



В декабре родились:

1 декабря — Алия Джамбуловна Амангалиева, уборщица;

3 декабря — Сергей Владимирович Кириносков, лаборант кафедры теории и методики спортивных игр;

Наталья Валерьевна Кучковская, доцент кафедры спортивного менеджмента и экономики;

Иван Михайлович Тюленцев, электромонтер;

6 декабря — Екатерина Николаевна Чикова, начальник ОМТС;

7 декабря — Валентин Юрьевич Ростовский, зав. музеем;

8 декабря — Юрий Николаевич Зотьев, ремонтник;

Елена Борисовна Кириллова, доцент кафедры иностранных языков;

Владимир Михайлович Складов, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных игр;

13 декабря — Виталий Николаевич Рыжов, матрос;

Наталья Борисовна Савва, старший преподаватель кафедры психологии;

Жанна Владимировна Фомина, старший преподаватель кафедры иностранных языков;

15 декабря — Валентина Михайловна Перепелкина, кладовщик;

16 декабря — Александр Юрьевич Иванов, ремонтник;

18 декабря — Ольга Ильинична Овечкина, старший лаборант кафедры теории и методики водных видов спорта;

19 декабря — Александр Николаевич Богачев, старший преподаватель кафедры спортивной медицины;

Олег Андреевич Найда, зав. кафедрой философии;

Ирина Феликсовна Саркисян, доцент кафедры философии;

20 декабря — Анна Ивановна Исаева, специалист деканата физической культуры и спорта;

Надежда Анатольевна Сивко, комендант;

22 декабря — Марина Матвеевна Богомолова, старший преподаватель кафедры спортивной медицины;

23 декабря — Людмила Александровна Комлева, зав. кафедрой иностранных языков;

Андрей Александрович Морозов, слесарь-сантехник;

Ирина Викторовна Федотова, старший преподаватель кафедры спортивной медицины;

24 декабря — Татьяна Викторовна Волосникова, уборщица;

25 декабря — Людмила Васильевна Кочетова, начальник управления кадров и делопроизводства;

26 декабря — Елена Николаевна Низкопослонная, маляр;

Наталья Александровна Пономарева, старший лаборант кафедры теории и методики легкой атлетики;

27 декабря — Ольга Алексеевна Лезжева, ведущий экономист УФУ;

Владимир Михайлович Санеев, электромонтер;

28 декабря — Галина Александровна Зубенко, кладовщик;

Валентина Петровна Сергиенко, доцент кафедры педагогики;

Сергей Александрович Черняев, главный энергетик;

29 декабря — Татьяна Викторовна Полякова, преподаватель кафедры гостиничного и туристического менеджмента.

Особые поздравления — юбилярше Ирине Викторовне Орлан, зав. кафедрой теории и методики спортивных игр, родившейся 24 декабря.

**С днем рождения!
Желаем крепкого здоровья
и успехов во всех ваших добрых начинаниях!**

Ректорат

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СПОРТЕ НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОГО

Разбирая в свое время старые музейные фотографии и знакомясь с историей вуза, я с удивлением узнал, что в арсенале профессиональной подготовки студентов первых лет были традиционные зимние виды спорта: лыжный, конькобежный и даже хоккей. И если бы не глобальные капризы погоды последних десятилетий, лишающие нас льда и снега, то волгоградские любители спорта, возможно, смогли бы поболеть за своих земляков на олимпийских аренах Сочи.

Интересен и тот факт, что ныне существующая специальность «Гребля на байдарках и каноэ» зародилась в начале 60-х годов прошлого века на кафедре лыжного спорта по инициативе ее преподавателя Б. П. Щербинина и только позже обрела право на самостоятельное существование.

Стремление выйти за грани привычных представлений, сочетание, казалось бы, несовместимых элементов в различных сферах человеческой деятельности очень часто приводит к интересным открытиям и новаторским решениям.

Это утверждение в полной мере можно отнести к возникновению и развитию новых видов спорта. Пионерами здесь, как правило, становятся люди неуемной натуры, чье желание испытать себя на грани возможного становится основным стимулом к действию.

Рафтинг — сплав по бушующим водным потокам, бейсджампинг — прыжки с парашютом со скал, мостов и небоскребов, фридайвинг — ныряние на опасную глубину — все это получило название «Х-спорт», а его представители прозвучали «экстремалы». Среди любителей острых ощущений немало и поклонников снежных трасс.

На сегодня одним из самых популярных у молодежи зимних экстремальных видов спорта является сноубординг (англ. snowboarding, от snow — снег и board — доска). По преданию первый борд — монолыжа для скоростного спуска — был изготовлен в начале прошлого века американцем из попавшейся под руку бочки. Загнутые вверх концы ее досок не позволяли спортивному снаряжению зарываться в снег, что как нельзя лучше отвечало задаче стремительного спуска по крутому склону.

Совершенствуя искусство владения бордом, энтузиасты этого вида развлечения создали целый ряд его разновидностей. Это и фристайл (англ. freestyle — свободный стиль) — спуск по склону с исполнением прыжков, сальто, вращений и других трюков, и хафпайп (англ. half-pipe — полутруба) — катание от одного края покрытого снегом желоба к другому с исполнением по всей его длине акробатических элементов, и фрирайд (англ. freeride — свободный маршрут) — самый опасный вид сноубординга, предполагающий катание на труднодоступных, чрезвычайно опасных и совершенно неосвоенных горных склонах, когда сноубордисты порой высаживаются на исходную точку с вертолета.

О востребованности сноубординга свидетельствует тот факт, что некоторые его виды официально признаны международным спортивным сообществом и включены в программу олимпийских



Гонки на снегоходах

состязаний начиная с 1998 года (слалом-гигант и хафпайп). А Банк России в ноябре 2013 года выпустил в обращение первый памятный денежный знак, посвященный XXII зимним Олимпийским играм, — банкноту достоинством в 100 рублей с изображением на лицевой стороне сноубордиста, парящего над олимпийскими объектами Сочи.

(Продолжение на стр. 3)



С НОВЫМ ГОДОМ!



Как встречать Новый 2014 год (год Лошади)

Лошадь — животное, довольно уважаемое европейцами и не только ими. Достаточно вспомнить, сколько значил хороший конь (лошадь) для воина или пахаря, чтобы понять, насколько он важен. Даже в наши дни породистых лошадей выставляют на выставках, они участвуют в забегах, да их красотой просто любят. Настолько это универсальное и желаемое животное, несмотря на изменившиеся исторические реалии.



Если говорить о встрече Нового года Лошади более подробно, то прежде всего потребуется просторное помещение — лучше справлять его в кругу друзей. В последние минуты уходящего года проститесь мысленно с уходящим и настройтесь на новый лад вашей жизни, где теперь вам придется рассчитывать лишь на себя. Знайте, что ваши старания не пройдут даром, все воздастся по труду, именно это должно стать для вас мотивацией в новом году Лошади. Когда часы известят о начале нового года, с первых же секунд думайте о хорошем, настройвайтесь на лучшее, мысленно зывайте к добру и справедливости.

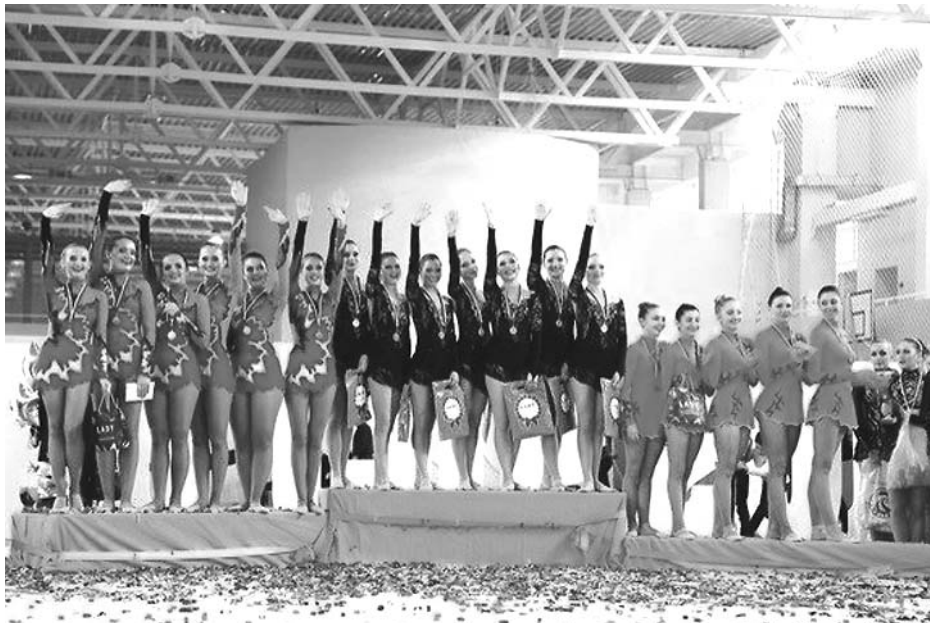
Празднование Нового года Лошади должно сопровождаться интенсивной, зажигательной музыкой, наиболее подойдут музыкальные произведения из рок-н-ролла и диско.

Лошадь привыкла быть в основном на глазах, но она, как и любое животное, боится «упряжек». Именно поэтому встречайте Новый год в дружной компании, но не навязывайте своего мнения другим. Тем не менее помните, что попытки встретить Новый 2014 год совсем уж неординарно могут привести к плачевным последствиям.

«ОСКАР» ПОКОРЕН!

В течение 13 лет я занимаюсь грациозным, женственным видом спорта — эстетической гимнастикой. Мою команду «Хорик-данс» можно назвать первооткрывателем, так как мы одними из первых решили попробовать себя в этом довольно молодом виде спорта.

С самого начала наш тренер не ставила перед нами заповедных задач. Мы занимались в меру своих возможностей, для души и тела. Каждая из нас получала удовольствие от тренировочного процесса, от красочных поездок в разные города на всероссийские и международные турниры. Конечно, за эти годы нам приходилось сталкиваться с жесткой критикой, с низкими оценками, с разочарованием, но мы всегда находили силы и мотивацию для занятий. Смотря на лидирующие команды, мы чему-то учились у них, вдохновлялись. А потом возвращались в родной зал и начинали упорно тренироваться, совершенствуя свое мастерство. Думаю, если бы мы избрали для себя путь «победа любой ценой»,



На верхней ступени пьедестала почета команда «Хорик-данс»!

суровый мир спорта нас давно бы сломал. Моя же команда сделала акцент не на результат, а на сам процесс. Так, не пытаюсь кому-то что-то доказать, мы все же пришли к тому, что нас признали достойной, красивой командой. Во второй половине ноября в Ростове-на-Дону прошел традиционный международный турнир «Оскар» с участием сильнейших гимнасток из различных регионов России, а также Беларуси, Турции и Украины. И, объявляя победителей в категории «Студенты», на пьедестал вызвали команду «Хорик-данс»! Передать наши эмоции

невозможно. Ради этих нескольких минут эйфории стоило тренироваться столько лет! Вот имена победителей: Анна Мелякова, Анастасия Усадская, автор этих строк (все — группа 108), Наталия Чулкова, Ольга Книжникова (обе — группа 308), а также студентка ВЭТК Кристина Тюменева и волгоградская школьница Карина Бондаренко.

От лица команды хотелось бы поблагодарить нашего тренера Светлану Васильевну Вишнякову, которая всегда находила правильные слова, воодушевляющие нас на творчество.

Ольга Новокщенова

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СПОРТЕ НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОГО

(Продолжение. Начало на стр. 2)

По мнению специалистов, сноубординг — это великолепное сочетание приятного с полезным. Тренировка на борде включает в себя аэробные и анаэробные упражне-

Прообраз современного борда



ния. Во время катания основная нагрузка приходится на четырехглавые, ягодично-седалищные мышцы, мышцы бедер и икр, подколенные сухожилия. Именно эти группы мышц укрепляются благодаря движениям, выполняемым при спуске с горы, в частности при поворотах на носках и пятках. Во время райдинга укрепляются также мышцы брюшного пресса, косые мышцы и поясница и, конечно же, развивается общая гибкость.

Вместе с тем, по мнению британских врачей, это, пожалуй, самый травмоопасный вид спорта. Поэтому здесь, как и в других видах экстремальных состязаний, одного желания участвовать недостаточно. Необходимо иметь отличную физическую форму, прекрасную реакцию и хорошую психологическую устойчивость. Ведь экстремал всегда должен быть готов к оправданному риску, который в итоге приносит главное — радость осознания своих новых физических возможностей.

(Окончание на стр. 7)

С НОВЫМ ГОДОМ!

Что надеть при встрече Нового года Лошади?

Рекомендуемая цветовая гамма в одежде для года Синей Деревянной Лошади — оттенки синего, от голубого до темно-синего.



Какие будут на вас платья, длинные или мини, неважно. Главное, чтобы они подчеркивали ваше природное «я», красоту вашего тела. Для оформления одежды также подойдет декор в виде лошадок, подковок. Возможно применение ремней в виде тонких ленточек, как плетка. Любые особенности одежды, имеющие аналогию с лошастью, будут приветствоваться, главное, чтобы все было в рамках приличия и вкуса.

Ваша кожа, как и белье, должна быть гладкой и шелковой, как ухоженный покров лошади, поэтому не забудьте принять заранее соответствующие меры (эпиляция, кремы). В украшениях также соблюдайте умеренность: никаких ярких бус и мишуры, они больше подходят для новогодней елки. Украшения должны быть солидными и достойными, если нет такой возможности, то лучше обойтись без них. Желателен аккуратный однотонный маникюр. Волосы в прически лучше не собирать, по возможности распустить и завить. Вьющиеся локоны будут символизировать роскошную гриву.

Мужчинам можно надеть футболку, джинсы. Классический костюм будет несколько стеснять вас: ведь лошадь не любит упряжек. Побриться перед встречей Нового года представителям сильного пола просто обязательно.

НАГРАДЫ ЮНЫХ

Юные спортсмены, занимающиеся плаванием в бассейне нашей академии, отлично выступили в преддверии Нового года во всероссийских соревнованиях на Кубок Александра Попова среди девочек 12—13 и мальчиков 14—15 лет, которые прошли в Екатеринбурге.

Виктория Селиверстова заняла первое место на дистанции 50 м брассом, установив высшее достижение для девочек этого возраста и впервые выполнив норматив мастера спорта. Илья Дружинин был вторым на дистанциях 400 м вольным сти-

лем и 200 м комплексного плавания, а Александр Зотов занял второе место на дистанции 200 м комплексного плавания. По итогам соревнований впервые выполнила норматив кандидата в мастера спорта Дарья Белозерова.

А в Волгограде завершилось первенство области по программе «Веселого Дельфина» среди девочек 8—9, 10—11 лет и мальчиков 10—11 и 12—13 лет. Воспитанники клуба «Альбатрос», тренирующиеся в бассейне ВГАФК, показали высокие результаты. В многоборье Екатерина Зотова заняла первое место и впервые выполнила норматив кандидата в мастера спорта, Евгений Митин стал вторым, а Мария Кривошеева и Даниил Родионов стали третьими.

Т. Манкевич

Универсиада взяла тайм-аут

Последним в 2013 году видом программы традиционной Универсиады стал мини-футбол. Эти соревнования прошли в манежах ВГАФК и РАНХиГС.

Великолепно выступила сборная команда нашей академии, которая одержала уверенные победы во всех проведенных играх и заслуженно заняла первое место.

Следующий вид программы Универсиады — легкоатлетический пробег, который состоится 2 февраля грядущего года и будет посвящен победе в Сталинградской битве.

Наш корр.

С НОВЫМ ГОДОМ!



Что должно быть на столе в новогоднюю ночь Лошади?

Меню вашего стола преимущественно должно быть овощным. Лошади — травоядные животные. Так, хорошо будет иметь у себя на столе побольше салатов и фруктов. Символичным будет блюдо, оформленное в виде лошади.

При сервировке стола уместны ароматические палочки с благовониями. Ароматы всегда ценились на востоке, а Лошадь — это все-таки символ года по восточному календарю.

Предаваясь в новогоднюю ночь развлечениям, соблюдайте меры предосторожности.

Кушайте, не ограничивая себя, ешьте вдоволь, тем более что пища на столе должна быть легкой. Чем меньше пища подвергается термической обработке, тем приятнее она для лошади. Остерегайтесь продуктов, в состав которых входят консерванты и красители.

КВН

ВОЗРОЖДЕНИЕ

На сцене все участники конкурса



Вот так нежданно-негаданно в конце ноября в актовом зале ВГАФК разыгралась настоящая буря — буря эмоций с кратким названием КВН. Благодаря усилиям студентов академии удалось возродить забытую игру. Спустя пять лет на сцене вновь состязались команды удивительно веселых и крайне находчивых ребят.



Ведущая конкурса Ксюша Похлебаева

На грандиозное событие пришли посмотреть студенты нашей академии и гости из других вузов — в этот день в актовом зале был аншлаг!

Ну а теперь о самом действе. В нем приняли участие четыре команды: Walt Disney, «Бен Чепяк», «Тополя по полям» и «Микс». В программе игры три конкурса: приветствие, разминка, домашнее задание. И надо заметить, все удались на славу. На сцене была настоящая битва, ожесточенная война юмора — лавина смеха буквально окутала всех присутствующих. Ребята шутили и выкладывались на все сто процентов. Об этом красноречиво свидетельствовали бурные овации зала. В жаркой битве, к счастью, никто не пострадал...

А затем прозвучал суровый, но справедливый вердикт объективных судей: первое место — «Бен Чепяк», второе место — «Тополя по полям», третье — «Микс» и четвертое — Walt Disney.

Надеюсь, кавээновское движение с этого момента в нашей академии будет крепнуть и набирать обороты, в результате чего мы соберем мощную сборную ВГАФК и прорвемся в городскую лигу игры КВН. А может, и выше?.. Дерзайте, друзья!

Хотелось бы поблагодарить всех присутствующих в зале за отличную поддержку, команды — за превосходное настроение, администрацию — за возможность проведения мероприятия, студенческий актив, в частности Ксюшу Похлебаеву и Ирину Бородину, — за помощь в проведении.

Всем спасибо от Катрин Хрипуновой (группа 501-П)



«Тополя по полям»



Победители — команда «Бен Чепяк»



Walt Disney



«Микс»



ПОЭТИЧЕСКИЙ УГОЛОК

*Или мне снится, иль чудится мне,
Будто скачу я на быстром коне
В синее утро, над синим ручьем,
В призрачный мир, где мы только вдвоем,
В мир, озаренный улыбкой одной,
В мир, окрыленный заветной мечтой,
В мир бесконечно цветущей весны,
В мир, где сбываются детские сны!
Легкою птицею, конь мой, лети,
Как я боюсь затеряться в пути,
Как я боюсь покориться судьбе,
Как я боюсь ошибиться в тебе!
Быстрые кони волшебной страны,
Вы обязательно людям нужны,
Гордо летящие в светлую даль,
Где отступают и боль, и печаль.*

Николай Рубцов



ЧТО ТАКОЕ ЭТИКЕТ И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

— Какие правила делового этикета регулируют поведение в общественных местах?

— Правила те же, что и в светском этикете. Общественный транспорт — это автобусы, троллейбусы, метро, такси и электрички, а также самолеты, поезда дальнего следования, теплоходы и другие подобные им средства передвижения. Многим деловым людям порой приходится пользоваться общественным транспортом. Во всех его видах поведение пассажира должно быть вежливым, но есть определенная специфика. В автобусе и метро не здороваются, входя в салон. Если вы постоянно ездите одним и тем же маршрутом, часто встречая одних и тех же людей, тогда можно дружески улыбнуться и наклонить голову. Общее правило: женщину, старшую по возрасту и занимающую более высокое положение, надо пропускать впереди себя, входя в транспорт. При выходе из транспорта поступают наоборот. Если речь идет о вышестоящих лицах, то все проходят, никого не пропуская. Не стоит подавать руку начальнику при выходе из транспорта (если он, конечно, не женщина).

Новая тема в нашей постоянной рубрике — поведение деловых людей в общественных местах.

Сегодня рассмотрим ПРАВИЛА ДЕЛОВОГО ЭТИКЕТА В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ.

— Как рассаживаться в общественном транспорте?

— Если свободных мест немного, на них должны садиться пожилые, женщины и инвалиды (женщина не должна предлагать свое место мужчине, если он не инвалид или не глубокий старик). Предлагаю человеку сесть, будьте вежливы. Неприлично молча встать

и повернуться спиной к тому, кому вы уступаете место. Никто никого не может заставить уступить другому место — это дело добровольное. Но за это надо обязательно благодарить. Нельзя ругать сидящих людей, особенно молодежь, за то, что они не уступают место старику или женщине с ребенком. Лучше вежливо на-

помнить об этом негромким голосом, не привлекая всеобщего внимания.

— Как обращаться к попутчикам, с которыми вы едете несколько часов?

— Входя в купе, нужно их приветствовать, независимо от дальнейшего намерения завязать с ними беседу или отказаться от общения.

По прибытии поезда в место назначения, покидая купе, обязательно попрощайтесь с ними и пожелайте тем, кто едет дальше, удачи (счастливого пути), даже если вы им и слова не сказали во время поездки. Руку при этом подавать не обязательно, если только вы с кем-либо из попутчиков не установили более доверительные отношения.

— А как себя вести в самолете?

— Надо приветствовать сидящих в соседних креслах и стюардессу, приглашающую вас пройти в самолет. Если в самолете или поезде дальнего следования, где все места пронумерованы, ваше место оказалось занятым и для вас важно сидеть именно на этом месте, укажите вежливо незадачливому пассажиру на его ошибку. А можно сесть и на свободное место. Разговаривать в транспорте надо негромко, чтобы не беспокоить читающих и дремлющих. Можно беседовать с другими пассажирами, но не на интимные темы.

Не надо ни от кого ждать помощи, но если ее оказывают — примите с благодарностью. А если она вам необходима, вежливо попросите окружающих вам помочь. Не обижайтесь на отказ.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СПОРТЕ НА ПРЕДЕЛЕ ВОЗМОЖНОГО

(Окончание. Начало на стр. 2—3)

Есть в этих состязаниях и свои герои. Американский сноубордист Шон Роджер Уайт, признанный лидер в мировом рейтинге экстремалов, дважды выигрывал золото на зимних Олимпийских играх в хэмпайпе (в 2006 и 2010 годах). Для победы ему было достаточно первой попытки. При этом в Турине он установил мировой рекорд, набрав 46,8 балла, а в Ванкувере улучшил его, набрав 48,4 балла и опередив ближайшего конкурента почти на 3,5 балла. За рыжий цвет волос он получил от своих поклонников шутивное прозвище Летающий помидор.

Среди любителей зимнего экстрима есть мастера скайсерфинга — прыжков с парашютом на лыжах и последующего скоростного спуска, натурбана — катания на специальных санях по ледяному горному серпантину, гонок и исполнения всевозможных трюков на снегоходах и даже ледолазания — самого молодого из экстремальных видов спорта. Он предполагает покорение как искусственно созданных ледяных гор на специальных ледодромах, так и естественных ледяных водопадов. Здесь результат оценивается по критериям скорости и сложности восхождения.

Ежегодным знаменательным событием в мире экстремального спорта становятся Всемирные экстремальные игры, получившие в



Двукратный олимпийский чемпион по хэмпайпу Шон Уайт на трассе. Ванкувер, 2010 год

англоязычном варианте название X-games. Зимние игры проводятся преимущественно в Колорадо (США) в январе — феврале. Девятикратным чемпионом этих соревнований является уже упоминавшийся здесь Шон Уайт.

Одновременно с соревнованиями действует Фестиваль экстремальных игр с музыкальными площадками, спортивными конкурсами, показательными выступлениями кумиров X-спорта. Популярность этого зрелища растет год от года. Зрителями первых Игр в 1997 году были 38 тысяч человек, а уже на Пятом всемирном форуме экстремалов собралось около 85 тысяч болельщиков.

Так что если вам не достает остроты впечатлений и вы чувствуете уверенность в своих силах, испытайте себя на прочность в экстремальных условиях. Ведь для этого есть прекрасный повод — грядущий Но-

вый олимпийский год. И пусть отсутствие снега за окном не будет для вас препятствием. Вспомните прекрасные поэтические строки: «Кто весел, тот смеется, кто хочет, тот добьется, кто ищет, тот всегда найдет»!

Заведующий музеем ВГАФК В. Ю. Ростовский



Мастера ледолазания

С НОВЫМ ГОДОМ! Как украсить дом к Новому году Лошади



Поскольку стихия 2014 года — дерево, расставьте по квартире цветы. Возможно изготовление рождественского венка, классического украшения для западных стран на Рождество. Кроме того, можно сделать миниатюрные деревья из бумаги или веточек. Украсить их можно подручным материалом, подойдут краски, цветная бумага, вата, клей, бисер и т. д.

Хорошо, если к Новому году вы купите одну или две статуэтки лошади и поставите их на полки или на стол, на видное место, что станет также украшением вашего дома. В канун Нового года эти фигурки можно подарить вашим друзьям. Конечно, можно купить и магнитик на холодильник.

В любом случае, если вы будете стремиться украсить вашу квартиру и удачно встретить Новый год Лошади, то это у вас получится лучше, чем у тех, кто ничего не делал!