

## Эпохальное событие

*22 декабря 2013 года в Оренбурге стал днем настоящего праздника спорта. Эстафета Олимпийского огня вывела на улицы областного центра практически всех его жителей. Такой доброжелательной атмосферы и всеобщего объединения наш город не видел давно. Приветливые лица, разноцветье флагов, музыка и, конечно же, факелonosцы, каждый из которых – гордость нашего края, никогда не оставили равнодушным. В этот же день в Оренбургской государственной медицинской академии состоялось событие, которого с нетерпением ждали – открытие спортивно-оздоровительного центра «Гиппократ».*

В торжественной церемонии приняли участие Губернатор – председатель Правительства Оренбургской области Юрий Александрович Берг, Глава города Оренбурга, председатель Оренбургского городского Совета Юрий Николаевич Мищеряков, председатель Законодательного Собрания Оренбургской области Сергей Иванович Грачев, а так же представители исполнительных органов власти, учебных заведений, предприятий и организаций города и области.

По словам ректора Виктора Михайловича Боева – для Оренбургской государственной медицинской ака-

демии открытие центра – это эпохальное событие, на месте пустыря построен современный многофункциональный спортивный комплекс, который позволит студентам, преподавателям и сотрудникам ОрГМА регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Генеральный директор инвестиционной строительной компании «Стройтехсервис» Александр Сергеевич Трубников передал символический ключ от дверей центра ректору Академии Виктору Михайловичу Боеву, после чего в торжественной атмосфере была перерезана красная лента.

В рамках церемонии прошла процедура гашения почтовой марки и конверта с Олимпийской символикой.

Для первых гостей спортивно-оздоровительного центра организаторами была проведена подробная экскурсия с демонстрацией потенциальных возможностей объекта, а так же показательное выступление студенческого спортивного актива Академии.

В своем интервью Губернатор – председатель Правительства Оренбургской области Юрий Александрович Берг особо отметил, что «Студенческий спорт в Оренбуржье был, есть и будет. Самое главное, у студентов – спортивное будущее!»



# Вас приглашает «Гиппократ»

**Новый спортивный комплекс ОрГМА гостеприимно распахнул свои двери для всех, кто ценит здоровый образ жизни, и в своем плотном рабочем графике хоть минутку да найдет для занятий физкультурой и спортом.**



Спортивно-оздоровительный центр «Гиппократ» расположен в исторической части города Оренбурга, что в свою очередь определило архитектурное решение. Участок, на котором велось строительство, расположен в Ленинском районе города Оренбурга на территории учебного городка ГБОУ ВПО ОрГМА Минздрава России (Оренбургской государственной медицинской академии), строительный адрес пер. Дмитриевский, 7.

Строительство объекта велось в рамках адресной инвестиционной программы в объеме 223 млн. руб. из средств федерального бюджета. Строительство начато весной 2011 года и завершено в срок – декабрь 2013 года.

Проектно-сметная документация спортивного комплекса разработана организацией ООО «РиКом» (главный инженер проекта М.В. Куркин). Подрядные работы выполнялись ООО «Инвестиционной строительной компанией «Стройтехсервис» (генеральный директор А.С. Трубников). Государственный заказчик и застройщик – ГБОУ ВПО ОрГМА Минздрава России.

Функциональное назначение объекта – закрытое спор-



тивное сооружение, предназначенное для проведения спортивных мероприятий, учебных занятий по дисциплине физическая культура, тренировочного процесса спортивных секций, а так же оздоровительных групп студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников академии

С открытием объекта порядка 3,5 тысячи студентов академии получают возможность регулярно заниматься физической культурой и спортом. Запуск объекта позволит функционирующим спортивным секциям академии, таким как баскетбол (мужской и женский), волейбол (мужской и

женский), аэробика, шахматы, легкая атлетика, мини-лапта, мини-футбол, настольный теннис получить современную материально-техническую базу, а так же открыть новые секции и группы здоровья для занятий в тренажерном зале центра.

Общая площадь здания – 4960 кв. м. В спортивно-оздоровительном центре «Гиппократ» имеется собственная трансформаторная подстанция, модульная котельная, а так же подземная (1292,06 кв.м. – 28

чающий кардиотренажеры, силовые и реабилитационные тренажеры, для улучшения эффективности тренировок в зале установлены зеркала; 2 раздевалки для команд на 32 места, 2 раздевалки для тренажерного зала 50 мест; в фойе предусмотрен буфет. С целью физического восстановления спортсменов после тренировок или соревнований, так же для лечебно-профилактических целей оборудована баня сухого жара с мини-бассейном.

На втором этаже находится большой спортивный зал с универсальной площадкой для организации учебного и тренировочного процессов, с выполненным покрытием зала (Omnisports Excel) имеющем сертификаты соответствия для применения на площадках для всех заявленных видов спорта. Все оборудование, предназначенное для занятий, имеет возможность демонтажа и складирования в инвентарных помещениях, которые предусмотрены непосредственно на арене. Для размещения зрителей пред-



мест) и гостевая автостоянки. На первом этаже располагается: тренажерный зал, вклю-

усмотрены трибуны на 156 человек. Имеется компьютеризированное табло.

# Спортивная биография

*Всех нас на протяжении всей жизни, начиная с детского сада, воспитывали в духе приверженности к здоровому образу жизни. Практически каждый из нас принимал участие в школьных соревнованиях или защищал спортивную честь своего вуза, но далеко не все остались верны спорту на всю жизнь.*



Лев Витальевич Маликов, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой

общей психологии ОрГМА родился и вырос в семье со спортивными традициями, по-

этому на протяжении всего жизненного пути увлекался различными видами спорта. С семилетнего возраста занимался акробатикой, а в десять лет стал заниматься футболом.

По его словам, достигнув сознательного возраста, с 12 лет, всерьез заинтересовался лыжными гонками. Вместе со сборной командой Оренбургской области регулярно выезжал на спортивные сборы и соревнования в другие города: Кумертау, Тюльган, Бузулук, Ишимбай и др.

По результату участия в первенстве Оренбургской области 22 марта 1986 года выполнил норматив 1-го взрос-

лого разряда. В дальнейшем занимал призовые места на первенстве города Оренбурга и Оренбургской области, выполнил квалификационный норматив кандидата в мастера спорта.

Увлечение постепенно переросло в системное профессиональное занятие и летом 1989 года он успешно поступил на факультет физической культуры и спорта Оренбургского государственного педагогического института. Обучаясь на 1-ом курсе, на первенстве факультета по лыжным гонкам занял второе место. Серьезные занятия психологией начались уже потом, но это уже другая история.

Сегодня Лев Витальевич увлекается лыжным спортом и для своей семьи организует лыжные прогулки. Помимо этого, в зимнее время года, на открытых площадках катается на коньках и играет в хоккей, а в летний период – в футбол, любит прогулки на велосипедах, плавание и рыбалку.

## Волейбольная лига ОрГМА – 2013

На спортивной базе Академии в Зауральной роще состоялись традиционные соревнования «Волейбольная лига ОрГМА» среди девушек. Турниры по волейболу являются одними из самых популярных спортивных мероприятий Академии, не стал исключением и прошедший чемпионат.

С приветственным словом к участникам игр обратился заведующий спортивным клубом ОрГМА – Александр Евгеньевич Иващенко, который отметил растущий из года в год уровень соревнований и пожелал спортсменкам удачного выступления и успешной учебы.

«Волейбольная лига ОрГМА 2013» прошла в два этапа. Необходи-

мо отметить, что на играх этого года были представлены: лечебный, педиатрический, стоматологический, медико-профилактический факультеты и факультет клинической психологии.

Главные фавориты соревнований по итогам напряженных противостояний разделили призовые места следующим образом:

- 3 место заняла сборная педиатрического факультета 1-2 курса;
- 2 место осталось за прошлогодними победителями сборной лечебного факультета 2-5 курсов;
- 1 место и чемпионский титул завоевала сборная стоматологического факультета.

## Открытые соревнования по настольному теннису

В спортивном зале учебного корпуса №1 (ул. Советская, 6) состоялись открытые соревнования по настольному теннису среди студентов Академии. Данные соревнования проводятся ежегодно с целью привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а так же пропагандой здорового образа жизни. Сборная ОрГМА по настольному теннису является бронзовым призером Приволжского феде-

рального округа в Фестивале спорта студентов медицинских и фармацевтических ВУЗов России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача», поэтому подобные соревнования служат этапом отбора лучших спортсменов в этом виде спорта.

Круговая система соревнований позволила всем желающим студентам побороться между собой за звание лучших теннисистов ОрГМА. По итогам длитель-



ной борьбы и напряженных игр места распределились следующим образом:

**Соревнования среди юношей**

1. Тажигулов Тимур Темиртаевич 10 м гр.
2. Шуиншалиев Аймурат Ерболатович 301 гр.

3. Шунгалов Мурат Жулдасович 37 п гр.

**Соревнования среди девушек**

1. Лунина Анастасия Владимировна 208 гр.
2. Сторожилова Юлия Николаевна 114 гр.
3. Родякина Анна Владимировна 109 гр.

# Спортивный гороскоп – 2014

## Овен

Овен в спорте настоящий лидер – способен вести за собой команду, даже не являясь ее капитаном. Неплохо исполняет роль нападающего, а когда участвует в бегах или гонке, никогда не смотрит назад. Гороскоп спортивный на 2014 год рекомендует Овнам приобрести спортивную форму красного цвета с черными элементами, это послужит дополнительным импульсом для победы. Увеличивает шансы на успех так же группа поддержки и краткий, но эффективный девиз.

## Телец

Благодаря свойственной ему силе и выносливости, Телец может добиться успеха практически в любом виде спорта, а особенно в гребле, гонках и беге на длинные дистанции. Чтобы нарастить мышечную массу и великолепно провести время, спортивный гороскоп советует пойти в поход в горы, заняться серфингом или поиграть в теннис. Только смотрите не перестарайтесь, иначе Ваше тело и вправду начнет напоминать бычка. Благоприятными будут занятия спортом под музыку в любимом ритме. Особое внимание уделяйте разминке, делайте ее основательно и неторопливо, так как Тельцам свойственно долго разогреваться.

## Близнецы

Близнецы смогут справиться с любой тренировочной программой, главное, чтобы она была как можно разнообразнее. Так как у них быстрая реакция, то в соревнованиях на коротких дистанциях им просто предначертан успех. Спортивный гороскоп на 2014 предлагает покупать спортивную одежду преимущественно в голубых, зеленых, желтых и серебристых тонах, а при выборе узора отдавать предпочтение полоскам, штрихам и темно-светлым ромбам. Лучшие виды спорта для этого знака – мини-футбол, лыжи, коньки, теннис, танцы, ориентирование, туризм, бег и эстафеты.

## Рак

Раки это природные защитники. Благодаря своему упорству и выносливости они умеют «вымотать» и измучить своего соперника. Для представителей этого знака наиболее продуктивными являются занятия дома или неподалеку, причем, лучших результатов они добиваются, когда не чувствуют обязанности перед тренером или партнерами.

Спортивный гороскоп не рекомендует представителям этого знака изменять свой тренировочный цикл посреди определенного этапа, нужно дойти до ожидаемого уровня, а тогда уже перестраиваться. Ракам следует быть осторожными с рывковыми, резкими движениями, особенно теми, которые действуют на область груди. Раки великолепно проявляют себя в водных и парусных видах спорта, волейболе, беге трусцой и ходьбе. Для достижения лучших результатов рекомендуется время от времени делать гидромассаж и посещать баню.

## Лев

Благодаря врожденным лидерским способностям, Лев практически всегда выступает лидером команды. Многие в его спортивной жизни зависят от мнения окружающих, особенно важно одобрение друзей и наличие группы поддержки. А вот критика оказывает губительное влияние на спортивную карьеру Льва. Этот знак весьма упорный, если дело того требует, то встречать восходы солнца он будет во время зарядки в парке или пробежке на стадионе. Все астрологи, не зависимо от того составляют они спортивный гороскоп на сегодня, на завтра, на неделю или на год, рекомендуют Львам приобрести кроссовки серебристого цвета и блестящий хромом тренажер. Эти милые вещицы послужат дополнительными стимулами к победе и не позволят им покинуть спорт. Так же Львам следует быть осторожными со своим чувством меры, которое у многих просто отсутствует. Не следует бегать по жаре, перегружать себя на тренировках и слишком часто посещать сауны.

## Дева

Девы благоразумны во всем, и спорт не исключение. Им свойственна весьма продуманная тактика состязаний и рациональный стиль тренировок. Нередко они проявляют себя лучше в роли тренера, чем спортсмена. Для них лучше всего строить планы на месяц-полтора, безукоризненно им следовать, а потом вносить изменения в соответствии с полученными результатами. Спортивный гороскоп рекомендует сочетать легкий бег с ходьбой, изометрические нагрузки с упражнениями на гибкость, а также чередовать теннис и плавание, танцы и велогонки. Ну и перестать бояться хорошенько пропотеть на тренировке.

## Весы

Главным достоинством Весов в спорте является их превосходное чувство стиля и равновесия. Именно поэтому они добиваются серьезных успехов в акробатике, фигурном катании, художественной гимнастике и танцах. Кроме этого спортивный гороскоп на завтра советует Весам попробовать себя в велосипедном и лыжном спорте, баскетболе, теннисе. Высоких результатов они достигают в командной игре и спринте. Наиболее благоприятное время для спортивных тренировок – период от полудня и до заката солнца. Причем неплохо взять с собой на тренировку друзей, коллег или любимого человека, так как занятия в одиночестве для Весов скучны и неинтересны.

## Скорпион

Для Скорпионов самыми интересными являются экстремальные виды спорта, жесткие поединки с сильными соперниками. Их не пугают болевые ощущения, более того, их преодоление доставляет радость. Благодаря тренировкам, их тело довольно быстро превращается в бронированный панцирь, ну а вот над гибкостью нужно работать дополнительно – чередовать рывковые движения с плавными. Скорпионы имеют терпение и выдержку, благодаря чему умеют выждать нужный момент и добиться поставленных целей. Гороскоп спортивный на 2013 считает наиболее подходящими для Скорпионов такие виды спорта: водные, бег, лыжи, стрельба. Самый благоприятный цвет формы – насыщенный темный.

## Стрелец

В спорте проявляет себя очень хорошо. Способен зарядить всю команду оптимизмом и энергией. Ему хорошо подходят занятия аэробикой и фитнесом, а наличие рядом противоположного пола служит дополнительным импульсом для тренировок. Спортивный гороскоп на сегодня советует Стрельцам проводить занятия на свежем воздухе как можно чаще. Очень полезны для них прыжки на скакалке и маховые упражнения. Следует учесть, что бедра и конечности являются слабыми зонами Стрельцов. Лучшие цвета спортивной формы – красный, фиолетовый, пурпурный. Именно они тонизируют и придают бодрости этому знаку. Среди видов спорта Стрельцам следует особое внимание обратить на командные, особенно конные, ландшафтный и горный туризм, лыжи и велосипед. Благоприятное время для пробежек – утро.

## Козерог

Козероги характеризуются такими качествами как целеустремленность, выносливость, упорство. В игровых видах спорта продумывает свою стратегию, которая помогает выиграть. Ничью не воспринимает как результат, всегда стремится к победе. В общении с партнерами по команде иногда «тормозит», но сложившуюся иерархию и своего тренера уважает. Спортивный гороскоп считает, что Козерог может лучше всего проявить себя в таких видах спорта как баскетбол, атлетика (особенно тяжелая), ходьба, бег на длинные дистанции (можно с барьерами), йога, лыжные кроссы, прыжки в высоту. Козерогам следует хорошенько разогреваться перед тренировкой. Уязвимое место – колени. Для создания боевого настроения лучше покупать форму темных, интенсивных тонов.

## Водолей

Несмотря на то, что командный дух у Водолея развит неплохо, все же собственные интересы он ставит превыше всего, поэтому остальным членам команды бывает некомфортно. Особенно в тех случаях, когда он гений игры. Водолей любит экспериментировать, пробовать новые подходы и методики в спорте. Его тренеру нужно брать во внимание любовь Водолея к обновлениям и постоянно вносить разнообразие в программу тренировок. Перед Водолеем нужно ставить серьезные цели и постоянно увеличивать нагрузки, потому, что если они будут монотонными и незначительными, ему это скоро надоест.

## Рыбы

Рыбы могут заниматься в одиночестве, но в команде являются идеальным партнером, отлично выделяется в игровой коллектив. К тому же, наличие партнера у Рыб не позволит им заскучать и бросить спорт раньше времени. Гороскоп спортивный на 2014 год советует Рыбам начинать свой спортивный день с утра пораньше, тогда им удастся провести его более продуктивно. Поскольку у представителей этого знака слабым местом являются ступни, то к выбору обуви и места занятий следует подходить довольно серьезно. Во время тренировок им необходимо большое количество воды, нужно не переборщить с этим, а так же внимательно следить за ее чистотой.

Учредитель: ГБОУ ВПО «Оренбургская государственная медицинская академия» Минздрава РФ  
Адрес: г. Оренбург, ул. Советская, 6.  
e-mail: konsilium@list.ru  
Редактор: Э.В. АДРОВА

Газета «Консилиум ОрГМА» зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Оренбургской области.  
Свидетельство ПИ № ТУ 56 – 00400 от 18.12.2012 г.

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций

Отпечатано в Издательстве ОрГМА.  
Адрес: г. Оренбург, пр-т Парковый, 7.  
Подписано в печать 27.12.2013 г.  
По графику в 14.00 ч., фактически – в 14.00 ч.  
Тираж 600 экз. Заказ № 739  
Цена: бесплатно