

Наша Академия

№ 1 (428) 16 января 2013

12+

Газета Новосибирского государственного университета экономики и управления



«Планирую поучаствовать в «Мисс мира»!» ↓

О красавице первой

Одно из важнейших событий ушедшего года – выборы героя. Вернее, героини, которая своей красотой будет спасать мир. В 2012 году спасительницей мира признали первокурсницу направления «Финансы и кредит» Анну Жолудеву из группы 2045. В ходе конкурса, кстати, ей был присвоен порядковый номер 9. Это важно упомянуть, ведь она же победила в голосовании на сайте narhoz.ru и стала обладательницей номинации «Мисс Narhoz.ru – 2012».

А начиналось всё... ещё в сентябре. В первый же день учёбы нам рассказали о конкурсе, предложили участвовать. Моя одногруппница Юлия Теслина предложила сходить и посмотреть. Был кастинг, и нас обеих взяли. На кастинге рассказывали о себе, о том, что можем под-

готовить к творческому конкурсу, и танцевали. Выбрали на кастинге одиннадцать девочек, потом взяли ещё двух.

А к творческому конкурсу... я не знала, что готовить. Раньше занималась в хореографической и театральной школе. →



Анна Жолудева с партнером исполняет конкурсный танец

Новости

В НГУЭУ создана международная магистерская программа «Электронный бизнес»

В конце декабря делегация Новосибирского государственного университета экономики и управления посетила Синьцзянский университет (Урумчи, Китай). Состоявшийся визит имел целью подписание дополнительного соглашения о международном сотрудничестве.

22 декабря стороны подписали дополнительное соглашение о сотрудничестве, предусматривающее реализацию магистерской программы «Электронный бизнес» по направлению «информационные

системы и технологии». Согласно этому документу, первый учебный год российские и китайские студенты будут проходить обучение в Синьцзянском университете, два последующих, включающих в себя научно-исследовательскую и педагогическую практику, — в НГУЭУ. Стороны создают учебные курсы, учитывая требования образовательных стандартов обеих стран. Кроме того, будут разработаны единые критерии оценки знаний студентов и механизмы зачета дисциплин, пройденных в вузе-партнере. Количество студентов — участников программы может составлять от 6 до 10 человек.

— Глобализация образования является объективной реальностью. Российско-китайские отношения становятся все теснее, — рассказывает Леонид Бобров, первый проректор НГУЭУ. — Наши китайские коллеги очень заинтересованы в сотрудничестве. Прежде всего в силу географической близости наших регионов.

Российское высшее образование, оставаясь более доступным по цене, чем европейское или американское, остается привлекательным для китайцев благодаря своему качеству. Не секрет, что туристические регио-

ны, пользующиеся популярностью среди русских, остро нуждаются в специалистах, не просто знающих русский язык, но имеющих серьезную управленческую подготовку. Современные совместные российско-китайские программы открывают широкие перспективы и для российских студентов.

— Двойной диплом, выдачу которого предусматривает реализация магистерской программы НГУЭУ — Синьцзянского университета, дает нашим выпускникам преимущество на рынке труда, — отмечает Леонид Бобров.

Дарья Куграшова

Опубликован приказ № 1580 от 29.12.2012 по результатам Аккредитационной коллегии, согласно которому университет признан прошедшим государственную аккредитацию с присвоением государственного статуса «университет».

О красавице первой

(Окончание.
Начало на стр. 1)

Мне предложили подготовить какую-нибудь сценку, но для этого требуется больше времени, — да и за три минуты осмысленную, интересную сценку вряд ли получится показать, поэтому и решила подготовить танец.

А в конкурсах красоты... я и раньше участвовала. Это был конкурс «Мисс Сибирь», но мне не было 18, поэтому участвовала в конкурсе «Мисс Юная Сибирь». Не выиграла, но завоевала номинацию «Мисс Улыбка». На этом конкурсе, кстати, тоже улыбалась всё время. Вообще, как профессию модельное движение я не рассматриваю, но если куда-то приглашают и есть свободное время, с удовольствием откликаюсь. А ещё участвовала в конкур-

се красоты в школе, но это не такой серьёзный уровень.

А победа... в конкурсе «Мисс Университет — 2012» — это нелегко. Все участницы очень красивые. Моя заслуга лишь в том, что я была искренней со зрителем, всё время улыбалась, что бы ни случилось. От меня в зал шла энергия, позитивные эмоции, наверное, поэтому жюри меня и выбрало.

А на конкурсе... во время подготовки многие плакали, по разным причинам. И я тоже. Отношения между участницами — отличные. В трудных ситуациях была взаимная помощь и поддержка. Мы с сентября провели много времени вместе. Расставаться не хотелось. Общаемся после конкурса хорошо. Стали подругами, можно сказать.

А конкурс в целом... не сильно повлиял на жизнь в



Анна Жолудева с заслуженным дипломом «Мисс Университет»

университете. Преподаватели, которые были в курсе, поздравляли. А вообще, я никому об этом целенаправленно не рассказывала. В деканате, я думаю, были рады, потому что они меня поздравили. В группе за нас все болели и радовались.

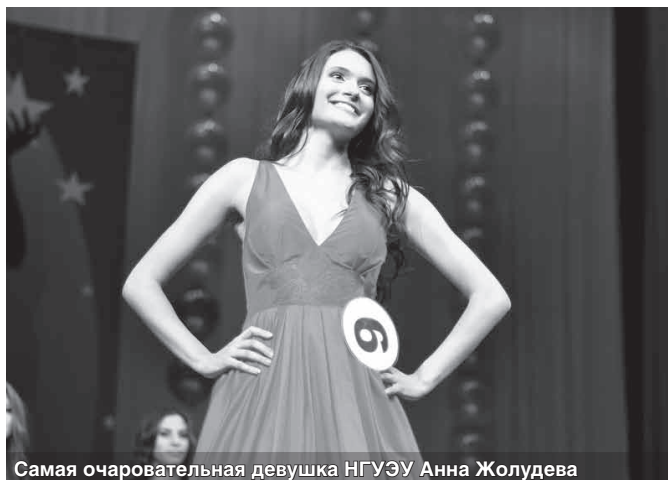
А в будущем... хочу участвовать в конкурсе «Студенческая весна». И в других конкурсах участвовать буду.

В «Мисс мира» поучаствовать планирую! (Шутка.)

А будущим участницам... хочу посоветовать подходить к конкурсу не как к борьбе. Нужно раскрывать свои эмоции, не нужно лишней гордости и высокомерия. Просто быть собой.

Антон Лопанин
Фотограф:

Виктория Миляева



Самая очаровательная девушка НГУЭУ Анна Жолудева



Участницы конкурса во время танцевального номера

Мероприятие

Всемирный форум снега — 2013

С 17 по 20 января 2013 года в международном выставочном комплексе «Новосибирск Экспоцентр» (г. Новосибирск, ул. Станционная, 104) пройдет «Всемирный форум снега — 2013» — уникальное мировое событие, посвященное обсуждению вопросов создания комфортных условий для жизни человека на снежных территориях. Форум призван поднять глобальные экологические проблемы человечества, включает в себя три базовых направления:

- «Снег и экология» — международная научно-практическая конференция «Экология северных территорий — 2013». Встреча

лидеров экологических организаций мира, представителей органов власти и международных структур, отвечающих за экологию,

представителей научного сообщества с целью обсуждения экологических проблем северных территорий;

- «Снег и город» — встреча мэров северных городов по проблемам управления ЖКХ в зимних условиях. Демонстрация техники и новых технологий — международная выставка «Снег и городское хозяйство — 2013»;

- «Снег и спорт» — мировое событие для специалистов индустрии зимних ви-

дов спорта. Презентация в преддверии XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Лучшие образцы мировых производителей индустрии спорта, все о зимнем отдыхе и спорте — международная выставка «Индустрия зимних видов спорта и отдыха — 2013».

В рамках форума
запланирован целый ряд культурных мероприятий.

«Почувствуй студенческий юмор»

20 декабря, за день до предполагаемого конца света, в актовом зале нашего университета состоялся новогодний КВН-фестиваль

Всё началось с подведения итогов конкурса «Поймай нархозовский юмор», были награждены победители и призёры. После оглашения результатов и поздравления победителей, Рябова Кристина, победительница конкурса в номинации «Частушки», исполнила свои творения. Зал слушал её с огромным удовольствием, ведь у Кристины есть талант не только писать тексты, но и исполнять их! Также мы смогли посмотреть видеоролик группы БМО-21, которая победила в номинации «Видеоролики». Сюжет ролика порадовал, в нём отражен по-настоящему нархозовский юмор. Всем советуем посмотреть этот шедевр!

А после подведения итогов конкурса все плавно перешли к основному событию вечера — КВН! На сцене стояли команды как и из нашего вуза, так и из других учебных заведений Новосибирска.

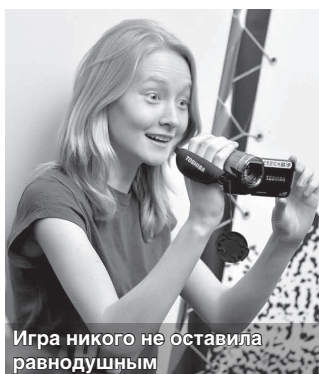
В связи с проведением конкурса «Поймай нархозовский юмор» в игру КВН был добавлен конкурс видеороликов. Каждая команда подготовила свою видеовизитку.

Итак, кто же принимал участие в новогодних играх КВН?

А это были:

Команда «ДК» (НГАВТ) создала в зале по-настоящему позитивную атмосферу, участники показали нам, как надо отжигать, отдыхать, а самое главное, как не надо отвечать на экзаменах!

Команда «Мы не стесняемся» (НГУЭУ) продемонстрировала свой профессиональный юмор на совершенно разные темы, так показала обыденные ситуации, что хотелось смеяться и только смеяться! Команда не забыла и о защите



Игра никого не оставила равнодушным

окружающей среды, а также о том, как трудно некоторым жить в нашем мире!

Команда «Депортировать белку» (НГУЭУ) довольно маленькая, со своеобразным юмором, но именно он заряжает таким позитивом, что потом очень трудно от него отойти. Из этого выступления можно было понять то, что эта команда по-настоящему любит наш дом — нархоз!

Команда «Бердский залив», или, как они назвали себя, «Сборная бизнес-информатики» (НГУ), создала в зале такую «жару», что все забыли про холодную



Команда «Берега»

погоду на улице. Она заряжала нас своими искромётными, на самом деле потрясающими шутками. Каждый участник команды внёс свой особый юмор, а особенно наступало позитивное настроение, когда ребята играли вместе! В своем видеоролике они показали интересную передачу «Казахи ньюс», главным ведущим которой стал один из игроков команды. Эта программа как познавательная, так и информационная, но самое главное, она юмористическая.

лучший, а кто нет. Для этого и существует жюри! По итогам всех конкурсов **первое место** завоевала команда «Бердский залив» из НГУ, **второе место** заслужила команда «ДК» из НГАВТ, а **третье место** получила команда «Берега» из НГУЭУ! Победителей хочется поздравить, а остальным командам сказать огромное спасибо за то, что вопреки всему приносите море позитива. Все команды очень интересно и хорошо играют. Надеюсь, что мы увидим их



Команда «ДК»

Команда «Берега» (НГУЭУ) достаточно молодая — 1 курс, но, несмотря на это, она имеет очень хороший опыт. Ребята поразили своей непредсказуемостью, неугомонной энергией, а еще быстрой способностью ориентироваться и создавать оригинальные шутки экспромтом. Благодаря им мы узнали, насколько сложная, но веселая работа у таксистов. Команда «Берега» очень дружелюбная и всегда готова помочь своим друзьям, к примеру, ответить за команду «Мы не стесняемся».

На мой взгляд, в этой игре лучшей была команда «Берега!». Но тем не менее зрителям не дано решать, кто

ещё не раз на сцене нашего университета. Напоследок хочется пожелать ни пуха, ни пера в полуфинале, который состоится в феврале в актовом зале второго корпуса. Ожидаются сюрпризы как от команд, так и от организаторов. А Вас, дорогие читатели, хочу поздравить с Новым годом, пожелать всего самого наилучшего, чтобы все негативные моменты остались в прошлом году, а в новом Вас окружали лишь позитив и креатив! До новых встреч!

Алексей Изотов

Фотограф:

Виктория Миляева



Команда «Мы не стесняемся»



Ректор НГУЭУ Ю.В. Гусев
и полномочный представитель
президента РФ в СФО В.А.Толоконский

**Празднование 45-летия
Новосибирского государственного
университета экономики и
управления состоялось
28 декабря 2012 года. Официальные
мероприятия посетили полномочный
представитель Президента РФ в
Сибирском федеральном округе
Виктор Толоконский и глава
департамента культуры, спорта и
молодежной политики мэрии
г. Новосибирска Николай Черепанов.**

Гости поздравили университет с юбилейной датой и вручили награды его

Юбилей НГУЭУ

сотрудникам: почетные грамоты мэрии г. Новосибирска, благодарственные письма полномочного представителя Президента РФ в СФО и мэра г. Новосибирска. Сотрудники университета также были отмечены памятными медалями «За вклад в развитие НСО», почетными грамотами и благодарственными письмами губернатора НСО, почетными званиями «Заслуженный работник НГУЭУ», санаторно-курортными путевками.

— Мы каждые пять лет празднуем юбилейную дату, — подчеркнул ректор НГУЭУ Юрий Гусев. — Последние двадцать лет юбилею вуза предшествует аккредитация, которая во многом определяет его дальнейшую судьбу. Я поздравляю с ее успешным прохождением и обращаюсь со слова-

ми признательности и уважения к педагогическому коллективу и сотрудникам структурных подразделений университета. Хотел бы еще раз поблагодарить вас за то, что вместе мы достигли высоких рубежей развития.

От всей души хочу поздравить наших студентов, выпускников, которыми мы всегда гордились. Мы сделали себе хороший подарок к юбилею, построив прекрасное здание пятого корпуса. Когда-то наш университет начинался с небольшого вуза. Тем не менее наше учебное заведение дало путевку в жизнь многим выпускникам, которые занимают ведущие позиции в экономике нашей страны и в органах власти. Большое всем спасибо, здоровья, благополучия, любви, свершения надежд, университету — дальнейшего развития.

НАГРАДЫ СФО

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО ПОЛНОМОЧНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ ПРЕЗИДЕНТА РФ В СФО

- | | |
|--|--|
| 01. Бабич Вера Ильинична | 06. Комосов Василий Иванович |
| 02. Батяева Анна Васильевна | 07. Липская Лилия Юрьевна |
| 03. Вульф Юрий Владимирович | 08. Симрод Андрей Викторович |
| 04. Домрачев Виктор Геннадьевич | 09. Смирнов Сергей Алевтинович |
| 05. Еременко Ольга Михайловна | 10. Шульгина Татьяна Викторовна |

НАГРАДЫ АДМИНИСТРАЦИИ НСО

Памятная медаль «За вклад в развитие НСО»

- | | |
|--|--|
| 1. Воловская Нина Михайловна | 4. Мамонов Валерий Иванович |
| 2. Дудина Татьяна Николаевна | 5. Осипов Александр Леонидович |
| 3. Коваленко Наталья Николаевна | 6. Половова Татьяна Александровна |
| | 7. Филатов Сергей Анатольевич |

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА И БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО ГУБЕРНАТОРА НСО

Почетная грамота губернатора НСО

- | | |
|---|---|
| 01. Ивонин Юрий Перфильевич | 09. Гусев Михаил Юрьевич |
| 02. Неверова Елена Владиславовна | 10. Дементьева Нина Михайловна |
| 03. Некрасова Эмилия Сергеевна | 11. Дудкина Марина Петровна |
| 04. Федорович Владимир Олегович | 12. Игнатенко Елена Юрьевна |
| 05. Шигаева Ольга Анатольевна | 13. Лебедева Лидия Николаевна |
| 06. Щеглов Юрий Александрович | 14. Лихтанская Ольга Иосифовна |
| | 15. Михайленко Наталья Анатольевна |
| | 16. Саламатова Марина Сергеевна |
| | 17. Удальцова Марина Васильевна |
| | 18. Федорова Виктория Евгеньевна |

Благодарственное письмо губернатора НСО

07. **Важенина** Марина Анатольевна
08. **Волкова** Людмила Геннадьевна

НАГРАДЫ МЭРИИ Г. НОВОСИБИРСКА

Почетная грамота мэрии г. Новосибирска

01. **Батанина** Нина Анатольевна
02. **Горлова** Людмила Ивановна
03. **Пестунов** Андрей Игоревич
04. **Плеслов** Анатолий Алексеевич
05. **Сербина** Анна Степановна
06. **Серга** Людмила Константиновна

Благодарственное письмо мэра г. Новосибирска

07. **Аршинова** Анна Николаевна
08. **Ефименко** Лариса Леонидовна
09. **Ковригина** Светлана Петровна
10. **Кузнецов** Виталий Васильевич
11. **Чупина** Анна Михайловна
12. **Шмырева** Александра Ивановна

НАГРАДЫ НОВОСИБИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ «НИНХ»

ПОЧЕТНОЕ ЗВАНИЕ «ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК НГУЭУ»

1. **Ковригина** Светлана Петровна
2. **Малашенко** Нина Павловна
3. **Плюснина** Лидия Константиновна
4. **Пряхина** Людмила Ивановна

5. **Скворцова** Светлана Оганесовна
6. **Шапошников** Александр Арсеньевич
7. **Шаркова** Вера Николаевна

ПУТЕВКИ САНАТОРНО-КУРОРТНЫЕ

1. **Гребенщикова** Ольга Васильевна
2. **Лучкина** Тамара Александровна

3. **Скворцова** Светлана Оганесовна
4. **Шамраева** Ольга Григорьевна

За профессиональные достижения, многолетний добросовестный труд и в связи с 45-летием со дня основания Новосибирского государственного университета экономики и управления «НИНХ» награждаются благодарностью ректора:

- **Барабаш** Сергей Борисович
- **Бойко** Анна Ивановна
- **Болдина** Анна Юрьевна
- **Борохов** Александр Васильевич
- **Бутакова** Ольга Николаевна
- **Власенко** Людмила Александровна
- **Гребенщикова** Ольга Васильевна
- **Думрауф** Юлия Александровна
- **Ильина** Олеся Николаевна
- **Илько** Евгений Павлович
- **Ипатов** Наталья Ивановна
- **Ким** Дон Дин
- **Колмакова** Елена Алексеевна
- **Копьёва** Ирина Алексеевна
- **Корабельникова** Людмила Сергеевна

- **Кричевцев** Михаил Владимирович
- **Куликов** Сергей Владимирович
- **Курчман** Елена Владимировна
- **Кушарова** Маргарита Прокопьевна
- **Ладченко** Татьяна Викторовна
- **Лебедев** Николай Юрьевич
- **Лепешкина** Светлана Анатольевна
- **Лисс** Александр Андреевич
- **Любященко** София Николаевна
- **Макарова** Дина Сергеевна
- **Макарова** Ольга Михайловна
- **Минаев** Максим Валерьевич
- **Мыскина** Анастасия Владимировна
- **Павлова** Елена Владимировна
- **Передерей** Игорь Владимирович

- **Половников** Алексей Сергеевич
- **Пономарева** Светлана Петровна
- **Рожковский** Александр Дмитриевич
- **Семенов** Игорь Николаевич
- **Сенчукова** Галина Викторовна
- **Степанова** Татьяна Ивановна
- **Уланова** Надежда Климентьевна
- **Хрущев** Сергей Евгеньевич
- **Чемезова** Екатерина Юрьевна
- **Шайнурова** Гульфира Ильхамовна
- **Шиловский** Денис Михайлович
- **Шуваева** Ирина Николаевна
- **Яцюк** Альбина Владимировна

За высокий профессионализм, ответственное отношение к выполнению трудовых обязанностей и в связи с 45-летием со дня основания Новосибирского государственного университета экономики и управления «НИНХ» награждаются грамотой ректора:

- **Алферов** Сергей Николаевич
- **Васильева** Елена Владимировна
- **Вьюшкова** Людмила Николаевна
- **Голдобина** Ирина Геннадьевна
- **Гольман** Татьяна Ивановна
- **Губкин** Николай Васильевич
- **Дворников** Александр Григорьевич
- **Долгова** Наталья Юрьевна
- **Женибекова** Алла Александровна

- **Иваненко** Светлана Леонидовна
- **Карнушин** Дмитрий Владимирович
- **Колыхалов** Виктор Владимирович
- **Круглов** Дмитрий Дмитриевич
- **Крылов** Андрей Сергеевич
- **Кузовова** Валентина Дмитриевна
- **Лучкина** Тамара Александровна
- **Макаридина** Елена Владиславовна
- **Минин** Виктор Валерьевич

- **Муратова** Оксана Михайловна
- **Мурашко** Любовь Владимировна
- **Носырева** Юлия Игоревна
- **Пикулина** Лидия Егоровна
- **Самохвалова** Юлия Михайловна
- **Симонова** Ксения Сергеевна
- **Старцева** Лариса Анатольевна
- **Фольверт** Александр Михайлович

За добросовестный труд, преданность избранной профессии, большой вклад в подготовку высококвалифицированных кадров и в связи с 45-летием со дня основания Новосибирского государственного университета экономики и управления «НИНХ» награждаются грамотой ректора:

- **Абакумова** Надежда Николаевна
- **Боброва** Наталья Валерьевна
- **Васильева** Галина Михайловна
- **Верченко** Надежда Игоревна
- **Газизулина** Ирина Александровна
- **Гениберг** Татьяна Владимировна
- **Еремина** Марина Алексеевна
- **Ерохина** Ольга Сергеевна
- **Захарова** Елена Юрьевна

- **Исмайллова** Юлия Николаевна
- **Катункина** Евгения Владимировна
- **Комарова** Ольга Сергеевна
- **Кошкина** Галина Михайловна
- **Лукьянова** Зинаида Александровна
- **Муравьев** Андрей Константинович
- **Овечкина** Наталья Ивановна
- **Осипов** Виктор Петрович
- **Пигарев** Александр Юрьевич

- **Писаная** Надежда Владимировна
- **Пичугина** Лариса Валерьевна
- **Пузынин** Николай Георгиевич
- **Ровбель** Светлана Владимировна
- **Сухорукова** Наталья Геннадьевна
- **Терещенко** Сергей Николаевич
- **Топчилова** Валерия Николаевна
- **Шпилова** Татьяна Викторовна
- **Ярославцев** Виктор Георгиевич

За многолетнюю плодотворную деятельность по подготовке высококвалифицированных кадров, значительный вклад в развитие университета и в связи с 45-летием со дня основания Новосибирского государственного университета экономики и управления «НИНХ» награждаются грамотой ректора:

- Артамонова Марина Владимировна
- Белозерцева Ирина Борисовна
- Быстренко Валентина Ивановна
- Владимиров Юрий Николаевич
- Воловская Нина Михайловна
- Габидулин Олег Васильевич
- Глинский Владимир Васильевич
- Донских Олег Альбертович
- Дубнищева Татьяна Яковлевна
- Золотаренко Сергей Георгиевич
- Ивонина Ольга Ивановна
- Коваленко Валентин Иванович
- Коваленко Наталья Николаевна
- Лебедев Евгений Никандрович
- Леонова Людмила Леонидовна
- Ломакина Ирина Геннадьевна
- Нюренбергер Лариса Борисовна
- Осипов Александр Леонидович
- Пашков Петр Михайлович
- Пестунова Тамара Михайловна
- Радионов Владимир Васильевич
- Руди Людмила Юрьевна
- Савельева Марина Юрьевна
- Серов Дмитрий Олегович
- Сотникова Светлана Ивановна
- Тарасова Галина Михайловна
- Черданцев Валерий Александрович
- Шеметов Петр Васильевич
- Шушпанов Сергей Васильевич

За многолетнее плодотворное сотрудничество, информационное освещение деятельности университета, формирование его положительного имиджа и в связи с 45-летием со дня основания Новосибирского государственного университета экономики и управления «НИНХ» награждается грамотой ректора:

- Пархоменко Татьяна Леонидовна

Совет психолога

Как успешно сдать сессию?

На этот вопрос ответит заведующая учебно-вспомогательной лабораторией кафедры СПиП, практикующий психолог Юлия Александровна Думрауф.



Фраза «Экзамен для меня — всегда праздник, профессор» уже давно стала крылатой, однако, как правило, не соответствующей действительности. Даже самые усердные студенты переживают за результаты сессии.

Тревога объясняется просто: в каждом из нас как максимум есть стремление быть успешным, ну а минимум — огородить себя от проблем, связанных с последствиями пересдач. Самой лучшей рекомендацией, конечно же, будет — учите! Однако это не всегда является гарантом внутреннего спокойствия. Психологи знают некоторые методы регуляции психологических состояний в кризисных ситуациях. Подготовка к сессии и прохождение экзаменов, несомненно, относятся к таким стрессовым моментам, которые требуют максимальной мобилизации умственных способностей и внутренних психических ресурсов. Вот некоторые из них:

1) Память человека работает по определённым принципам. Эффективно то запоминание, которое основано на системности и понимании того, что вы учите. Самый простой способ — понять. Делается это следующим образом: берёте изучаемую тему, читаете информацию, затем

кратко (тезисно) на отдельном листе бумаге её записываете, но именно теми фразами, которые вы сможете самостоятельно воспроизвести. Также очень помогают здесь схематические изображения того, что вы прочитали. Для начала необходимо проработать каждый вопрос: прочитали, записали тезисы, нарисовали схему или рисунок, прочитали то, что осталось в итоге на листе, перешли к следующей теме (на отдельном листе).

2) Когда все вопросы будут проработаны таким образом, рекомендуется сделать перерыв, заняться другим видом деятельности. Затем уделить снова внимание вопросам: берётся каждый лист с темой и просто читается. Очень хорошо, если вы, прочитав, попытаетесь на чистом листе воспроизвести ту информацию, которую проработали.

Этого будет вполне достаточно для эффективного запоминания.

3) Для того чтобы справиться с тревогой, необходимо быть уверенным: «Я точно этот вопрос изучил, я точно что-то про это читал». Интеллектуальные ресурсы человека настолько велики, что в момент стресса мы легко вспоминаем хотя бы единожды увиденное, услышанное или прочитанное. Обеспечьте себе эту безопасность.

4) Помните: экзамен у вас будет принимать человек! Поэтому тренируйте и развивайте в себе коммуникативные навыки — открытость, доброжелательность, уважение, умение находить нужные слова и действия.

5) Многие верят в приметы. Эта придаёт уверенность в том, что всё пройдёт гладко. Если верите — соблюдайте! Однако помните: ни один из подобных ритуалов не работает в отсутствии у вас хотя бы минимальной подготовки к предмету. Удача, конечно, вещь хорошая, но она должна быть подкреплена реальными знаниями.

6) И главное — вы это уже проходили и не раз. Есть опыт и уверенность в том, что при правильной подготовке сессия пройдёт спокойно и именно так, как вам необходимо.



Студенты пишут ответы на экзаменационные билеты

Почему люди обнимаются

На этот вопрос ответила кандидат психологических наук, доцент кафедры «Социальной психологии и психофизиологии» Наталья Владимировна Буравцова.



Большинство из нас, встречаясь с хорошо знакомыми или близкими людьми, обнимаются с ними.

Объятия очень полезны и с психологической, и с медицинской точки зрения. Объятия:

- успокаивают и создают чувство защищенности,

- усиливают ощущение заботы о человеке и дают возможность почувствовать себя кому-то нужным,

- сигнализируют о готовности другого оказать помощь и придают нам сил,

- оказывают психологическую поддержку,

- снимают остроту одиночества и снижают депрессию,
- позволяют передать переполняющие нас чувства,

- помогают почувствовать себя любимыми и дают ощущение счастья.

Кроме того, есть данные, что объятия повышают иммунитет, стимулируют нервную систему и снижают риск сердечных заболеваний.

Значение объятий для человека неочевидно. Ведь ребенок с самого рождения наделен тактильными потребностями — он просто нуждается в прикосновениях. И если не может в полной мере удовлетворить их, это может привести к очень серьезным психическим и умственным отклонениям (по сравнению со сверстниками, воспитанными в ласке и любви).

Тактильный голод иногда ощущают и одинокие взрослые люди. Поэтому они так часто заводят себе домашних питомцев (собак или кошек), которых можно гладить и обнимать.

Объятия раннего детства формируют способность любить и заботиться. Дети, выросшие в атмосфере недостаточности объятий, могут оказаться неспособными любить других или принимать от них любовь, заботу и поддержку. Из таких детей часто вырастают люди неприспособленные к жизни, неуверенные в себе или чрезмерно агрессивные и предрасположенные к антисоциальным поступкам. Систематическое отсутствие объятий часто приводит к серьезному искажению психологического пространства личности — неспособности к душевной и физической близости.

С детства мы помним, как в горькие минуты плакали и бежали к своим родителям или бабушкам, прижимались к ним и успокаивались в их объятиях. И в этот момент нам становилось хорошо, появлялось чувство безопасности, а расстроившее нас событие казалось не таким уж и страшным. Но ведь и взрослому человеку, когда ему пло-



Объятия успокаивают и создают чувство защищенности

хо и его обнимет близкий или знакомый, а иногда и незнакомый человек, становится хоть чуть-чуть лучше и легче, улучшается настроение.

Хотите стать здоровее, счастливее, развить и упрочить желательные отношения? Обнимайтесь без всякого повода не меньше десяти раз в день. Только делать это лучше деликатно, уместно и не причиняя другим неловкости.

Приятных вам объятий и хорошего настроения!

Опрос

День объятий празднуется 21 января. Многим не хватает тепла и хороших эмоций, особенно во время наших суровых сибирских морозов. Но такой праздник призван восполнить этот недостаток. Конечно, если люди отнесутся к нему доброжелательно и с улыбкой. Что думают о нём студенты НГУЭУ, мы сейчас узнаем.

Анна, 2-й курс

— Знаю, что такой необычный день существует. Мне кажется, что это замечательный повод поднять настроение себе и окружающим и подарить друг другу частицу тепла. Я смогу подойти и обнять человека, может быть, даже сделаю так. Это здорово!

Катя, 3-й курс

— Да, знаю про этот день. Я считаю, что объятия играют очень важную роль в жизни человека. Я, например, не могу обойтись без обнимашек. Ведь когда люди обнимаются, то обмениваются энергией, которая заряжает. Бытует мнение, что людям нужно в день обниматься минимум восемь раз для счастья. Кстати, и незнакомого человека могу обнять. Так что обнимайтесь!

Михаил, 4-й курс

— Не знаю о таком празднике. Но к обнимашкам отношусь положительно. Незнакомого человека не смог бы обнять, обнимаю только близких мне людей.

Татьяна, 2-й курс

— Впервые слышу о таком дне, по крайней мере в России. Я положительно отношусь к объятиям, потому что, на мой взгляд, если подойти и обнять незнакомого человека, то и тебе, и ему станет хорошо. Хотя мне кажется, что такой праздник отнюдь не для России. У нас же люди «дикие», если подойдешь — насторожатся, а если ещё и обнять захочешь, так и побить могут. Я бы, конечно, постаралась обнять незнакомого человека, только если он будет осведомлен о таком празднике, иначе ног не унесешь. (Улыбается.)

Аня, 5-й курс

— Да, я знаю об этом дне. Иногда людям не хватает нежданного тепла, добра и нежности. Поэтому День объятий — не такая плохая штука. Нет ничего сложного — обнять человека, а ему как-никак приятно.

Константин, 1-й курс

— Не слышал об этом дне, но раз уж я теперь о нём знаю, то пойду обнимать

всех, встретившихся мне на пути. Я думаю, это поднимет настроение и мне, и людям. Хороший праздник, побольше бы таких позитивных дней!

Анастасия, 2-й курс

— Слышала о нем, но конкретную дату не знаю. Позитивно отношусь и думаю, объятия необходимы нам как способ выражения доброжелательности, доверия, симпатии, любви и других положительных чувств к окружающим нас людям. Наверное, я бы не смогла обнять незнакомого человека, по крайней мере никогда не пробовала.

Замечательно отнеслись к этому празднику наши студенты, большинство даже пойдут дарить радость и обнимать незнакомых людей. На каждый праздник принято желать что-то хорошее, вот и я хочу пожелать всем такого позитивного настроения (особенно во время сессии) и побольше обниматься, ведь это на самом деле поднимает настроение!

Опрос провела Валерия Сухинина

«Двоечников у нас нет!»

— Как давно Вы работаете тренером по плаванию?

— Я окончил Омский институт физкультуры, тренером начал работать на третьем курсе в 1969 году. Затем по распределению приехал в Новосибирск. Здесь работал в спортивном обществе «Динамо», где прошло мое становление как тренера. В НГУЭУ я работаю с 1991 года.

— Вы работаете в НГУЭУ уже более 20 лет. Что изменилось в вашей работе за это время?

— Все это время я отвечаю за работу секции плавания. В 90-е годы нам, конечно, было тяжело. Свой бассейн у нас появился только сейчас, а раньше приходилось арендовать. Сначала бассейн «Спартак», потом — «Бригантину». Несмотря на то что времена были тяжелые, деньги на аренду бассейна руководство вуза находило всегда. И самое главное, желающие заниматься плаванием тоже находились всегда.

— Вы работаете с группой спортивного совершенствования. Поясните, что это значит.

— Я тренирую сборную команду университета по плаванию — ребят, которые раньше занимались в спортивных секциях и на момент поступления в университет уже имели какие-то достижения.

— Расскажите подробнее о сборной команде.

— Сейчас в сборной по плаванию числится 18 человек. Все они — студенты нашего вуза. В этом году состав увеличился сразу на 6 человек. Двое пришли сами в начале учебного года, четверых разглядели позже на соревнованиях на Приз первокурсника.

— С появлением собственного университетского бассейна, у ребят появилось гораздо больше возможностей для самосовершенствования...

«Добиться можно всего: возможности есть. Было бы желание!» — так считает Александр Игнатьевич Попов, тренер сборной команды НГУЭУ по плаванию. В интервью корреспонденту «Нашей Академии» он рассказал об успехах своих подопечных, подготовке к соревнованиям и о новом бассейне, который очень помогает спортсменам в достижении высоких результатов.

— Да, в этом смысле нам, конечно, не на что жаловаться. Раньше в арендованных бассейнах сборная команда тренировалась 2-3 раза в неделю, а теперь только официальных тренировок у нас в расписании четыре в неделю. При этом понятно, что в сборной у нас студенты с разных направлений, курсов, групп. Под всех подстроиться тяжело, поэтому ребята могут прийти и потренироваться в любое время, когда я дежурю в бассейне.

Минус, пожалуй, только один — мало соревнований. Последние были недавно, в ноябре-декабре прошлого года, а следующие — только в апреле. Подготовка к соревнованиям — это огромный стимул, спортсмен ведь не может просто так, для поддержания формы, тренироваться по полгода.

— Расскажите подробнее о том, как проходят тренировки у пловцов?

— Ребята тренируются в среднем три раза в неделю, график зависит от расписания занятий в университете. Каждая тренировка длится три академических часа. Два часа — работа на воде, час — специальная физическая подготовка в зале.

— Естественно, что тренировки отнимают много времени. Как вашим воспитанникам удается совмещать учебу и спорт? Вы



Александр Игнатьевич Попов тренирует сборную команду НГУЭУ по плаванию

как-то следите за их успеваемостью?

— Да они у меня все молодцы, все успевают. А вообще, я, бывает, хожу по институтам, интересуюсь, как там у «моих» дела. Если что-то идет не так, выясняю в деканате, как это можно исправить.

Сейчас могу Вам со всей ответственностью заявить, что двоечников у нас нет. Двое даже получают губернаторскую стипендию за успехи в учебе, одна девушка — стипендию мэрии и повышенную академическую.

Кроме того, по результатам соревнований члены сборной команды могут претендовать на спортивную стипендию. Для того чтобы ее получить, нужно иметь спортивный разряд и, самое главное, показывать высокие результаты (попадать в тройку призеров) на межвузовских соревнованиях.

— Вы работаете только с «серьезными» спортсменами. А если, например, студент никак не тянет на уровень кандидата в мастера спорта по плаванию, но хочет заниматься для себя, у него есть такая возможность?

— Раньше у нас тренировалась только сборная университета. Теперь же, когда в НГУЭУ есть свой бассейн, у нас появилась возможность открыть группу начальной

подготовки для всех желающих. В новом году мы планируем решить этот вопрос, тем более что желающих много. Но я не могу взять к себе всех, потому что для группы спортивного совершенствования необходим соответствующий уровень подготовки.

— Врачи рекомендуют плавание как самый здоровый вид спорта, в котором не бывает травм. Так ли это на самом деле?

— Если заниматься просто «для здоровья», тогда конечно. Пловцы вообще — самые гармонично развитые спортсмены, потому что у них нагрузка идет и на ноги, и на плечевой пояс.

Если говорить про травмы именно «серьезных» спортсменов, то случаи бывают всякие, порой самые неожиданные. Например, не так давно девушка сломала палец, потому что парень из команды плыл ей навстречу по той же дорожке. В общем, просто не рассчитали — и так-то бывает.

— Во сколько лет нужно отдавать ребенка в бассейн?

— В плавание ребенка лучше отдавать в 6-7 лет. Маленьким детям проще учиться: у них еще мягкие связки, к тому же в детстве легче преодолевать страх.

Анастасия Папина