среду: «Для меня спортивное менеджерство – нечто среднее между серьезным хобби и самой настоящей влюбленностью. На первом курсе я случайно согласилась быть менеджером нашей женской баскетбольной сборной, совсем не понимая, куда это приведёт и что мне с этим делать. С тех пор я ни разу не пожалела, что стала частью этой невероятной команды. Я рада всегда быть рядом с ними, помогать, поддерживать, быть немного другом и немного поддержкой».

Лера Чуркина, менеджер хоккейной сборной, говорит, что в начале у нее тоже не было ожиданий от этой работы: «Я просто хотела войти в состав «Невских титанов». Девочка, с которой я учусь, так хвалила их, что я тоже захотела. Пока сидела в очереди, я поняла, что хочу стать менеджером сборной по хоккею. Я хотела, чтобы все о них все знали».

«ЖИТЬ НУЖНО КРУПНЫМИ МАЗКАМИ»: ЛЕВ ШТРАЙХ О СПОРТЕ И ПЛАНАХ НА БУДУЩЕЕ

Член сборной России по подводному спорту, многократный рекордсмен России на дистанции 200 метров в классических ластах, рекордсмен мира, Европы и России в смешанной эстафете в классических ластах, чемпион мира и бронзовый призёр чемпионата мира 2018 года — все это о Льве Штрайхе.

— **Что толкнуло вас в профессиональный спорт?**

— Толкнуло, наверное, слово некорректное в данном вопросе. Побудили меня стать профессиональным спортсменом в первую очередь результаты, которые я стал показывать лет с 15–16 на довольно высоком уровне. Я не ставил перед собой цели стать профессиональным спортсменом, все это пришло ко мне благодаря воле случая и упорной работе.

— **Тяжело ли было совмещать учебу и спорт в начале карьеры? Были мысли все бросить?**

— Как и у многих, мой первый курс был самым тяжелым, потому что он проверяет студента на прочность во всех аспектах. А если он еще и профессиональный спортсмен, то должен успевать совмещать тренировки, физическую и умственную нагрузку. В школе ты сделал домашнее задание и гуляй смело, а в институте больше самообразования. Мыслей бросать не было, было стремление идти только вперед и совершенствоваться.

— **Расскажите о мечте многих спортсменов — получении звания мастера спорта международного класса (МСМК). Как сложился тот старт?**

— МСМК — мечта каждого спортсмена, начиная от первокурсника, заканчивая мастером спорта. Это тяжелый путь, который нужно пройти честно, благородно и не лениться. Бывали моменты, когда все надоедало, но я это вовремя переборол, не возникло каких-то проблем.

Это был финал кубка мира в Томске, сентябрь 2016 года.

Старт сложился закономерно, я был готов на результат, который соответствовал званию, и в нужный момент проплыл дистанцию за требуемое время.

— **Какая у вас профессиональная цель? Что будете**

делать, когда ее достигнете?

— Планирую стать еще раз чемпионом мира, желательно дважды, так как я выступаю на двух серьезных дистанциях 200 и 400 метров в классических ластах. Если можно так сказать, «добить» осталось определенное количество баллов до почетного звания Заслуженный мастер спорта. Оно считается наивысшей ступенью признания в Российском спорте.

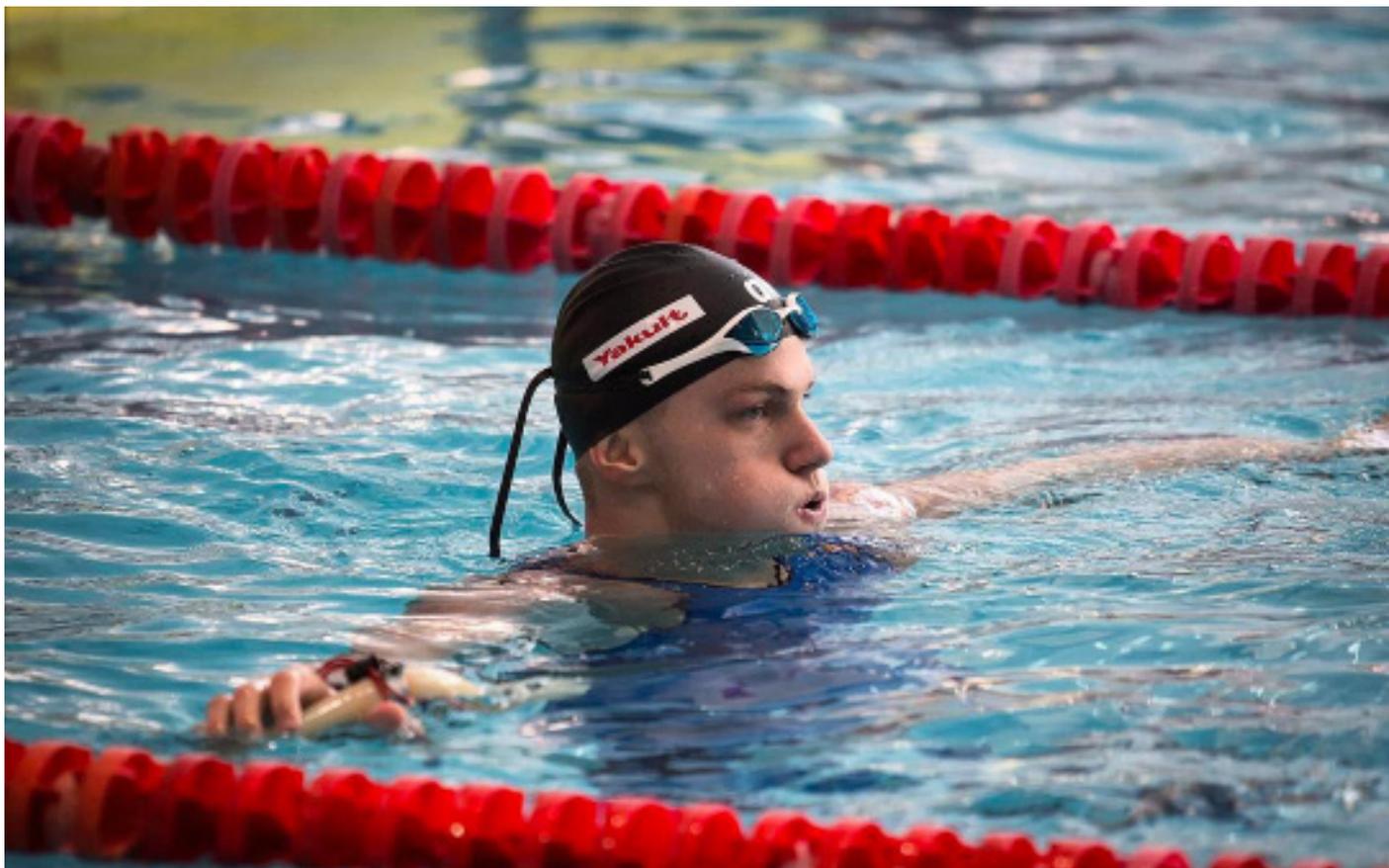
— **Как вы планируете ее достичь? Может, есть подробный план действий?**

— План действий всегда прост: трудись, упорно работай — и все придет. У меня в команде 5 человек. Это несколько тренеров, врачи и специалисты по суше. Разработан план, я придерживаюсь его. Мы корректируем его ввиду того, что сейчас ковидная обстановка.



— **Первый старт после карантина прошел только 30 сентября. Как поддерживали форму в пандемию?**

— Тяжело. Ее поддержание дома можно сопоставить с... Я даже не знаю. Суть тренировок в том, что рядом есть тренер, который дает задания, ты их выполняешь, а он ана-



лизирует, показывает ошибки. Неважно профессиональный ты спортсмен или любитель, все делают ошибки. Конечно, спортсмен высокого уровня понимает это все, но зачастую все равно не все видит.

Я старался поддерживать форму как мог. Когда было разрешено приступить к тренировочному процессу, был

*План действий всегда прост:
трудись, упорно работай и все придет*

в числе первых, кто это сделал.

— **Почему вы выбрали ФЭФ? Что легло в основу такого решения?**

— ФЭФ я выбрал по двум причинам. Первая — я никогда не хотел связывать свою жизнь со спортом в плане тренерской работы. Есть хорошее выражение «тренером не становятся, тренером рождаются». У людей на генетическом уровне закладываются какие-то базисные элементы, которые помогают им стать великим тренерами.

Я в себе это никогда не видел. Вторая — я хочу остаться в спортивном менеджменте, потому что каждая структура в спорте — это огромная команда, которая все организовывает.

— **Как отдыхаете от спорта?**

— Спортсмен как бизнесмен: он никогда не отдыхает. Профессиональный спортсмен вынужден постоянно быть в движении, в каком-то драйве. От спорта можно отдохнуть в межсезонье. Когда у меня отдых, я стараюсь не лезть в воду, потому что от нее тоже нужно отдыхать. Если немного попридержать коней, то потом появится огромное желание вернуться и тренироваться. Нужно вовремя отпустить момент и не быть в воде, от нее становится тошно.

— **В «моей истории» для СЗИУ вы говорили, что спор-**

тсмен не должен стоять на месте и нужно развиваться в чем-то, помимо спорта. Для вас это учеба в институте или что-то еще?

— Спортсмены действительно высокого класса развиваются во многих сферах. Успешный спортсмен это в первую очередь дисциплинированный спортсмен. Я знаю, что встаю в такое-то время, иду на тренировку, потом делаю задания по учебе, посещаю лекции и семинары, затем вторая тренировка, снова задания по учебе, какие-то свои дела и обязательно сон.

Свободное время я посвящаю своим близким, родителям, девушке, которую я стараюсь не обделит вниманием. Время — это самый ценный ресурс в жизни, я это понял еще в школе.

Сейчас я буду проходить стажировку в компании, стараться совмещать ее с учебой и тренировками. Конечно, это тяжело морально и физически, но хочешь жить — умеешь вертеться.

Эта фраза идет со мной по жизни.

— **Почему вы ведете инстаграм только на английском?**

— Меня смотрит аудитория не только из России. Это мои коллеги-спортсмены из более 60 стран, друзья из-за рубежа, партнеры по работе и учебе. Я пришел к мнению, что мне проще вести инстаграм на английском, так как его понимают 90% подписчиков.

— **Какой совет дадите спортсменам СЗИУ?**

— Я буду как старомодный дедушка, наверное. Скажу одно: в жизни надо много трудиться не покладая рук. Будет тяжело, будет не получаться, ни у кого с первого раза не получается. Это нужно запомнить.

Стремитесь ставить перед собой великие цели, даже если они кажутся абсурдными. Жить нужно крупными мазками. Помните, что упорный труд обязательно приведет вас на вершину Олимпа. Важен не столько результат, которого ты достиг, сколько путь, который ты проложил к цели. В итоге желанный результат будет достигнут.

// Наталья Новикова, 3 курс



«МНЕ ВСЕГДА НРАВИЛСЯ СПОРТ»





Человек-многозадачность, основатель студенческого спортивного клуба, сотрудник УРМС [управление по работе с молодёжью и спортом], председатель ССК «Невские Титаны», выпускница двух факультетов СЗИУ — Наташа Никонова. Со школьных времён она пропагандировала спортивный образ жизни, занималась УШУ, плаванием, а также баскетболом: «Мне всегда нравился спорт, в любом его проявлении».

Сейчас Наташа организывает и проводит спортивно-массовые мероприятия, соревнования внутри института, руководит студенческим спортивным клубом, организует ФАН-встречи студентов с именитыми спортсменами и рассказывает о спортивных возможностях через социальные сети.

— **Почему ты пошла работать в институт?**

— В далеком 2015–2016 году, когда я училась на ФСТ и была одним из спортивных руководителей на факультете, мне очень хотелось заниматься развитием спорта в нашем Институте. На 4 курсе сотрудник спортивного направления предложил работу в нашем институте по организации спортивно-массовых мероприятий.

— **На что ты делаешь упор в работе? Какие из обязанностей считаешь приоритетными?**

— Думаю, что в работе нашего управления по работе с молодёжью и спорту одним из приоритетов является общение, а также привлечение внимания студентов к спортивному направлению. Чем больше студентов вовлечено в спорт, тем лучше результаты спортивной работы в Институте.

С появлением ССК о спорте в СЗИУ стало узнавать всё больше и больше студентов, для нас важно выстраивать положительное отношение ребят к спорту. Ещё один приоритет — это развитие массового спорта среди студентов, поскольку он доступен каждому. Любой студент может принять участие во внутривузовских соревнованиях Спартакиады СЗИУ. Для этого ему не нужно иметь какой-либо разряд или опыт, важно желание.

...для нас важно выстраивать положительное отношение ребят к спорту

— **Почему решила создать студенческий спортивный клуб?**

— СЗИУ нуждался в создании особенного движения, которое продвигало бы спорт и состояло из студентов. Необходимо было систематизировать и улучшать спортивные мероприятия, а без постоянной рабочей команды это делать очень сложно. До создания ССК на мероприятия делали одноразовый набор волонтеров из числа студентов. Не было системы ценностей, и спортивная культура в вузе воспринималась по-другому. У меня очень давно зрела мысль о создании ССК, поскольку, когда я пришла в Институт студенткой, знала, как в других вузах такие клубы работают. Я связалась с Ассоциацией студенческих спортивных клубов [АССК], которая помогает вузам страны продвигать спорт, а также создавать полноценные студенческие спортивные клубы. С коллегой мы утвердили «Положение о ССК», и вот уже третий год существуют «Невские Титаны».



— **Как проходит взаимодействие работников института с членами ССК «Невские титаны»?**

— Я сотрудник и председатель нашего ССК, поэтому всё достаточно систематизировано в плане коммуникаций. Члены нашего ССК общаются со мной и с моей коллегой — Александрой Титовой (сотрудник УРМС, заместитель председателя по внешней работе ССК), а мы в свою очередь говорим ребятам все необходимые поручения и новости.

...вижу колоссальное развитие массового спорта через новые мероприятия

— **Какие ты видишь перспективы спортивного развития СЗИУ?**

— Вижу колоссальное развитие массового спорта через новые мероприятия, проекты и направления, которые мы сейчас разрабатываем и осуществляем на деле (надеюсь, что пандемия скоро отступит). Мы активно вводим новые направления работы в нашем ССК: отдел селекционной работы, отдел развития программ ГТО в СЗИУ РАНХиГС. Сейчас у нас активно действует отдел по работе с ФАН-движением и активом Института. Планируем ещё развивать киберспорт, так как это сейчас очень востребовано. И, конечно, развивать менеджмент сборных команд!

— **Какие изменения внес коронавирус в спортивную деятельность?**

— Сейчас у нас нет возможности проводить спортивно-массовые мероприятия из-за ограничений. Но мы не расстраиваемся, поскольку благодаря опыту, полученному весной этого года, смогли привнести новые изменения в Положение о ежегодной Спартакиаде среди студентов в 2020 году. Также мы внесли новые мероприятия, которые можем проводить несмотря на эпидемиологическую ситуацию, например, сентябрьский «Беговой челлендж-онлайн». Сборные команды факультетов занимались бегом, а в затем фиксировали результаты в мобильное приложение Strava. Ещё 24 октября прошла «Спортивная студенческая викторина СЗИУ-2020». Вскоре нас ждут киберспортивные игры, «Фитнес-чемпионат онлайн в СЗИУ» и многое другое, поэтому работы много. Все эти мероприятия состоятся, и коронавирус нам не мешает.

— **Есть ли в планах ввести новое традиционное спортивное мероприятие для всех факультетов?**

— Есть! Хотим внести такое традиционное мероприятие, как боулинг и бампербол [футбол в шарах]. Мне кажется, это будет интересно и для участников, и для зрителей.

*// Анастасия Володькина, 2 курс
Фото: Юлия Булычева, 2 курс
Диана Смирнова, 2 курс*

Звёздный лёд



Лето зимой



Весенние игры





Весенние игры



Спортивный первокурсник



Отбор в ССК



Академический забег



БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ

В СЗИУ РАНХиГС много сборных: ребята занимаются и баскетболом, и хоккеем, и теннисом, и единоборствами. Но есть студенты, которые увлекаются необычными видами спорта, и в этой статье они поделились своими впечатлениями.

«В гольф играют не только бизнесмены»

В гольф меня пригласил играть папа 8 лет назад, решив, что это прекрасный вид спорта для ребёнка. Мнение о том, что гольф не для всех, ошибочно: так считают, в основном, в России и СНГ. Во всём мире же им увлекаются люди разного возраста, пола и с различным материальным состоянием. Сейчас нет никакой дискриминации по отношению к женщинам в гольфе, они играют наравне с мужчинами.

Суть заключается в том, чтобы пройти 18 лунок за минимальное количество времени. Все лунки находятся на разном друг от друга расстоянии (от 60-500 метров), а поле получается длиной около семи километров. Для прохождения полного поля обычно нужно четыре-шесть часов. Гольф – неплохое кардио, учитывая, что все эти километры надо пройти вместе с клюшками, а это плюс три-пять килограмм.

Держать клюшку не так просто, как кажется. Чтобы достичь приличных результатов, надо усердно работать. Для тренировок часто используют гольф-симулятор: хорошая вещь для тех, кто хочет научиться держать клюшку и сделать первые удары. Во многих турнирах можно участвовать новичкам.

Для гольфиста важно быть расслабленным и сосредоточенным одновременно. Нервы и напряжение – не лучшие спутники на поле. Беседа с партнёрами по игре важна. Можно общаться на свободные темы или спрашивать советы, какую лучше выбрать клюшку или какой тактики придерживаться. Победа, конечно, приятный бонус, но игра дарит незабываемые эмоции и воспоминания. Летом в Санкт-Петербурге соревнования проходят чуть ли не каждую неделю, и иногда я в них участвую.

*Анастасия Ботина
1 курс, ФЭФ*

«Кёрлинг – это вам не со шваброй дома убираться»

«Больше никогда не приду сюда», – сказала я маме после первой тренировки по кёрлингу. Выходила со слезами на глазах: мышцы болели, удовольствия не получила. Тогда мне казалось, что этот спорт не для меня. Однако спустя несколько месяцев я нашла объявление о наборе в кёрлинг-клуб «Адамант» и решила попробовать ещё раз. На пробном занятии нам давали очень интересные задания, мы сразу поиграли командой. Тренер сказала, что видит во мне перспективы. Так я начала заниматься спортом, без которого сейчас не могу представить свою жизнь. Моей профессиональной карьере уже семь лет, мы выступаем на всероссийских соревнованиях и международных турнирах. А в прошлом году я получила разряд КМС.

Если не хотите разозлить кёрлингиста, то никогда не называйте снаряд «шваброй». Правильное название – щетка. Она нужна нам для контроля траектории и скорости камня. С помощью щетки мы выполняем sweeping (натирание



льда), в процессе чего топится специальное ледовое покрытие. Если выполнять sweeping с одной стороны от камня, можно скорректировать линию, по которой он едет. Если sweeping выполняют два игрока сразу, то камень можно разогнать: это применяют в том случае, если бросающий игрок придал камню слишком мало веса (так мы называем скорость).

В команде нет главного, каждый выполняет свою важную функцию. Есть капитан, и он выбирает, какое задание будет выполнять тот или иной игрок, но его решение можно обсуждать вся команда. Капитан должен разбираться в тактике и уметь брать ответственность на себя. Я хочу и всегда готова играть на этой позиции. В кёрлинге важно быть смелым и упорным, не сдаваться, когда что-то не получается. Чтобы достичь результата, нужно долго тренироваться и доводить некоторые действия до автоматизма. Важна выносливость, координация и командная коммуникация, потому что только при слаженной работе можно добиться результата.

Одна игра состоит из восемь или десять эндов (раундов). Чем больше твоих камней оказалось ближе к центру, тем больше у тебя «очков» в энде. Задача – выстроить тактику таким образом, чтобы твои камни остались в игре до конца энда и стояли ближе камней соперника. Камни для кёрлинга делают из редкого вида гранита Ailsa и Blue Hone, который есть только на шотландском острове Эйлса-Крейг. У этого гранита низкое водопоглощение, поэтому при игре на льду он не разрушается.

Чаще всего у меня спрашивают: «Вы каждый со своим камнем на соревнованиях ездите?». Этот вопрос вообще очень странный, так как наши камни весят почти по 20 килограмм каждый, и мы даже при желании не могли бы ездить с ними. На каждой арене есть свои наборы камней.

Кёрлинг – джентельменский вид спорта, у нас не принято кричать с трибун во время броска. Но если бросок получился хороший, то зрители поддерживают игроков аплодисментами. У меня ещё часто спрашивают «Ты трэш или кидаете?» Этот вопрос успел надоесть за 7 лет, потому что у нас каждый игрок и трёт, и кидает, и покричать может! Кстати, кричим мы для того, чтобы человек, выполняющий



sweeping, знал, когда нужно продолжить, а когда закончить его выполнять.

*Виктория Федотова
1 курс, ФГМУ*

«Глубина – это дополнительная свобода»

Моё первое погружение было в 12 лет в Египте. Мы старались ухватиться за всё, и гид посоветовал нам понырять с аквалангом, чтобы увидеть красоту Красного моря. Уже на следующий день мы ехали на яхте к коралловым рифам. Так как я была ещё ребенком, то не понимала, что дайвинг – это опасно и что-то может пойти не так, поэтому мне было легче, чем взрослым. Ради таких впечатлений, флоры и фауны хочется приезжать и погружаться снова и снова.

Перед каждым погружением есть краткий экскурс, где тебя знакомят с теорией и рассказывают, как правильно себя вести под водой, общаться, всплывать, бороться с давлением или как убрать воду из маски. Навыки плавания или умение

задерживать дыхание роли не играют, но для комфортного времяпровождения под водой нужно держать баланс. Главное – не бояться и не создавать панику. Когда погружаешься, на тебя действует большое давление, а из-за паники можно попросту начать неправильно дышать.

Помимо рыбок и кораллов, под водой есть много интересного. Но рыбок такое множество, что ты не соскучишься наблюдать за ними. Я погружалась в трёх морях: Красном, Средиземном и Андаманском. Из всех трёх рекомендую первое, оно самое красочное, на мой взгляд. Познать подводный мир очень интересно: наблюдать за жизнью, погружаться на глубину, на которой не был. Начинала я с 7-9 метров, потом перешла на 12-15. Помню, как однажды мы ехали на яхте к рифам и по дороге рядом проплывала огромная китовая акула. Инструктора нас утешали, что она питается преимущественно планктонами и на рифах её нет, но тогда было страшно. Очень хочется побывать в затонувших городах, которые недоступны обычным туристам.

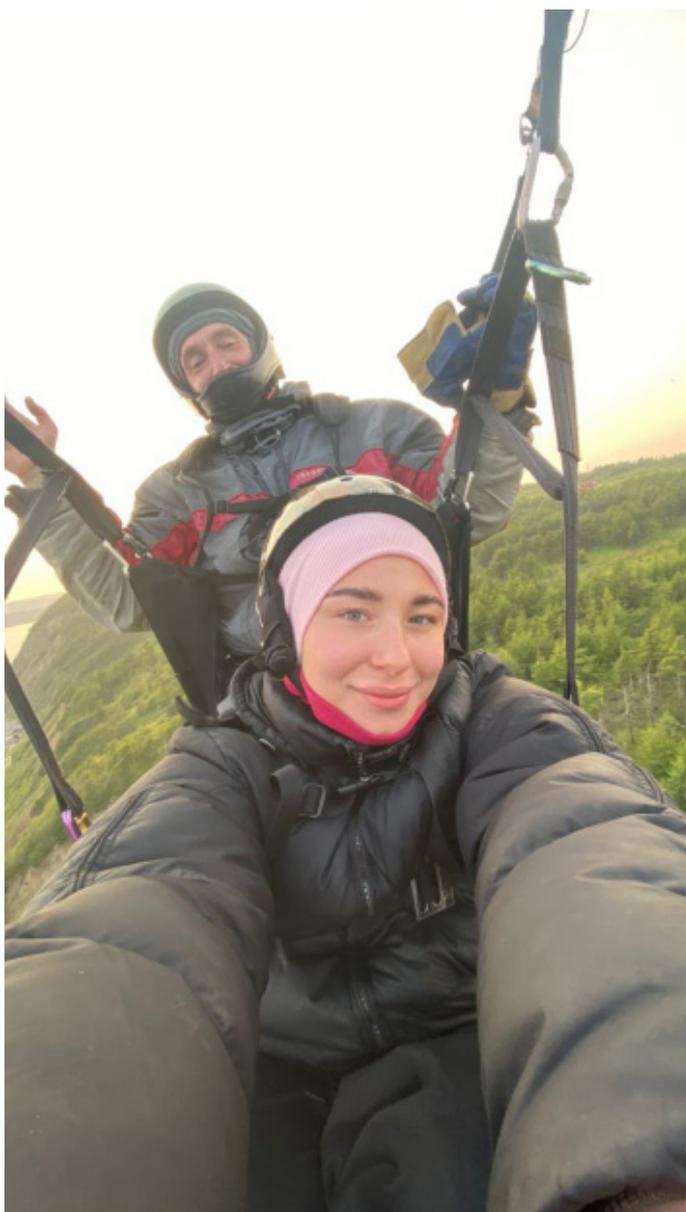
Для меня дайвинг – это отдых, а не спорт. При погружении я стараюсь расслабиться и насладиться тем, что меня окружает. Открываю глаза пошире и наблюдаю. В воде я чувствую себя свободно. В последний раз задумалась над тем, чтобы переехать в теплую страну и стать инструктором. Я даже выбрала специальность в нашем институте, чтобы работать удаленно, и можно было бы заниматься любимым делом.

*Ксения Бухарева
1 курс, ФЭФ*

«Я не хочу хвастаться, но у меня около 90 медалей»

Ощущение, приносящее незабываемое удовольствие – адреналин. Вот ты уверенно лезешь по трассе, но тут поставил ногу на градус правее и уже ощущаешь, как начинаешь падать. В панике пытаешься ухватиться за всё, что видишь, начинаешь дышать так, будто бы чуть не умер. Или ты застрял на каком-то моменте, руки вспотели, а ноги трясутся, будто в конвульсиях. Время предательски замедляется, надо что-то делать, иначе полетишь вниз. Ты решаешься прыгать на следующий «зацеп»: секунда прыжка по ощущениям длится вечность. Никогда не знаешь, удержишься или нет. Такая рулетка на каждом шагу, а неизвестность и непредска-





зуюемость пробуждает интерес и приносит истинное удовольствие от преодоления себя.

Скалолазанием я занимаюсь с десяти лет и делаю упор на скорости. Чем дальше – тем сложнее. Помню, почти год улучшал результат на 0,1 секунды. В 2015 году я получил разряд мастера спорта и стал чемпионом среди взрослых. Этими соревнованиями особенно горжусь. Перед ними я заболел, но всё равно решил участвовать, несмотря на уговоры родителей. У нас соревнования на скорость проходят так – две параллельные трассы, один бежит левую, другой правую, потом меняетесь и бежите снова. Первую трассу я выиграл, а когда добегал вторую, увидел, что соперник почти наравне со мной, а значит, если мы финишируем одинаково, я всё равно окажусь победителем. Уже тогда меня охватила буря эмоций от осознания того, что я – чемпион. Самое крутое ещё то, что после соревнований некоторые из старших ребят обращались ко мне «Чемпион». Мне было безумно приятно, ведь иногда одного слова хватает, чтобы сделать человека более уверенным и сильным.

Магического или «секретного» плана тренировок нет, просто пашешь. Главное – не бояться высоты, потому что бывают моменты, когда нужно прыгать, а в случае неудачи ты пролетишь метров 8. На этот прыжок ещё нужно решиться. А мышцы тренируются и накачиваются в процессе: я не обладал какими-то уникальными данными для скалолазания.

«Болезнь тема» для всех скалолазов это скальники – обувь с сильно зауженным носочком. Чем они меньше, тем лучше. Скальники добавляют +500 к устойчивости ноги. И вот я решаюсь купить свои первые скальники! Сижу в магазине с тренером, пытаюсь натянуть скальники на два размера меньше и жалуясь, что мне давит. И тут мой наставник (у которого размер ноги ещё гораздо больше, чем мой) спокойно их надевает. Тогда у меня глаза чуть не выпали. Постоянные мозоли и искривление ноги – обычные последствия ношения скальников.

Сейчас я занимаюсь скалолазанием в своё удовольствие, иногда выезжаю на скалы, хотя в будущем хочу делать это почаще. Я лёгок на подъём и не люблю сидеть на месте, поэтому в походы тоже хожу с радостью.

*Андрей Юрин
3 курс, ФЭиФ*

«Вейкбординг — способ научиться контролировать своё тело»

Мой папа – один из первых и лучших райдеров Иркутска, который и привел меня в вейкбординг. В нашем городе эта индустрия начала развиваться около шести лет назад. Дисциплин в этом спорте две: вейкборд-катер (когда человек едет за катером и держится за фал, выполняя трюки) и кабельный (электрический) вейкбординг (когда с двух сторон от водоема стоят палки, а между ними натянут трос, и человек катается туда-обратно). Познавала я всё методом проб и ошибок. Могу сказать только то, что за катером вставать сложнее.

Самое трудное в вейкбординге – это пересилить свой страх падений и немного шагнуть из зоны комфорта. Конечно, когда твои ноги привязаны к одной доске, ты становишься отчасти беспомощным: кругом вода и иногда происходит дезориентация в пространстве. Физическая подготовка, на мой взгляд, не так важна: встать на доску может каждый при желании и упорстве. Нужно рвение и огонёк в глазах, чтобы не забросить всё после первого падения (а падать ты будешь много). Понимание, что физическая подготовка нужна, приходит уже во время тренировок. Каждая тренировка тебе как бы намекает о том, что стоит подкачать руки и пресс.

Вейкборд – достаточно опасный вид спорта: можно вывихнуть пальцы или получить перелом. Вода кажется такой мягкой и пушистой, но когда ты «ловишь швабру» (падаешь плашмя, зацепив переднюю или заднюю часть доски об воду),

то понимаешь обратное. И если не знать элементарных правил, то можно с легкостью получить травму.

Борьба со страхом зависит от желания и рвения человека к познанию себя и чего-то нового. Страх того, что не получится, пропадает сразу как ты встал на доску. Тогда приходит осознание, что ты не безнадёжен: раз смог встать – значит, сможешь и прыгнуть.

Самое крутое в вейкбординге – чувствовать свободу своего тела, когда ты уже овладел таким навыком, как самоконтроль. Важно достичь гармонии между головой и телом. Для меня вейкбординг – это борьба со страхом, получение заряда энергии. Это гордость за себя, за проделанную работу.

*Юлия Жеглова
1 курс, ФЭФ*

«Давайте покорять небо»

Я люблю экстремальные виды спорта, мне нравится ощущение полета. Несколько лет назад я прыгала с парашютом, а потом решила сравнить, что будет круче: он или параплан? Первые пять раз летала на параплане с инструктором. Было ощущение бабочек в животе, а от видов захватывало дух: море, сопки, красочное лето.

Любим экстремальным видом спорта человек занимается не только для того, чтобы поддерживать себя в физической форме.

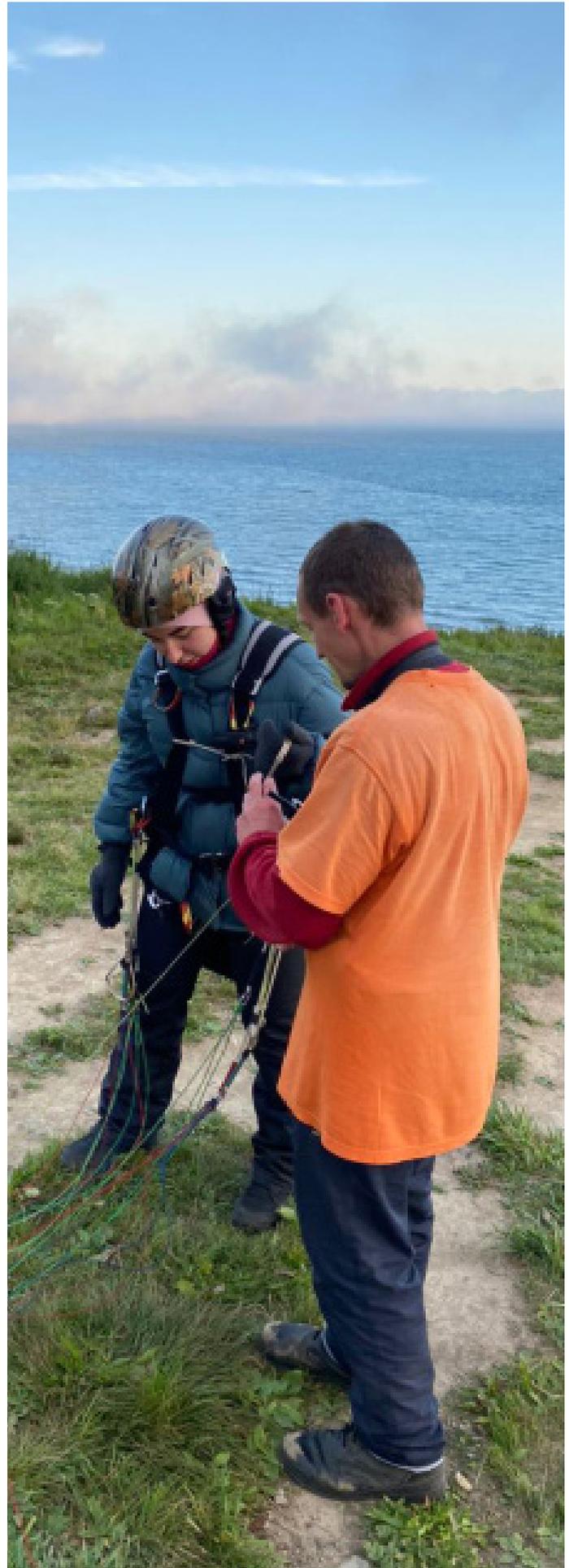
Наверное, самый распространённый вопрос: «А параплан не упадёт?» Нет, но всё зависит от мастерства пилота и факторов внешней среды. Даже если будет полный штиль, вы просто медленно опуститесь на землю. Можно также опуститься на землю, если поймать не тот восходящий поток. Я проходила обучение и узнала на нем всю нужную информацию. Управлять парапланом не так сложно, как кажется. Но все же определенная сноровка необходима.

Для меня это хобби, и участвовать в соревнованиях я не хочу (хотя такие есть: и на скорость, и на дальность, и на трюки). Мне нравится отдыхать от суеты и растворяться в воздушном потоке. Есть такая вещь – винговеры (серия поворотов, когда пилот раскачивает параплан влево и вправо). Создается ощущение, будто качаешься на качелях. У тебя захватывает дух, ты просто паришь над всем и сливаешься воедино с воздухом.

Прыгать с парашютом было не страшно. Я прыгла один раз и без инструктора. За время существования парашютного спорта (я совершала прыжок, как и все новички, с «Юниором») был всего один случай, когда парашют не раскрылся, но раскрылась запаска. Прыгнуть может каждый: хочешь прыгнуть – прыгнешь. В истории совершали прыжки с парашютом даже маломобильные граждане. Для меня это уникальные люди.

Любим экстремальным видом спорта человек занимается не только для того, чтобы поддерживать себя в физической форме. Это психологический аспект.

*Арика Сердюк
2 курс, ФСТ*



СПОРТ VS ВИРУС

Как проходят соревнования в период пандемии коронавируса

Пандемия стала для спортсменов еще одним испытанием, помимо тех, с которыми атлеты сталкиваются в профессиональной среде. Когда жесткие ограничительные меры сняли, спортсмены вернулись к привычному тренировочному процессу. В последние два месяца некоторые из соревнований все же были проведены, разумеется, со всеми мерами предосторожности. Об их организации и проведении нам рассказали менеджеры сборных.

Анастасия Зубкова, менеджер мужской сборной по баскетболу: «Последние соревнования по баскетболу три на три были в конце августа. Болельщики присутствовали, так как чемпионат проходил на улице. И они, и спортсмены соскучились по состязаниям, поэтому, несмотря на то что моросил дождь, наши ребята выложились на все сто, и поддержка была сильная. Женская сборная на этом же турнире заняла 3 место».

Валерия Старостина, менеджер женской сборной по баскетболу и спортивный организатор ФСТ: «С 10 по 27 сентября был беговой челлендж. В таком формате мероприятие проводилось впервые. В предыдущие разы мы организовано выезжали командой и бегали, а в этот раз мы скачивали приложение Strava, и, когда человек выходил на пробежку, он сам регистрировался, фиксировал результат, а потом по этим данным выстраивалась турнирная таблица. Это был онлайн формат, и несмотря на ряд трудностей с приложением и сбором бегунов, все остались довольны.

20 сентября был академический забег. В этом масштаб-

ном мероприятии участвовала команда от нашей академии, а также просто желающие пробежать 5 или 10 км. Несмотря на плохую погоду, забег прошел удачно, и все остались довольны. Так как мероприятие проводилось на открытом воздухе, особых трудностей в его организации не возникло. Единственное – волонтеров набралось слишком много, оно и понятно, все соскучились по мероприятиям, поэтому пришлось объяснять некоторым ребятам, что больше помощь не требуется.

22 октября мы провели спортивную викторину. От каждого факультета участвовала команда из четырех человек. Единственная трудность была связана с поиском помещения, но так как участников было не очень много, организаторы справились с этой задачей. От очной встречи ребята остались довольны».

Без болельщиков труднее: в сложные минуты нет людей вокруг ледовой арены, которые скандируют «РАНХиГС, вперед!»

Максим Потапов, менеджер сборной по единоборствам: «27 сентября сборная участвовала в межвузовских соревнованиях по дзюдо в рамках фестиваля единоборств «Турнир имени мастера спорта СССР по самбо международного класса Соловьева В.А». Первое место занял Адам



Юсупов (3 курс, ФТАБ), второе место – Максим Крюков-Сибиряк (1 курс, ГИМУ), третье место – Бабкин Алексей (1 курс, ГИМУ) и 5 место – Джамал Джамалов (3 курс, ФТАБ).

Мы заняли общее 5 командное место среди всех вузов, которые участвовали.

По организации могу сказать, что все было, как и на любом обычном соревновании. Приём заявки, взвешивание и проведение.

Состязание было в формате фестиваля: кроме дзюдо проводились бои по самбо, джиу-джитсу, карате и т. д.

На мероприятии всех идентифицировали как участников, тренеров и представителей команд. Болельщиков было не очень много».

Кира Федоренко, менеджер сборной по хоккею: «Сейчас проходит «Чемпионат Студенческой хоккейной лиги Санкт-Петербурга». Последняя игра нашей команды в рамках этих соревнований была 22 октября со сборной ГУАПа. Наши парни победили 11:3. Чтобы не сталкиваться со всеми проблемами из-за коронавируса, организаторы приняли решение проводить игры без болельщиков.

На менеджеров легла ответственность донести до всех, что на игры приходиться не стоит. Это было морально трудно: жалко ребят, которые искренне хотят поддержать команду, помочь ребятам выиграть. Приходится постоянно объяснять, почему приходиться нельзя, когда будет можно, но, к сожалению, мы не можем ничего обещать. Поэтому стараемся сделать все, чтобы как можно больше болельщиков смогли поприсутствовать онлайн. Проводим прямые трансляции, поскольку менеджер и фотограф могут присутствовать на игре. Но все равно, онлайн – не то.

Хоккеисты признаются, что без болельщиков труднее, потому что в сложные минуты нет людей вокруг ледовой арены, которые скандируют «РАНХиГС, вперед!». Но ребята все равно стараются и выкладываются на максимум.



Мы в свою очередь стараемся снимать больше живого контента, чтобы атмосфера хоккея, атмосфера борьбы присутствовала на онлайн площадках, а болельщики смогли ощутить ее хотя бы так».

Наталья Никонова, работник СЗИУ РАНХиГС и председатель ССК «Невские титаны»: «Из-за пандемии нам пришлось приспособиться к новым реалиям жизни. В прошлом учебном году соревнования проходили по плану до 15 марта 2020, затем все перешли на дистанционный формат работы, поэтому «Академиада» была приостановлена.

Многие мероприятия не состоялись, например, «Весенний спортивно-туристский слёт СЗИУ-2020» и соревнования по городошному спорту среди студентов и работников Института. Нам (ССК) удалось придумать мероприятия в рамках «Лиги спортивных-онлайн игр-СЗИУ», чтобы несмотря ни на что развивать спорт даже в таких непростых условиях. Весной и летом мы организовали киберспортивные игры (КС и Dota-2), шахматный турнир-онлайн, 2 спортивные викторины, «День с членом ССК» и другие мероприятия. Они не вошли в рамки «Академиады», но студенты приняли их положительно.

Что изменилось в соревнованиях для студентов института в этом году? Во-первых, название. Мы поменяли «Академиаду» на «Спартакиаду», поскольку не всегда студенты первого курса понимали, что это комплекс спортивных мероприятий. Во-вторых, мы добавили онлайн формат. Это для нас было весьма необычно. Мы никогда ранее не добавляли онлайн-мероприятия к официальным спортивным. Но как я говорила ранее, такова реальность, и это не плохо. Как минимум тем, что с 1 сентября несмотря на различные ограничения, мы смогли провести 2 спортивно-массовых мероприятия для студентов в рамках Спартакиады СЗИУ.

Главная трудность в организации – ограничение по проведению мероприятий. В очном формате мы можем проводить мероприятия только до 30 человек. Студенты сейчас учатся по смешанной форме обучения: очно и дистанционно, поэтому сложно собрать ребят для участия в некоторых спортивных мероприятиях. Ещё одна трудность – даже, если бы мы могли проводить соревнования, то большинство спортивных комплексов города не смогли бы принять нас из-за ограничений.

В этом учебном году мы провели отбор более ста студентов, поэтому команда у нас сплоченная и слаженная. Много новеньких. Еще мы собираемся онлайн или очно с членами ССК, постоянно что-то придумываем, проводим планерки и не унываем. Работаем в обычном режиме».

*// Арика Сердюк, 2 курс
Фото: Юлия Булычева, 2 курс
Данил Гурьев, 3 курс*





ПОБЕДЫ СЗИУ РАНХиГС В 2019-2020



Чемпионат мира по джиу-джитсу в Абу-Даби 2019. Победу одержал выпускник нашего Института Илья Борок (аспирант ФСТ)



Артур Васильев (2 курс, ФТАБ)
– 1 место в первенстве Санкт-Петербурга по лёгкой атлетике (январь 2020)
Станислава Мухина (1 курс, ФГМУ)
– 3 место в первенстве Санкт-Петербурга по лёгкой атлетике (январь 2020)



Первенство Санкт-Петербурга по хоккею среди студентов вузов сезона 2019/2020.
Сборная СЗИУ РАНХиГС заняла 3 место



Соревнования по дзюдо среди вузов в рамках традиционного фестиваля единоборств «Турнир имени мастера спорта СССР по самбо международного класса Соловьева В.А.» 2020
1 место – Адам Юсупов (3 курс, ФТАБ)
2 место – Максим Крюков-Сибиряк (1 курс, ФГМУ)
3 место – Алексей Бабкин (1 курс, ФГМУ) и
5 место – Джамал Джамалов (3 курс, ФТАБ)
Общее 5 командное место



Сборная команда СЗИУ РАНХиГС – бронзовый призёр женского Чемпионата Первой Лиги СЗФО по баскетболу в 2020 году



Чемпионат Европы по фигурному катанию 2020
Дмитрий Козловский и Александрой Бойкова одержали победу на Чемпионате Европы среди спортивных пар.
Баллы за короткую программу - 82.34. Баллы за произвольную программу - 152.24
Сумма - 234.58.



Чемпионат Санкт-Петербурга АСБ 3x3 2020. Женская сборная СЗИУ РАНХиГС заняла 3 место.
Сборная команда СЗИУ:
Ксения Игнашина
Полина Важова
Александра Савицкая
Александра Васильева

// Юлия Булычева, 2 курс

ПРОСТО

студенческая газета
СЗИУ РАНХиГС
№ 4 (68)

Редакция благодарит за содействие
директора СЗИУ В.А.Шамахова,
директора программы Liberal Arts
В.Н. Киселева, декана факультета социальных
технологий О.С. Кузина, руководителя
образовательных направлений:
«Журналистика» и «РИСО»
М.Н. Кима.

Главный редактор
Наталья Новикова
Шеф-редактор
Полина Самсонова
Ответственный секретарь
Арика Сердюк
Куратор проекта
Марина Алякринская
Дизайн и верстка
Вероника Митрофанова
Елизавета Круглова
Лолита Махно
Виктория Минасян

Периодическое печатное издание, газета.
Регистрационное свидетельство ПИ №ТУ78-01592 от 15 июля 2014г.
выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций по
Северо-Западному федеральному округу.

Адрес редакции: 191119, Санкт-Петербург, ул. Чернышевского, д. 6/10
Тел.: 8 (812) 335 94 94 доб.2233
E-mail: simmary@gmail.com

Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции.

За фото для разворота благодарим Полину Самсонову.
Фотограф обложки: Григорий Поспелов

Газета отпечатана в
Издательско-полиграфическом
центре СЗИУ, Санкт-Петербург,
8 линия В.О., д. 61

Заказ №
Время подписания в печать:
по графику - 15.11.2020, 15:00
фактическое - 15.11.2020, 15:00
Тираж 500 экз.
Распространяется бесплатно.

14+