



## За отличную учебу!

В настоящее время высшая школа, в том числе и наш институт, переживают очень важный и серьезный период.

Постановление Совета Народных Комиссаров устанавливает новый порядок выдачи стипендий студентам. Он находится в полном соответствии с великим законом социализма, по которому каждый человек в нашей стране оценивается по труду: хорошо работаешь — тебе почет, уважение и материальные блага, плохо работаешь — пеняй сам на себя.

Слово **стипендиат** в нынешних условиях приобретает совершенно новое значение. Это не иждивенец государства. Это трудолюбивый, упорный, способный человек, который учится в полную меру своих сил, которого за это государство поощряет и поддерживает.

Высшее образование доступно в нашей стране каждому молодому человеку, которого не пугает упорный труд, который, не страшась усталости, готов карабкаться по каменистым пропастям к сияющим вершинам науки.

Постановление Совнаркома знаменует собой подъем качества вузовской учебы. Но никому не секрет, что среди студентов вузов немало имеется талантов, которые насквозь пропитаны иждивенческими настроениями, у которых давно атрофировалась воля не только к труду, но и к учебе. Они приходят в институт не для учебы, а для стипендии, тем более у нас — стипендии повышенной. Они позволяют себе получать государственные средства и кое как учиться, с трудом переходя от одной экзаменационной сессии к другой, по целому году сдавая задолженность нескольких предметов. Часть таких бездельников исключалась со II и III курса, а некоторые даже «справаливались» на государственных экзаменах. Это значит, что огромные государственные деньги хищнически растрачивались лентяями и лодырями.

Руководство института и общественные организации с большим напряжением вели борьбу с таким расточительством государственных средств, но меры выискивания, имевшиеся в нашем распоряжении, не всегда давали надлежащий эффект. Постановление Совнаркома кладет конец вредному иждивенчеству и стимулирует студентов к отличной учебе, к глубокому овладению знаниями. Это правительственное мероприятие дает возможность готовить лучших преподавателей физкультуры, настоящих советских специалистов.

Постановление Совнаркома о платности обучения и об изменении порядка назначения стипендий фактически улучшает и закрепляет уже существовавшее во всех вузах положение о государственном обеспечении стипендией только тех студентов, которые хотят серьезно заниматься и в состоянии овладеть высшим образованием. Теперь место в вузе — наиболее одаренным и способным студентам, из которых будут формироваться кадры отличников. Несмотря на то, что наш вуз имеет свою специфику и ряд трудностей в получении абсолютного большинства отличных оценок, все же на протяжении всех лет учебы у нас был определенный устойчивый контингент отличников. Значит, учиться отлично можно. Если еще учесть приказ Комитета по делам высшей школы, требующий для назначения стипендий наличие не менее двух третей оценок «отлично», а остальные «хорошо», то становится совершенно очевидной полная возможность подавляющему большинству претендовать на получение стипендий.

В прошлом учебном году, как известно, институт имел 70,2 проц. отличных и хороших оценок. Это значит, что мы располагаем прочной базой для значительного повышения количества отличных и хороших оценок.

Тепличное воспитание молодежи привело к тому, что некоторая часть ее привыкла только требовать от родителей, от школы, от вуза, считать себя свободной от всяких обязательств перед государством. Эти студенты учились спустя рукава, по 2—3 раза проваливались на экзаменах и в таких случаях жаловались на «излишнюю строгость» преподавателей. А сейчас эта небольшая часть нашей молодежи, боясь трудностей, раздумывает: как быть, на что решиться? И это вместо того, чтобы серьезно и настойчиво взяться за учебу и работу.

Студент, который учился на «хорошо», теперь будет учиться на «отлично». Актив студентов должен стать во главе борьбы за повышение качества учебы и дать отпор тем, кто не понимает еще сущность постановления Совнаркома. Нужно повысить академическую успеваемость, еще больше укрепить дисциплину и усилить массово-политическую работу.

Учиться отлично можно и нужно. Кому дорог наш вуз, кто посвятил себя делу физкультуры, тот сумеет успешно сочетать учебу и работу, тот будет отлично учиться и овладевать высотами знаний.



Студент Ханевский — победитель соревнований в прыжках с разбега

## Докажем свою любовь к физкультуре

Еще в школьные годы многие из нас мечтали об учебе в высшем физкультурном учебном заведении. И эта мечта сбылась: мы — студенты-лесгафтовцы!

Теперь от нас требуется отлично учиться и настойчиво овладевать избранной специальностью. Нашей стране нужны полноценные и высокообразованные кадры специалистов. Ясно, что те, кто учится «кое-как», сдавая экзамены на «двойки» и «тройки», не могут рассчитывать, что его снова будут перетаскивать с одного семестра на другой. Институту придется освободиться от такого «багажа».

Не боясь трудностей, мы приложим все силы, чтобы притти к экзаменационной сессии с прочными знаниями и сдать все дисциплины на «отлично». Уверенность в достижении таких результатов заключается в том, что мы уже сейчас по текущим вопросам учебных и практических дисциплин получаем отличные оценки. Преподаватели охотно помогают нам, дирекция создает все условия для успешной учебы.

Докажем на деле свою любовь к физкультуре, ни на шаг не отступим от принятого решения: учиться на «отлично», овладевать знаниями, необходимыми советскому специалисту физической культуры и спорта.

**ЗЕЛИНСКИЙ, РЕДЬКИН, СТАВРАКИ, БУКАХИНА, ГРИЦУК**

Решено допустить в высших учебных заведениях свободное посещение студентами учебных занятий по некоторым дисциплинам (не более одной трети от дисциплин, предусмотренных учебным планом) с обязательным выполнением практических работ и сдачей всех экзаменов в установленные учебным планом сроки.

Студентам предоставляется право перевода на вечерние и заочные отделения или в другой родственный вуз с разрешения директора высшего учебного заведения.

Наркоматам разрешено студентам, окончившим вуз, но не сдавшим государственных экзаменов или не защитившим дипломного проекта и желающих перейти на практическую работу, направлять на производство с предоставлением им права защиты дипломного проекта или сдачи государственных экзаменов в течение двух лет. (ТАСС)

## СЕГОДНЯ КРОСС

### им. тов. Ворошилова

Массовым кроссом имени маршала Советского Союза К. Е. Ворошилова сегодня институт открывает социалистическое соревнование 1940—41 учебного года между вузами и втузами СССР по оборонной работе. На старт выйдут сотни студентов, преподавателей и сотрудников орденоносного института, завоевавшего почетное первенство в соревновании прошлого года. Каждому из нас сейчас совершенно ясно, что достигнутые успехи мы обязаны прочно закрепить в начинающемся социалистическом соревновании и дальше работать планомерно, завоевывая новые и новые повышенные показатели.

В этом большом, общесоюзного значения, мероприятии мы обязаны показать пример, достойный членов коллектива передового вуза. Боевые подвиги питомцев института — героев лыжников, показавших образцы отваги и физической закалки, должны стать славной традицией лесгафтовцев в их повседневной спортивно-технической и боевой подготовке.

В этом кроссе между курсами разыгрывается приз имени Владимира Подьякова, павшего смертью храбрых в боях за родину. Светлая память о бесстрашном товарище зовет к борьбе за обладание почетным трофеем, за дальнейшую настойчивую военно-физкультурную подготовку. Наступившее похолодание и неустойчивая погода не должны внести смущения в наши ряды. От теплой обстановки советские физкультурники отвыкают. Наша задача — показать в этом пример.

Организовано, дружно явемся на сборный пункт. Упорно, настойчиво и решительно будем бороться за самые высокие показатели как по массовому охвату участников, так и по техническим результатам.

**СТАШКЕВИЧ**

\*

Запомни!

Старт кросса — 20 октября в 12 часов у стадиона ДСО «Пищевик» в парке имени Челюскинцев (бывш. Удельнинский). Трамвай — 20, 21, 26, автобусы — 10 и 11.

## Приветствуем новые законы

Новые законы об установлении платности обучения, изменении порядка назначения стипендий и призыва молодежи в ремесленные школы, встречены всеми сознательными советскими людьми с полным удовлетворением. Возросший уровень материального благосостояния трудящихся позволяет возложить на самих трудящихся хотя бы некоторую часть колоссальных расходов, которые государство тратит на строительство, оборудование и содержание учебных заведений.

Сознавая всю важность и необходимость правительственных мероприятий в отношении вузов, мы приветствуем новый порядок, установленный и для нашего вуза. Закончив среднюю школу с отличными отметками, и избрав своей профессией физическую культуру, мы обязуемся учиться на «отлично», настойчиво овладевать теорией и практикой физического воспитания.

Передовое студенчество должно добиться отличного качества учебы, упорно бороться за самые высокие оценки. Новое постановление положит конец несерьезному отношению к учебе. Лодырям и лентяям пришел конец.

Мы призываем всех студентов I курса к дружной, настойчивой учебе. Непреодолимыми трудностей нет.

Давайте же с сегодняшнего дня все свои силы, энергию и способность направим на борьбу за отличную учебу, за высокие знания!

**ГОРЮНОВ, Т. КУЗНЕЦОВА, КОЧИНА**

## В комитете по делам высшей школы

Комитет по делам высшей школы при Совнаркомом СССР издал приказ о мероприятиях по выполнению постановления СНК СССР об установлении платности обучения в высших учебных заведениях и об изменении порядка назначения стипендий студентам.

Директорам вузов предлагается установить строгий контроль над взносом платы за обучение студентами всех высших учебных заведений. Студентов, не внесших в установленные сроки плату, отчислять из высших учебных заведений.

На стипендию зачисляются студенты, получившие на экзаменах не менее двух третей оценок «отлично», а остальные — не ниже «хорошо».

Директора высших учебных заведений должны с 1 ноября 1940 года зачислять на стипендию: студентов первого курса, принятых в институт без испытания как отличников средней школы, а также получивших на приемных испытаниях не менее двух третей оценок «отлично», а остальные — не ниже «хорошо»; студентов, начиная со второго курса, получивших на весенней экзаменационной сессии не менее двух третей оценок «отлично», а остальные — не ниже «хорошо». Студентам-стипендиатам, защищающим дипломный проект или сдающим государственные экзамены до 1 января 1941 года, существующие стипендии сохраняются.

Студенты из числа нуждающихся, зачисленные на государственную стипендию, освобождаются от платы за обучение.

## НЕУКЛОННО ВЫПОЛНЯТЬ ПАРТИЙНЫЕ РЕШЕНИЯ

15 октября почти во всех партгруппах института состоялись партийные собрания, посвященные итогам июльского пленума ЦК ВКП(б). Это были первые общие собрания партийных организаций в новом 1940—41 учебном году. Большинство коммунистов добросовестно отнеслось к своим обязанностям и активно участвовало в обсуждении поставленных вопросов. Но безответственно отнеслись к подготовке собрания в 3 группе IV курса, которое из-за неявки большинства было перенесено на 17 октября, а во 2 группе III курса и вовсе не состоялось.

Активно, по-деловому, на высоком политическом уровне прошло собрание в партгруппе школы тренеров. Преподаватель тов. Богданов сделал обстоятельный и интересный доклад об итогах пленума и в заключение остановился на ряде фактов, свидетельствующих, что парторганизация еще недостаточно реализует решение пленума о контроле над проведением в жизнь Указа Президиума Верховного Совета СССР от 26 июня.

О том, что в школе нет еще железной дисциплины, говорят такие факты, как, например, двухчасовой прогул преподавателя русского языка Нахимович. Народный суд, как мы знаем, приговорил ее к исправительно-трудовым работам с вычетом 15 проц. из зарплаты. Не ликвидированы и опоздания.

Среди студентов также нередки грубые нарушения дисциплины. На прошлой неделе студенты II курса Нестер, Шаховец, Яник, Денисов, Чухомлин — опоздали на занятия. Опоздания на стадион превратились чуть ли не в систему. С академической успеваемостью также не благополучно, что в свою очередь является грубейшим нарушением учебной дисциплины. За I курс имеется задолженность по 9 человекодисциплинам. Г. Николаев не ликвидировал 7 «хвостов». Есть «хвосты» у Добрынина, Лысенко, Нестера и др. В это же время тт. Суворов, Плечкан, Солодовников и др., находившиеся в оди-

наковых с ними условиях, занимаются успешно.

Зачастую на лекциях ведутся разговоры, замечается чтение посторонних книг, нарушается элементарная дисциплина, домашние задания в срок не представляются. Безобразно вели себя 9 октября на занятиях по истории ВКП(б) Г. Николаев и Самойлович; В. Николаева и Семенова пришлось удалить с лекции по биомеханике; комсомолец Зайкин неоднократно удалялся с лекции, уже имеет строгий выговор с предупреждением, а 15 октября преподавателю, наконец, пришлось предложить ему не посещать больше занятий по русскому языку.

Все эти примеры и факты говорят, что партийная организация недостаточно борется за дисциплину, не контролирует выполнение Указа от 26 июня. Коммунисты должны осуществлять авангардную роль во всех областях нашей деятельности и первыми образцово выполнять решения партии и правительства. Можно ли коммуниста Геннадия Николаева считать образцом дисциплинированности? Нет. Он очень далек от тех требований, которые к нам предъявляет партия. Придется о нем поставить вопрос отдельно и сделать выводы. А что сказать в отношении тов. Левицкого, который только на днях по истечении 4 месяцев погасил старую задолженность по членским взносам?

Неослабно укреплять партийную и государственную дисциплину — священная обязанность каждой партийной организации. Выполнение этой задачи и наш дальнейший рост немислимы без укрепления единоначалия.

Всеми авторитетом, всей силой своего влияния партийная организация обязана содействовать директору института в его борьбе с мелкобуржуазной распушенностью, с нарушителями дисциплины.

Собрание одобрило решения пленума и вынесло ряд практических предложений. В заключение тайным голосованием собрание единогласно избрало партгруппоргом школы тренеров Я. М. Богданова.

И. НОВИКОВ

### «УСПЕХИ ОБЯЗЫВАЮТ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ»

В № 19 газ. «Лесгафтовец» была помещена статья тов. Успенского «Успехи обязывают работать лучше». Партийное бюро, обсудившее вопросы, затронутые автором, постановило:

1) Считать опубликованный материал правильным и справедливо критикующим

недостатки партбюро в области массово-оборонной работы института.

2) Включить в план работы партбюро на ноябрь проведение отчетно-выборной кампании Осоавиахимовской организации института и выборы Совета Осоавиахима.

Секретарь партбюро Н. ШОЛОНКЕВИЧ

## Новое в эстафетном беге

Л. ХОМЕНКОВ

В большинстве видов легкой атлетики победа принадлежит отдельным лицам, тогда как состязания в эстафетном беге делают ударение на развитие товарищеской поддержки, развивают здоровый коллективизм.

Нельзя просто любить упражнение, которое по своему характеру интересует, привлекает нас. Надо соединить любовь с повседневным трудом над этим упражнением, чтобы в конечном счете добиться высоких результатов. А какие богатые возможности имеют здесь, например, наши физкультурники, если они проявляют инициативу в деле организации легкоатлетического коллектива, создают постоянные команды! Совместная учеба и тренировка, которую возможно вести на

### 2. «ЛЕСГАФТОВЕЦ»

протяжении 3—4 лет, не меняя состава команды, во многом будет содействовать осуществлению планомерной, систематической работы над тем или иным упражнением.

На олимпийских играх 1936 г. в Берлине американцы продемонстрировали большое умение и согласованность в передаче эстафеты. Впервые команде удалось «выйти» из 40 сек. Сразу после старта Оуэнс достал бежавшего впереди противника, обошел его и кончил свой этап, выиграв для команды минимум 5 м. На втором этапе Меткаф еще больше ушел от остальных, потому что он благодаря американской уверенной передаче мог начать бег с полного темпа. На третьем этапе Драпер добился еще большего преимущества и при последней передаче прошевел до ближайшего конкурента достиг 9 м. Уйкоф первым с разрывом в 12 м принес эстафету с новым мировым рекордом — 39,8 сек.

Пресса по поводу этой эстафеты писала:

«Бег американцев был положительно фантастичен — другого обозначения для него не найти».

Американцы добились такого успеха потому, что применили новую технику передачи эстафеты, сущность которой



Группа лыжников на подготовительной тренировке в ЦТЮ им. С. М. Кирова.

### Заметки тренера

## Радостные итоги

Легкоатлетический сезон заканчивается. Можно смело сказать, что в Ленинграде он, к сожалению, прошел очень бледно и не дал ничего нового. Тем отраднее отметить, что легкоатлетическое лето нашего института, наоборот, было очень плодотворным как по числу проведенных соревнований, так и по достигнутым результатам.

За это время состоялось 3 соревнования в закрытом помещении и 4 крупных соревнования на стадионе. Почти все эти мероприятия были образцовыми как по качеству организации судейства, учету результатов, так и по массовому привлечению к ним участников. Очень активно включились в спортивно-техническую работу студенты первого курса. Они как видно хорошо запомнили совет директора тов. Никифорова, предупреждавшего их на собрании перед началом учебного года о том, что в нашем институте не должно быть ни одного студента, не овладевшего разрядом той или иной спортивной специализации. Таким образом первокурсники вместе со студентами старших курсов охвачены спортивной работой и систематически занимаются тренировкой.

Однако, основываясь на опыте предыдущих лет, хочется напомнить начинающим легкоатлетам, чтобы они не слишком надеялись на свои хотя бы даже исключительные способности и недооценивали значение повседневной тренировки. Есть хорошее правило, которое гласит, что 90 проц. легкоатлета делает тренировка и только 10 проц. — физические данные.

Это правило в равной мере относится и к тем, кто их преувеличивает, так и к тем, кто не верит в свои силы.

Упорная, многосторонняя и организованная тренировка способна преобразить человека и сделать его рекордсменом, в то время как надежда на свои физические данные не позволяет легкоатлету поддерживать достигнутые победы. Если год-два он имеет высокие спортивные показатели, то затем наступает застой и даже снижение результатов.

Молодежи, имеющей желание серьезно и с пользой поработать над собой, следует взять пример с хороших легкоатлетов нашего института. Это — тт. Аквещинский (IV курс), Е. Богданов (III курс), Бавуто (IV курс), Винк (V курс), Анокин (II курс), Слободчиков (II курс), Сазанский (преподаватель) и др. Все это молодые легкоатлеты, которым пришлось много и упорно поработать, пока они вкусили радость побед и классных результатов.

Из числа тренировавшихся у меня хочу особо отметить тт. Винку и Анокина как людей с исключительной работоспособностью и упорством. Наградой за труд и настойчивость они имеют прекрасные показатели в метании и пятиборье, давших Винку I разряд, а Анокиной мастера спорта.

Каждый легкоатлет должен помнить, что от преподавателя и тренера зависит многое, но не все. В основном успех зависит от самого тренирующегося.

Л. СУЛИЕВ

заканчивается в том, что эстафетная палочка не перекладывается бегунами из одной руки в другую. Эстафета проходит путь ровно в 400 м. и ни метра больше.

Разберем американскую технику передачи эстафеты.

Стартовый рывок ямки как можно ближе к внешней бровке, так, чтобы бег возможно было начать по прямой линии. Эстафета в правой руке. Большой и указательный пальцы в виде треножника вместе с эстафетой являются опорными точками, а остальные пальцы придерживают эстафету. Сам старт такой же, как и в беге на 100 м.

Первый 100-метровый этап должен быть разбит на три отрезка. На первых 30 м бегун прилагает все усилия, чтобы развить как можно большую скорость. На втором 30-метровом отрезке он должен уметь поддерживать набранную скорость, наклоняя корпус внутрь поворота. Правая рука более энергично работает, чем левая.

Последние 40 м бегун проходит с еще большей нарастающей скоростью. Правая рука начинает работать еще энергичнее, корпус еще больше наклоняется внутрь.

На последних 20 м все внимание бегуна концентрируется на том, чтобы при выходе на прямую его не выбросило вправо. Бегун второго этапа занимает по-

ложение высокого старта и стоит в 40—50 см от контрольной линии. Правая нога впереди, левая сзади, корпус наклонен вперед, голова повернута влево. Указанное положение не обязательно должно быть таким. Многие бегуны заставляют исходное положение наоборот, т. е. левая нога впереди, а правая сзади, голова повернута вправо. Но не это важно. Все внимание бегуна, принимающего эстафету, сосредоточено на том, чтобы начать бег, как только нога партнера ступит на контрольную черту. Контрольная черта определяется соотношением скоростей бегунов. При наличии результатов в беге на 100 м 11—12 сек. старт будет в 5—6 м от первой белой линии. Расчет метража должен быть таким, чтобы прием эстафеты произошел на 16—17-м метре 20-метрового коридора. Метраж определяется практическим путем во время тренировки.

Как только бегун первого этапа наступит на контрольную черту, бегун второго этапа начинает свой бег. Первая задача, которая должна быть разрешена им, как можно быстрее набрать скорость. Когда эстафета принята, бегун должен продолжать бег полным ходом. Вторая задача — принять эстафету без задержки и не уронить ее.

Окончание статьи см. в следующем №

# Накануне лыжного сезона

Центральной задачей кафедры лыжного спорта в текущем учебном году является дальнейшее повышение качества учебно-спортивной работы. Разрешению этой задачи мы подчиняем все участки своей работы: учебную и исследовательскую деятельность, повышение квалификации преподавателей и улучшение материальной части.

Новый подъем учебной работы по лыжному спорту тесно связан с его военизацией. Если раньше в преподавании лыжного спорта элементы военизации были отодвинуты спортивной техникой на второй план, то в текущем году одно и другое должно быть органически связано.

Порядок занятий лыжным спортом и в этом году, в основном, остается прежним и будет осуществляться на сборах в Кавголово. I, II и III курсы последовательно отбудут сборы, длительностью примерно по 1 месяцу. Кроме лыжного спорта на этих сборах военной кафедрой будет проведена специальная военная подготовка лыжников. Сейчас Кавголовская база деятельно готовится к приему студентов. Ремонтируются общежития, трамплины, лыжный инвентарь и т. д.

Наряду с учебной и внешкольной работой кафедра уделяет серьезнейшее внимание исследовательской деятельности. Летом преподавателями кафедры составлено второе издание учебника «Лыжный спорт», предназначенного для институтов физкультуры. Книга сдана в печать и к зимнему сезону будет издана.

В настоящее время преподаватели кафедры активно включились в разработку тем, преимущественно оборонного характера, охватывающих такие вопросы, как, например, методика подготовки к длительному маршу на лыжах; особенности в применении лыжной техники в условиях передвижения по пересеченной местности с военной выкладкой; военизованные соревнования на лыжах; массовые лыжные крепления и т. д.

Однако, кафедра не оставляет в стороне разработку и спортивных тем, связанных с лыжной техникой и тренировкой. К таким темам относятся: «Тренировка слабомыста», «Анализ схем тренировки, существующих в лыжном спорте» и др.

Внешкольно-спортивную работу кафедра предполагает начать в конце октября. Сейчас уже производится запись в секцию. По примеру прошлых лет лыжники института намерены выиграть первенство в основных соревнованиях наступающего сезона. Это касается как скоростных, так и горно-лыжных соревнований.

Однако, для того, чтобы удержать звание лучшего лыжного коллектива города нужно быть сильными не только в спортивно-техническом отношении, но и организационном. При пере выборах бюро лыжной секции необходимо в состав его избрать, энергичных и способных товарищей, умеющих объединить вокруг себя лыжный актив института и школы тренеров.

В зимнем сезоне кафедра вместе с бюро секции намерена провести курсовку перед городскими соревнованиями открытия сезона, курсовку перед первенством города и спартакиаду института.

Учитывая интерес студенчества к судейству, кафедра намерена в ноябре — декабре организовать и провести судейский семинар. Студенты, прослушавшие семинар, пройдут стажировку и квалификационное судейство при городской коллегии судей.

Нельзя забывать, что обеспечение учебной и внешкольной работы потребует большое количество дефицитного сейчас инвентаря. Все же, несмотря на ряд своевременно предпринятых мер, на складе института пока еще нет достаточного количества хороших лыж и соответствующего инвентаря. Это необходимо учесть хозяйственной части института.

Предстоящий лыжный сезон мы должны использовать с максимальной практической и творческой нагрузкой. Прошлая зима памятна многим из нас. Лыжи как боевое средство и лыжники как бойцы, выдержали блестящий экзамен в боях с финской белоохранительницей.

Богатый опыт, навыки, новые методы и технику получили спортсмены-лыжники в результате практического применения своих знаний в действующей армии. Бойцы-лыжники стремительным наступлением шли по глубоким снегам Карельского перешейка. Своим внезапным появлением они наводили страх на врага, смело громили его, преследовали до полного уничтожения. Лесгафтовцы-лыжники — участники боев должны быть в авангарде освоения лыжного спорта и своим примером увлекать весь коллектив.

Итак, товарищи, все на лыжи!

**Б. БЕРГМАН**

# Легкоатлетическое первенство

В течение семи лет в институте проводятся осенние соревнования по легкой атлетике.

Соревнования на первенство института 1940—41 учебного года продолжались три дня и прошли с большим успехом. Почти все курсы института и школы тренеров выступили в своем боевом составе.

Безответственно отнеслось к подготовке команды руководство III курса института. Физорг даже не позаботился своевременно подать заявку на участие в соревнованиях, а начальник курса вообще самоустранился от этого дела.

Несмотря на плохую погоду, соревнования прошли хорошо. Они показали, что студенты в любых условиях прочно держат достигнутые результаты, не снижая их, а даже в некоторых случаях значительно перекрывая показатели летнего периода.

Цель соревнований — выявить спортивную подготовленность студентов легкоатлетов по отдельным видам спорта и вовлечь наибольшее количество новых членов в легкоатлетическую секцию — полностью достигнуто. Кроме этого мы получили довольно полную картину того, как курсы является наиболее подготовленным и какими кадрами легкоатлетов он располагает. Студенты V курса полу-

чили полезную практику проведения, организации и судейства соревнований.

Большую активность в подготовке и проведении соревнований проявил командант соревнований старший преподаватель М. И. Окупов, главный судья преподаватель А. Е. Бирзин, главный секретарь старший преподаватель П. И. Козловский, старший лаборант кафедры Л. Н. Сысоева и старший рабочий стадиона П. С. Казаков со своей бригадой. Особенно много сил, энергии и умения вложили в дело проведения соревнований начальник I курса И. М. Михайлов, IV курса — С. А. Кераминас и начальник школы тренеров тов. Казимирский. Из студентов необходимо отметить непосредственно принимавших участие в организации курсовых команд гг. Шаховцева, Бергер, (Ш. Т.), Светличникова, Фролова (IV курс), Зелинского (I курс) и др.

В результате трехдневных соревнований командное первенство выиграла школа тренеров, набравшая 53920 очков. Второе место занял IV курс — 49010 очков, третье — I курс — 37918 очков, четвертое — II курс — 34754 очка и пятое — III курс — 19245 очков.

**П. НИЖЕГОРДОВ**

## ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### МУЖЧИНЫ

- 100—Веников (III к.)—11,4. 110 с/б Яник (шт.)—16,7.
- 800—Борин (IV к.)—2,08,2.
- 3000—Савельев (шт.)—11,02,2.
- Эстафеты:
- 4 × 100—Ермолаев, Светличников, Плотников, Логанов (IV к.)—47,1 сек.
- 4 × 400—Яник, Шаховцев, Самойлович, Григорьев (шт.)—3,43,6.
- Высота с/р.—Ханевский (II к.)—170.
- Длина с/р.—6,58.
- Шест—Богданов (III к.)—3,30 см.
- Тройной—Кобяков (III к.)—12 м. 88 см.
- Диск—Винк (V к.)—37 м. 65 см. Ядро—13 м. 22 см. Копье—58 м. 90 см.

- Пятиборье—Веников—2641 очков, Граната—Слободчиков 7136 очков.
- ЖЕНЩИНЫ
- 100—Блинова (IV к.)—13,0; 80 с/б.—12,9.
- 400 м.—Бавтуто (IV к.)—1:03,45.
- Эстафеты:
- 4 × 100—Иванова, Голованова, Неманова, Удальцова (шт.)—55,0.
- 400 + 300 + 200 + 100 — Бавтуто, Патронова, Блинова, Фаддеева (IV к.)—2:37,6.
- Высота с/р.—Фаддеева—140 см.
- Длина с/р.—Дударева—4 м. 94 см.
- Диск—Демидова—34 м. 33 см.
- Ядро—Голованова—12 м. 23 см. Граната—43 м. 84 см.
- Пятиборье—Голованова—2982 очка.



Команда легкоатлетов школы тренеров, выигравшая эстафету 4 × 400,— гг. Самойлович, Шаховцев, Григорьев и Яник. Справа—команда женщин IV курса института, выигравшая малую шведскую эстафету, — гг. Фаддеева, Патронова, Блинова и Бавтуто. Фото А. ПОЛОТАЙ

## НАСТОЙЧИВО ИЗУЧАТЬ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

Знание иностранных языков играет огромную роль во всех областях строительства социалистической культуры. Знать иностранный язык стало необходимо каждому образованному советскому человеку, а тем более специалисту по физической культуре. Каждому ясно, что без знания иностранных языков нельзя быть полноценным специалистом, нельзя следить за иностранной спортивно-технической литературой, черпать из нее ценные сведения, быть в курсе развития спортивной жизни за границей.

В этом отношении студентам надо брать пример с командиров Красной Армии, для которых знание иностранных языков стало одним из элементов боевой готовности. Таковы условия, выдвигаемые самой жизнью.

Большое внимание уделяет сейчас наше правительство преподаванию иностранных языков в средней и высшей школе. 22 сентября этого года Совнарком СССР издал постановление об улучшении преподавания иностранных языков. В печати периодически помещается ряд статей о необходимости изучения и овладения иностранными языками и подчеркивается огромное общекультурное, оборонное, политическое и практическое значение знания языков для советского специалиста в какой бы области он ни работал.

Как же заниматься иностранным языком, как овладеть им? Основным остается старое правило: под руководством преподавателя регулярно и упорно заниматься, методически изучая отдельные элементы, составляющие единое целое этой дисциплины. Последовательно изо дня в день следует изучать фонетические основы языка, т. е. его звуковые воспроизведения и на базе этого добиваться правиль-

ного произношения и сознательного чтения. Систематическая тренировка в чтении приведет к беглости и плавности.

Для расширения словарного запаса, улучшения техники чтения и перевода даются задания, которые необходимо самостоятельно проработать на дому. В начале изучения языка, учащиеся переводят слово в слово и преподаватель следит, чтобы перевод был осмысленным, но постепенно по мере накопления запаса слов, знания грамматических основ изучаемого языка, развития техники чтения, усложнения материала и постоянной тренировки, вырабатывается и техника перевода. Постепенно перевод из дословного переходит в стадию литературного. Чтобы изучить все элементы иностранного языка, надо регулярно, не менее часа в день, аккуратно готовить очередные задания, а на занятиях внимательно слушать объяснения, записывать непонятные вопросы и выяснять их сразу после урока.

Немаловажную роль играют также кон-

сультации, на которых наиболее удобно выяснять непонятные и трудно усваиваемые вопросы программы. Каждому следует помнить главное правило: тренироваться в технике произношения, перевода, письма — как на занятиях, так и на консультациях, а особенно путем самостоятельной ежедневной домашней работы.

Сейчас мы должны так построить учебную работу студентов, чтобы каждый лесгафовец понял и усвоил насущную необходимость изучения иностранных языков, хорошо поработал бы над ними в институте и по окончании мог свободно читать, переводить, писать и пользоваться им, применяя свои знания как в практической деятельности, так и в научных исследованиях.

Кафедра иностранных языков намерена провести ряд мероприятий, повышающих качество изучения этой дисциплины и обеспечивающих отличное овладение иностранными языками.

**А. ТЕРЕНТЬЕВА**

## Баскетбол предъявляет свои права

Есть специальный приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта о необходимости развития баскетбола. В институте есть прекрасные кадры баскетболистов, не раз успешно выступавших на больших соревнованиях. С прошлого года в институте — приз за первенство, завоеванное в блиц-турнире Ленинграда.

Почему же кафедра спортивных игр и внешкольный отдел по-настоящему не занимаются баскетболом ни летом ни сейчас?

Давно пора начать серьезную тренировку к предстоящему баскетбольному блиц-турниру, посвященному XXIII годовщине Октября.

15 ноября открывается первенство Ленинграда по баскетболу. Но никому из студентов баскетболистов неизвестно — будет ли наша команда участвовать в розыгрыше.

Неужели почетный приз, хранящийся в институте, будет без боя отдан другой спортивной организации?

НЕСТЕРОВ

## Овладевать комплексом ГТО II ступени

Нормы ГТО II ступени уже сдали большое количество студентов института и школы тренеров. В ближайшее время будут получены и розданы значки ГТО II ступ. 156 студентам, полностью овладевшим комплексом ГТО. На днях получено еще 52 значка «Отличник ГТО II ступени», которые вручаются по назначению.

К сожалению не все еще студенты закончили сдачу норм. Совсем непрестительно такое отношение студентам III курса тт. Журавковскому, Демидову, Кобякову, Евдокимову, Венникову и др. Они уже третий год собираются закончить сдачу норм. Но... суждены им благие порывы, а дела не видны.

К. ЛЕОНОВ

## Октябрьская комиссия

В институте создана и приступила к работе октябрьская комиссия. В состав ее вошли тт. Д. Богданов, Берсон, Стаценко, Эрен-Прайс. Сейчас комиссия разрабатывает план массово-политических и культурных мероприятий на октябрьские дни.

## Первенство Ленинграда по футболу

27 октября — последний день розыгрыша первенства Ленинграда по футболу. Сейчас в первой группе попрежнему идут футболисты ЛВО, за ними — Институт физкультуры имени Лесгафта и «Динамо».

## Новые книги

В библиотеку института за последнее время поступило много новых книг по физкультуре и спорту. Среди них: Арцышевский и Чернов. — «Утренняя гимнастика для юношей». Васютин. — «Спортивные праздники школьников». Древинг. — «Лечебная физкультура в травматологии». Журавлев, Штакельберг, Яннис. «Ежедневная гимнастика для мужчин» и «Ежедневная гимнастика для женщин». Зелинсон. — «Очерки по истории физической культуры в СССР». Фейгин. — «Развитие систем гимнастики в новое время».

«Исследования по биодинамике ходьбы и бега».

«Методика физического воспитания».

«Правила соревнований: волейбол, плавание, футбол».

«Программы для секций».

«Сборник трудов ЛНИИФК», т. II.

«Спутник туриста 1940 г.»

и ряд других специальных изданий



Флеш-атака.

Фото-этиюд И. БОГОЯВЛЕНСКОГО

## Трибуна опыта

### Как я тренируюсь

Чтобы ответить на этот вопрос конкретно, я расскажу, как я готовился к установлению нового мирового рекорда в плавании брассом на 200 м.

Начал я подготовку всего за 20 дней до рекорда, ибо до того болел гриппом и более двух шестидневек не плавал вовсе. Но примерно за три шестидневки до установления рекорда начал ежедневную тренировку. Плавал один раз в день до 1500 м. Начинал тренировку спокойным плаванием на 600 м чистым «баттерфляем», а вслед за этим такую же дистанцию проплывал с доской одними ногами, в среднем темпе, с упором на расслабление. После этого тренировал спринтерские отрезки, проплывая (с прыжками в воду) в достаточно быстром темпе 4 раза по 50 м, с отдыхом между проплывами в 1,5—2 сек.

Распределяя время таким образом, я плавал 6 дней, а затем стал тренироваться два раза в день. После утреннего завтрака (за которым съел 2—3 яйца, хлеб с маслом и чашку кофе) ехал в бассейн, где плавал до часа дня.

В утреннюю тренировку я проплывал до 1000 м спокойно баттерфляем (для выработки выносливости и правильной координации движений), 600 м одними ногами и несколько спринтерских отрезков. В 3 часа уезжал обедать («мертвым часом» пользуюсь редко).

К вечеру я снова приезжал в бассейн на повторную тренировку. В вечерние часы, в обычное время соревнований, ра-

ботал главным образом над скоростью. Проплывал 200-метровые дистанции вначале одними руками, в достаточно быстром темпе (для баттерфляя нужна выносливость), затем одними ногами (также быстро) и, наконец, 100—150 м. плавал с полной координацией движений (руками и ногами).

Иногда я разбивал 200-метровую дистанцию на 4 отрезка и проплывал их одними руками с перерывами в 2 сек. Развивал достаточную скорость (37—38 сек. на 50 м.) Так же плавал я на скорость и раза 3 по 150 м одними ногами. В общей сложности за каждую вечернюю тренировку проплывал не меньше 600—800 м.

В этот специальный период тренировки я ни разу не прикидывал свой результат на 200 м по секундомеру. Прикидывался на 50, 100, 150 м., но всю дистанцию плавать на время избегал.

Очень большое значение я придаю отдельной тренировке ног и особенно тренировке на скорость. В последнее время 200 м одними ногами я проплывал за 3 мин. 11 сек.

Много внимания уделял тренировке дыхания. В процессе тренировки стремился дышать через один гребок, делая замедленный выдох без особого напряжения.

В период тренировки я выдерживаю строжайший режим.

Заслуженный мастер спорта  
С. БОЙЧЕНКО

## По институту

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПОХОД ПАРУСНИКОВ

Группа студентов II курса школы тренеров (отделение парус-буер) возвратилась с большого тренировочного похода, проходившего в отдаленных районах Финского залива.

Руководил походом заслуженный мастер спорта тов. Матвеев.

### 5 КИЛОМЕТРОВ В ПРОТИВОГАЗАХ

Личный состав института 18 сентября работал 1 час в противогазах, а в конце дня совершил пятикилометровый тренировочный поход в противогазах.

Подготовка к городским соревнованиям ПВХО, проходившая с 14 по 18 октября, показала, что институт готов включиться в соревнование.

### БАСКЕТБОЛ

Каждую неделю по вторникам и пятницам с 22 октября будут происходить тренировочные занятия по баскетболу. Организуется мужская и женская команды.

Для студентов организован судейский семинар, который начинается занятия 23 октября.



Активный осовиакомовец студент IV курса орденосеиц А. Селезнев

### ЗА ХОРОШУЮ РАБОТУ

Дирекция премировала ряд студентов и преподавателей, активно участвовавших в проведении нового приема в институт.

Первую премию—900 руб. получила т. Тарасова; вторую—по 600 руб. каждый—тт. Бриккер и Люкшинов; третью—по 200 рублей каждый—тт. Смаев, Мовчан и Суворова.

### III КОМПЛЕКСНАЯ СПАРТАКИАДА

Директор института тов. Никифоров утвердил положение III комплексной спартакиады на 1940—41 учебный год.

В обширную и интересную программу соревнований спартакиады входят: гимнастика, лыжи, легкая атлетика, плавание, рукопашный бой, стрельба, фехтование, коньки, тактические учения, весенние и осенние кроссы и т. д.

Положение спартакиады предусматривает премирование студентов, занявших первые места, присвоение званий чемпиона института по каждому виду спорта, награждение грамотами. Кроме этого, победители, занявшие первые места, получают красные шелковые майки с эмблемой института. Улучшившим технические показатели присваивается звание рекордсменов.

### НА СОРЕВНОВАНИЕ ПО СТАНДОВОЙ СРЕЛЬБЕ

Преподаватель иностранного языка В. А. Богенская командирована на Всесоюзные соревнования по стандовой стрельбе.

## Думая о себе, не забывай о других

Дружный коллектив советских людей и замечателен, что в нем каждый думает и заботится не только о себе, но и о других. Одним из видов такой организованной гражданской заботы является Касса взаимопомощи.

В нашем институте к сожалению в 500 рабочих, служащих и педагогов членами кассы состоит немного более 100 человек. Если остальные не нуждаются то это очень хорошо, но надо подумать и о том, кто действительно иногда нуждается. Внести раз в месяц небольшой членский взнос не трудно, но в сумме он имеет огромное значение.

Местный комитет должен разъяснить не допонимающим этот вопрос, помочь кассе взаимопомощи увеличить количество своих членов и повысить их активность.

Некоторые члены Кассы взаимопомощи совершенно забыли свои обязанности. Они со спокойной совестью не платят членские взносы больше года (Вейтцель, Грачев, Красовская, Краковяк, Синицын, Ульянов, Яркомбек и др.). Больше того ряд членов кассы, получив в свое время суды, забывает их погасить. К числу таких забывчивых относятся тт. Голубев, Бекаревич, Косицын, Лапина, Анфиногенова и др.

Сейчас в кассе взаимопомощи скопилось 12 заявлений от нуждающихся в материальной помощи, а мы не имеем возможности их удовлетворить, так как касса не располагает соответствующими суммами. Каждый должник кассе взаимопомощи должен немедленно выполнить свои обязательства.

БЕЮЛ, ПОСТНИКОВА

## Мелочи жизни

### ИЗ ПИСЕМ В РЕДАКЦИЮ

На 4 и 5 этажах общежития хорошо отремонтировали умывальники, но забыли сделать полочки для мыла. Для того, чтобы чисто вымыть руки, приходится намывать их, отнести мыло на одну полочку на шкаф, на пол и т. д.

Неправда ли, удобно?

\*\*

Для вечерних занятий аспирантов и студентов IV курса отведена специальная комната в одном из помещений библиотеки-читальни. Но зачастую там занимается нежелая: как раз этажом выше помещается сцена клуба, где гремит музыка и пляска. Ясно, что в такие часы приходится прекращать работу в читальне...

\*\*

Неловко себя чувствует наш студент когда попадает в другую столовую. Там к его удивлению вместе с вилок подаются и нож; а он давно приучен административной нашей столовой обходиться своим собственным оружием, применяя это первобытное оружие.

Неужели не видят такого безобразия товарищи из дирекции, проходящие по столовой в свои обеденные комнаты? Почему же нельзя потребовать от администрации предоставить студентам элементарные условия культурного обслуживания?

## Объявление

Доводится до сведения всех студентов и сотрудников института, что подписка на газету «Лесгафтовец» продолжается.

Командиры групп и секретари кафедр должны сдать списки подписчиков в редакцию к 1 ноября.

Отв. редактор П. П. ПИРГОВ

Станд. формат оум. 55x82. Общее количество знаков на газетном л. 60.000

Время сдачи в набор 17 X-40 г.

Подписано к печати 19 X-40 г.

Выходит в свет 20 X-40 г.

Заказ № 2814.

М 28733

2-я ф-ка Детиздата ЦК ВЛКСМ

2-я Советская, 7.