

Лесгафтовец

ГАЗЕТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ
АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА

№ 2 (1463)
Газета издается
с 1940 года

Пятница,
1 марта
1996 года

Сессия закончилась, экзамены... продолжаются

Зимняя сессия на кафедре анатомии традиционно началась с предметной олимпиады, в которой приняли участие студенты курса, набравшие по рейтинговой системе оценки знаний 100 баллов. Таких студентов оказалось 20.

Пока жюри проверяло работы олимпиадцев, был проведен конкурс с шуточными вопросами и заданиями, касающимися анатомии. Чай, сласти, музыкальные вопросы и оригинальные ответы создали веселое настроение у участников и членов жюри. Вечер завершился фотографированием. Снимок на память останется в истории кафедры, а теплые воспоминания о лучших студентах курса - в наших сердцах.

Вот она, лучшая двадцатка курса: Т. Беломойна, О. Верхотурова, Э. Гобузева (1-я группа), Е. Иванова (2-я группа), А. Липко (5-я группа), А. Малаховский (6-я группа), Александр Иванов, Антон Иванов, С. Денисенко (7-я группа), О. Кузьмин (9-я группа), П. Новицкий, Р. Курятков, В. Бурдей, И. Зубкова, С. Кутузова (10-я группа), А. Маремукова, А. Захарова (13-я группа), О. Березина, Т. Березина, К. Давыденко (14-я группа).

К сожалению, последующие события зимней сессии не порадовали. В на-

значенные по расписанию учебного отдела дни сдачи экзамена явились только 79 студентов, 17 сдали экзамен на "удовлетворительно", 20 - на "хорошо", к 20 студентам, которые получили отличные оценки по итогам олимпиады, прибавилось еще 14. Таким образом, только 71 студент (из 458), то есть 15,5 процентов, выдержали испытания и сдали экзамен в положенные сроки в ходе сессии.

По результатам экзамена определены лучшие группы. По количеству студентов, явившихся на экзамен, среди лучших - 13-я группа (18 из 33), 1-я (17 из 37) и 5-я (13 из 33) группы; по среднему баллу это 14 и 2-я группы (средний балл - 5,0), а также 12 и 9-я группы (средний балл - 4,5). Однако эти высокие баллы связаны с тем, что экзамен в этих группах сдавали 2-3 человека и получили в результате "хорошо" и "отлично".

Особо "отличилась" 11-я группа: ни один ее студент не был допущен к экзамену, так как все, как один, они не сдали вовремя зачеты.

Сессия завершилась, но экзамены... продолжают. К 10 февраля положение на курсе немного улучшилось, число студентов, сдавших эк-

Кафедра, студенты, гранит наук

замены, возросло до 164, из них 53 процента получили "отлично" и "хорошо", 36,5 - сдали на "удовлетворительно"; 9,7 процентов до сих пор имеют двойки, а 6 студентов уже дважды получили неудовлетворительные оценки.

Положение на курсе очень волнует кафедру, ведь еще 294 студента (64 процента численности курса) экзамен не сдавали, а многие и не пытаются сдать даже зачеты, чтобы получить допуск к экзамену. Если учесть, что 65 студентов обучаются по индивидуальным планам (7 из них экзамен сдали), то где же остальные 229?

Несмотря на большое число не сдавших экзамены, кафедра не намерена снижать требования. Иначе скоро придется задавать вопросы такого типа: "Уж не четырехглавая ли мышца бедра производит разгибание в коленном суставе?" и ждать немудреного ответа "да" или "нет". Мы этого не допустим.

Возлагаем большие надежды на первокурсников, которые только начали изучать анатомию. Мы желаем им, чтобы у них не было проблем со сдачей зачетов и экзамена по анатомии. Для этого нужно немного - посетить лекции и занятия и своевременно сдавать те разделы зачета, которые уже пройдены (даже не дожидаясь итогового занятия). Это намного легче, чем сдавать сразу весь зачет или даже несколько зачетов, как это приходится делать тем, кто вспомнил о том, что он является студентом, только после того, как занятия уже закончились. Надеемся, что первокурсники не повторят ошибок своих старших товарищей.

А студентов курса просим поскорее сдать учебники по анатомии, иначе могут быть сорваны занятия на курсе.

Т. ВИХРУК,
зав. кафедрой
анатомии, доцент

.....

• Продолжается подписка на газету
"Лесгафтовец" на 1996 год.
• Представители многих кафедр,
других подразделений уже
• побывали в редакции и оформи-
• ли подписку своих сотрудников.
• Стоимость годовой подписки
• (на одного человека) -
• 3000 рублей.

.....

Успех подсказан сотворчеством

Ежегодная научная конференция студентов, прошедшая на кафедре педагогики в канун ушедшего года, стала несомненным свидетельством их интереса к научно-педагогической деятельности.

С наибольшим вниманием были выслушаны доклады Евгения Критского (7-я группа IV курса) "Совершенствование культуры естественных движений для повышения эффективности процесса обучения игре в футбол" и Татьяны Беломоина (1-я группа II курса) "Особенности педагогической самореализации преподавателей по гимнастике, с учетом соционического типа". У докладчиков есть собственная педагогическая позиция и понимание исследовательской проблемы. Особенно приятно, что научным руководителем и вдохновителем

этих студентов является молодой ученый, аспирант кафедры педагогики Светлана Ивановна Филимонова, которая смогла не только увлечь молодых людей научной работой, но и всесторонне подготовить их к участию в конференции.

Думается, что кафедра сделала благотворный почин научно-исследовательского сотрудничества аспирантов и студентов, способствующий не только активному приобщению к работе в СНО наших студентов, но и увеличению практического банка информации для аспирантов.

С интересом был принят и доклад Елены Скляр (12-я группа IV курса) "Пути реализации принципа сознательности и активности на учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису",

выполненный под патронажем опытной руки руководителя, доцента Аллы Васильевны Романовой. Докладчица продемонстрировала хорошее практическое обоснование проблемы, свободное владение материалом исследования, хорошее знание специальной литературы.

К сожалению, из-за болезни не смогли выступить с уже подготовленными интересными докладами студенты II курса Ирина Гольм и Светлана Чуриленко (1-я группа), а также выступавшие в прошлом году Инга Белянкова (2-я группа IV курса) и Денис Федоров (13-я группа II курса).

Успех этого студенческого творческого отчета был предопределен царившей в аудитории обстановкой сотрудничества и сотворчества, со-

зданной, как это уже стало правилом, заведующей кафедрой педагогики профессором Мариной Валентиновной Прохоровой, которая и вела конференцию.

Оживленно прошло обсуждение докладов.

И в заключение - наше приглашение: всех, кто интересуется научно-педагогическими проблемами и современными исследованиями, мы ждем в качестве участников на ежегодных молодежных конференциях в марте нынешнего года. Приглашаем также студентов, еще не выбравших свое направление в научной работе. Мы вам поможем определиться!

Кристина ВАГАНОВА,
аспирант
кафедры
педагогики

Сейчас, в период зимы, у гребцов идет подготовка к очередному спортивному сезону. Впереди новые старты. Это и новые надежды и ожидания. Как и в предыдущие годы, студенты нашей кафедры выступают в соревнованиях различного масштаба - от городских и клубных гонок до крупнейших международных регат.

Относительно года 1995-го можно сказать, что в течение сезона наши студенты достойно представляли питерскую школу гребли и нашу академию. На городских соревнованиях ими завоевано 37 первых, 29 вторых и 26 третьих мест. На российских гонках ассгафтовцы 8 раз праздновали победу и 9 раз становились призерами. Одинадцать раз они становились призерами или чемпионами на международных соревнованиях.

Напомним, что на кафедре гребного спорта

Требной спорт

Легкие лодки мчатся к победе

обучаются спортсмены фактически четырех специальностей - академической гребли, гребли на байдарках, гребли на каное, водного слалома.

Из гребцов-академистов особенно порадовали Лариса Мерк - член сборной команды России, готовящейся сейчас к Олимпийским играм в Атланте, Сергей Петрачков, Светлана Шишакова, Анна Сергеева, Ольга Барчукова, Елена Мельникова, Наталья Шишкина - призеры и чемпионы првенства России.

Среди гребцов на байдарке целеустремленно-

стью и высокой результативностью выделяются Марина Огородникова, Елена Чмутова, Нина Андреева, Виктор Крупин.

Есть на кафедре и чемпионы России по рафтингу. Очень немногие даже в нашей академии знают, что рафтинг - это гонка на плотах. Студент II курса Григорий Алексеев в 1995 году стал лучшим "плотководом" России.

Конечно, не все студенты, по тем или иным причинам могут участвовать в крупных соревнованиях. Поэтому для тех, кто еще не собирается "зачехлить" весла, но уже не

может конкурировать с сильнейшими, на кафедре проводятся различного рода спортивные мероприятия. Это и первенство специализации по ОФП, это и возможности участия каждого студента в чемпионате вуза Санкт-Петербурга. (Кстати, вот уже на протяжении многих лет гребцам нашей академии здесь нят равных), это и различные клубные гонки и тренировки на кафедре.

Впереди новые старты, и мы верим, что гребцы нашей академии будут достойно представлять наш наш город и нашу страну везде, где легкие лодки стремительно мчатся к победе.

Константин ШУБИН,
старший
преподаватель
кафедры гребного
спорта, ответственный
за спортивную работу.

Легкая атлетика**... А двое - чемпионы дважды**

В канун старого нового года в нашем Главном спортивном зале прошло первенство академии по легкой атлетике.

В командной борьбе сильнейшими оказались студенты 3-й группы I курса (кураторы С.Е. Воинова и Е.А. Лосин). Они выиграли у ближайших соперников - у 4-й группы II курса 85 очков. 3-е место - за командой 3-й группы IV курса.

Чемпионами академии в личном зачете стали: в беге на 50 метров - Геля Бодунова (II курс) и Виталий Балыкин (I курс), в беге на 300 метров - Екатерина Черкасова (I курс) и Андрей Терехин (II курс), на дистанции 600 метров - Мария Моисеева (I курс), 900 метров - Максим Меркушкин (IV курс), 50 метров с барьерами - Ольга Минина (II курс) и Виталий Балыкин, в прыжках в

длину с места - Марина Кислова (I курс) и Дмитрий Войкин (IV курс), в толкании ядра - Дмитрий Войкин и Надежда Осипова (II курс).

Упорная борьба развернулась в эстафетном беге. Среди девушек победу одержали студентки 3-й группы I курса, у юношей - четверокурсники специализации (3-я группа).

Победители соревнова-

ний награждены ценными призами и грамотами.

Денежные призы лучшему спортсмену вручены дважды чемпионом Г. Бодуновой и Д. Войкину.

А проведение соревнований было поручено студентам 3-й группы III курса, и, по общему мнению, с этой задачей они справились отлично.

Галина ДЬЯЧЕНКО,
старший преподаватель,
главный судья
соревнований

В предыдущем номере мы обещали, что расскажем о наших четверокурсниках - лауреатах именных стипендий академии. Сегодня наша публикация об одном из них - о Дмитрие Мельникове, отмеченном премией основателя физиологии спорта А.Н. Крестовникова. Но пришла и еще одна приятная новость: Мельников, первый из студентов-лесгафтовцев стал обладателем стипендии мэра Санкт-Петербурга. С чем мы от души его и поздравляем.

ЕСТЬ ТАКОЙ ПАРЕНЬ

Кто сказал, что в наше, да, трудное время все так уж и замкнулось на проблемах сугубо материальных и что это дает право не думать уже ни о чем другом, и что этим можно оправдать и свою пассивность и безделье, да и просто собственную лень?

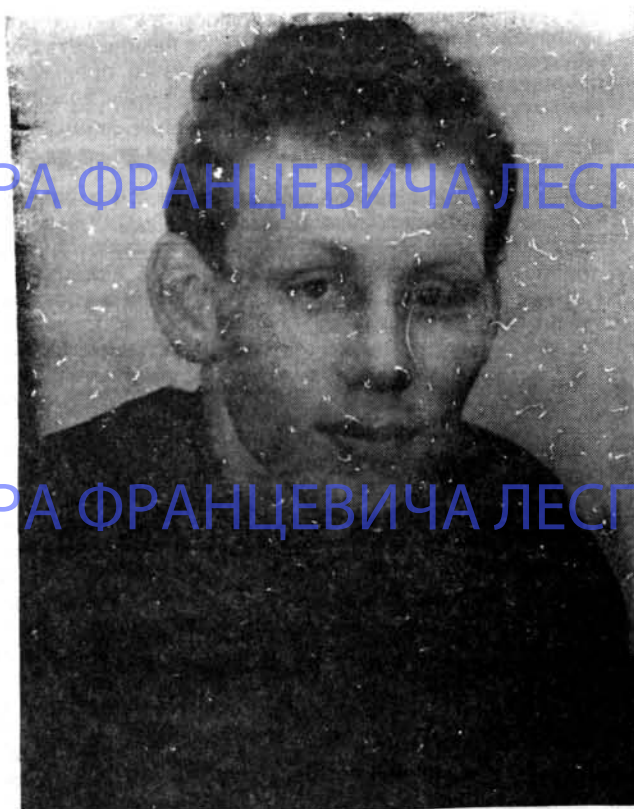
Согласен, студенческие финансы всегда несколько отличались, допустим, от профессорских. И, конечно же, не случайно родилась в свое время стойкая, словесная, так сказать, формула - "бедный студент". Но нет в этом никакой трагедии, и юность от этого никогда не переставала быть прекраснейшим явлением жизни, и во все времена продолжало быть улыбочивым студенческое неунывающее племя и неколебимой оставалась их преданность своим наукам, своему делу.

Контактный, легкий в общении человек. В группе знают, что, если нужно, Дима всегда поможет в учебе. Удивительно, как его на все хватает, и впечатление такое, что все ему дается легко. Учится отлично. В неделю - 4-5 напряженных тренировок. И еще, без чего теперь Дмитрий себя не мыслит, - научная работа, старт в которой взят им основательный.

В спорте очень пришелся ему по душе пока еще не очень знакомый нам керлинг. Команда "Обуховец", в составе которой он выступает, стала в прошлом году чемпионом России и Санкт-Петербурга, а ее игроки, соответственно, выполнили мастерский норматив. Сейчас Мельников является кандидатом в сборную России, которой предстоит выступить в европейском чемпионате.

По результатам научной работы, которой он занят, Мельников сделал доклад на конференции НТТМ кафедры физиологии и итоговой конференции НТТМ Академии "Оценка резервных возможностей спортсменов-керлингистов", подготовлены тезисы доклада.

А еще Дима очень любит читать, хорошо владеет английским языком, много переводит.



Конечно же, все это за счет жесткой дисциплины, огромной работоспособности, высокой требовательностью к себе. Только так становятся специалистами высокой квалификации, достигают высот в спорте, становятся исследователями в науке.

Когда жизнь разнообразна, содержательна, радуется успехами, - она по-настоящему интересна. А потребность окружающим - разве это не радость? Может быть, потому Дима Мельников всегда, по-моему, в хорошем настроении. А в таком состоянии души и работает хорошо, и многое успевает.

Вот в таком, сознаюсь, светлом раздумье пребываю я и до сих пор после знакомства с Димой Мельниковым, и после того, как рассказали мне о нем люди, хорошо его знающие.

Владимир ТУРКИН

Дорожку в Атланте уже опробовали

Следует напомнить нашим читателям - болельщикам и любителям велосипедного спорта, что на велотреке теперь все соревнования проводятся совместно с профессионалами. Тем не менее становится любой успех наших студентов-велосипедистов. В конце прошлого года в Валенсии впервые состоялся чемпионат Европы, где наш абитуриент-96 Алексей Марков был сильнейшим в четырехкилометровой гонке преследования. 2-е место занял Эдуард Грицун, студент II курса. В групповой гонке по очкам победил четверокурсник Николай Кузнецов.

21-25 января этого года в Москве на велотреке в Крылатском проводился зимний чемпионат России по велоспорту, являвшийся, по существу, одним из этапов отбора претендентов на участие в Олимпиаде-96. Кстати, дорожку трека в столице предстоящих Игр в Атланте наши ребята тоже довольно уверенно опробовали в октябре прошлого года на предолимпийской неделе: в командной гонке на 4 км они заняли 3-е место.

А спор в стартах российского чемпионата прошел с явным преимуществом команды заведую-

щего кафедрой велоспорта нашей академии, профессора А.А. Кузнецова. В индивидуальной гонке на 4 км все три места заняли (соответственно) его ученики: Алексей Марков, студенты IV курса Антон Шантырь и Вячеслав Екимов, имеющий, как известно, высочайший рейтинг среди профессионалов. И Екимов, и его партнеры явно усилят нашу олимпийскую сборную.

Студенты академии - Н. Кузнецов, А. Шантырь, А. Марков и Э. Грицун - были вне конкуренции и в командной гонке. Трое из названных выше победили по очкам и в групповой

гонке.

Радуют бойцовские качества молодых наших гонщиков, которые первенствовали в командной гонке юниоров России. Это первокурсники Владислав Борисов и Андрей Карпачев и абитуриенты академии-96 Денис Смыслов и Владимир Карпец.

Такая стабильность и целеустремленность наших гонщиков свидетельствует о том, что у них есть все шансы вернуться из Атланты с медалями.

Юрий МЕЛИХОВ,
доцент

Из лесгафтовских династий



Наши люди в Голливуде

Недавно спортивная общественность отметила 80-летие ветерана нашего вуза, старейшины питерского футбола Н.М. Люкшинова. Николай Михайлович - глава династии, в которой представлены три поколения лесгафтовцев. Сегодня мы расскажем о Елене Люкшиновой, внучке Николая Михайловича.

Она была студенткой. По окончании второго курса нашей академии по семейным обстоятельствам переехала в Москву. И вот здесь в ее биографии свершается неожиданный поворот - Лена поступает в Государственный институт театрального искусства имени К.С. Станиславского, а затем и успешно его заканчивает. Вот какую оценку дает ее мастерству один из членов экзаменационной комиссии В.А. Топчиев:

"Высшей точкой восприятия школы для меня была Люкшинова. Она делает то, что делать всего труднее. Она делает все просто. Наиболее трудное наполнено и просто выражено. То, что она делала в "Чайке", заслуживает высшей оценки. И это все соединяется с прекрасной внешностью. У нее голливудская внешность. Она приглашена на главную роль в кино."

С дипломом ГИТИСа Елена Люкшинова была направлена в США, в Голливуд. Там, в Лос-Анджелесе, она поступила на театральный факультет Калифорнийского университета и в 1995 году успешно его закончила.

Мы предлагаем вашему вниманию выдержку из материала журналиста Станислава Булганина о Елене Люкшиновой, опубликованного в журнале "Новое время" (N 16 за 1995 год).

Спасибо библиографам

На заседании кафедры гимнастики 7 февраля сотрудники библиотеки академии провели методическое занятие, посвященное историческому наследию в области теории и методики гимнастики. Были представлены уникальные книжные издания конца XIX - начала XX веков. Книжки прекрасно иллюстрированы и в хорошем состоянии. Проблемы, освещенные авторами предшествующего поколения, являются актуальными и сегодня, что определяет особый к ним интерес. Доклад библиографа С.Н. Бекасовой, отличавшийся высоким профессиональным уровнем, был воспринят с большим интересом.

Заинтересовал нас и доклад библиографа И.А. Радченко о новых поступлениях в библиотеку, сопровождавшийся демонстрацией изданий и аннотациями к ним. Был охвачен широкий круг тем - спортивная, художественная гимнастика, оздоровительные ее виды, спортивная аэробика, а также вопросы педагогики, психологии, физиологии и даже философии.

Комментируя выставку книжных изданий, библиографы напомнили некоторые правила пользования каталогами, географию распределения литературы в танке данных.

Преподаватели кафедры и аспиранты благодарны работникам библиотеки и надеются, что эта наша встреча не последняя.

Наталья ВЕНГЕРОВА,
старший преподаватель,
кандидат педагогических наук

"Эффектная зеленоглазая блондинка Елена Люкшинова стала первой актрисой из России, принятой в члены актерской гильдии американского кино. Чтобы удостоиться признания столь престижной и авторитетной организации, объединяющей цвет американского киноискусства, Елене нужно было окончить ГИТИС, три года проучиться в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, сняться в нескольких фильмах отечественных и американских режиссеров. Один из них - телесериал "Беверли Хиллз 90210" - совсем недавно демонстрировали по телевидению.

- В последние годы в США переселилось немало наших известных артистов - говорит Елена - Но, видимо, нам, представителям молодого поколения, легче приблизиться к американским стандартам.

За годы учебы в местном университете Елене пришлось сниматься не только в художественных лентах, но и в рекламных роликах, стать фотомоделью, заниматься плаванием, конным спортом, играть в футбол и баскетбол. Все это наверняка учитывалось при приеме ее в Актерскую гильдию, одним из руководителей которой был в свое время ставший потом президентом США Рональд Рейган. Гильдия была основана в Голливуде в начале 30-х годов, чтобы защитить актеров кино от произвола продюсеров и кинобоссов. Как раз в ту пору они объявили о своем намерении наполовину сократить и без того не слишком щедрые гонорары. Пригрозив забастовкой всех звезд экрана, гильдия в конце концов настояла на соблюдении студиями определенных правил при заключении контрактов с актерами. "Как члену гильдии, - говорит Елена, - в США на съемках мне гарантируется определенный уровень зарплаты и сверхурочных, пятидневная рабочая неделя, медицинская страховка и ряд других привилегий, включая пенсию".

Конечно, о пенсии Елене думать еще рановато..."

Подробно знакомит читателей с молодой актрисой и журналист Андрей Полонский - в своей очерке "Наши люди в Голливуде", опубликованном в газете "Тольятти сегодня" (6.04.95 г.), и мы также представляем ему сегодня слово:

"Я узнал ее сразу, Елену Люкшинову. Она почти не

"Земля русская"-газета Петровской Академии

Вышел в свет седьмой номер газеты, которая, начиная с прошлого года, издается Петровской Академией наук и искусств (ПАНИ).

Определяя суть названия газеты, президент ПАНИ Леонид Александрович Майборода сказал:

- Мне кажется, что слово "земля" в названии академической газеты отражает суть проблемы жизни человека. Земля - это кормилица и земледельца-крестьянина, и рабочего, и банкира, и президента. Земля - это кладовая энергии, ресурсов...

И Петровская Академия, и газета "Земля русская", по моему твердому убеждению, должны служить народу, народам страны, Родине, которая у нас на устах с пеленок...

Тематика газеты разнообразна, материалы основательны. Они подготовлены учеными, которым, как говорится, есть что сказать читателю о нынешних проблемах российской науки, российской жизни, об истории нашей державы. Конечно же, газета освещает и вопросы культуры физической.

Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. По договоренности с представителем учредителя газеты "Земля русская", будет налажена доставка ее выпусков на кафедру нашей академии.

А нам остается только пожелать издателям газеты подтворной творческой работы.

изменилась с тех пор, только появился какой-то едва уловимый шарм и необыкновенный для зимы золотистый загар.

С тех пор - это с того времени, как увидел ее по телевизору в конкурсе "Дочки-матери", где она выступала вместе со своей мамой, да, к тому же, получила приз как самая красивая дочка. И хотя первый раз Елена попала на экран, сыграв роль незнакомки в телевизионном фильме "Любовь и фантазия", настоящий успех к ней пришел именно после конкурса. В чем он выражался? Ну в чем выражается успех артиста, как не в том, что его узнают на каждом углу?!

После конкурса последовали приглашения на роли в различных кинокартинах, среди которых можно было бы выделить главные женские роли в фильмах "Большое золото мистера Гринвуда" и "Милый Эп".

Однако, возможно, актерская деятельность так и осталась бы для Лены лишь малым эпизодом, как это случилось у большинства ее однокурсников по ГИТИСу, если бы по окончании московского театрального вуза она не очутилась в Голливуде.

То, что Голливуд - мечта любого актера, вряд ли нуждается в доказательствах. В отличие от многих своих менее удачливых соотечественников, Лена твердо знала, что ей нужно, когда очутилась в Лос-Анджелесе. Она просто-напросто явилась на актерский факультет Калифорнийского университета и заявила о своем желании здесь учиться. А поупуно и произвела впечатление не столько своей смелостью, сколько яркой внешностью. Видимо, именно такой представляли американцы русскую красавицу. И потому они сказали "да". Когда Лена перелетела океан, уж, надо думать, она была на седьмом небе.

Американский факультет университета "Ю-Си-Э-Пей", где начала учиться Лена, считался лучшей киношколой Голливуда. Но русских там видели первый раз.

- Нет, ты не русская, - убеждали ее студенты факультета.

- Да русская я! - оправдывалась белокурая хрупкая красавица.

- Да не может быть! - изумлялись однокурсники.

Окончание следует

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

И вот снова наша встреча на странице газеты с людьми, каждый из которых мог бы, вслед за известным сатириком, сказать о себе: "Я человек простой и говорю стихами". А если всерьез, то нас, и редакцию в том числе, будет всегда радовать, что авторы стихотворений на наших литературных страницах - это наши с вами сотоварищи по академии.

Вот и сегодня мы печатаем строки уже известных нам авторов - Валентины Ивановны Шапошниковой и Олега Витальевича Константинова, а также тех,

для кого эти публикации - их творческий дебют. Один из них - старший преподаватель кафедры легкой атлетики, потомственный лесгафовец Арсен Леванович Сулиев, другая - это 12-летняя Саша Иванова, которая тоже "наш человек", поскольку ее мама, Татьяна Михайловна, работает старшим лаборантом кафедры спортивно-боевых единоборств академии.

Уверены, что нашими авторами станут и другие сотрудники и студенты, пишущие стихи, рассказы, умеющие рисовать.

*Посвящается без пяти минут
выпускникам, 4-й группе*

На стадионе

(Зарисовка)

Бежит по дорожке дева младая -
Прима на сцене сказка такая.
Оглянись, молодой,
Притворись, озорная...
Встретить суженого -
Сказка дургая.

Радость в движеньи диск обретает,
Крылья расправил, с ветром играет.
Ничего не понять
В вихре круженья,
Вальс в этом круге
Длился мгновенье.

Жуть ожиданья и призрак удачи
Этот прыжок, видно, что-нибудь значит.
Стадион узнает
Меди звучанье,
Плеск на трибунах -
Это признание.

Моя королева на бал приглашает,
Улыбку из сказки вам обещает.
Околдует, пленит,
Приманит, уступая,
А в душе засветит
Надежда такая.

Арсен СУЛИЕВ,
старший преподаватель,
куратор 4-й группы IV курса

Александра Иванова

Новый год

Вот это чудо - Новый год!
Кругом снега, метель, мороз
И звезды на небе горят
И с высока на нас глядят.
А дома весело, тепло,
Тихонько снег стучит в окно.
В гостиной елка у ребят,
В мерцанье свеч глаза горят.
Пробьют часы двенадцать раз,
Под елкой ждут подарки нас.
Все веселится и поет.
Вот это чудо - Новый год!

Эпиграмма в номер

Тю-тю, зарплата!

Когда мы назывались "Институт",
Я регулярно получал зарплату.
Затем мы стали "Академия" -
Не стали получать зарплату все -
Ни ты, ни он, ни я.
Нет, прок от академии, конечно есть:
Назвались так, немножечко
Пощекотали свою честь.
И вновь нас будоражит ректорат
(Я это не в порядке лести):
"Наш вуз достоин большей чести!"
Тогда скажите, сколько ж бед
Нам может принести название "Университет"?

Олег КОНСТАНТИНОВ

Валентина Шапошникова

Петух и попугай

(Басня)

Петух решил, что он умеет петь.
Сел на забор, ну, а потом - на сцену...
И начал, кукарекая, хрипеть,
Тем самым набивая песне цену.

Все б было хорошо, но вот беда (ай-яй!):
Не смог запомнить текста длинных песен.
Однако выручил его заморский попугай
(Вдруг встретились они.
Как говорят, мир тесен...)

И он сказал: "Ну, стоит ли грустить?
Учись у нас: чтобы не жить в заботах -
Достаточно два слова повторить, раз десять,
Но - на разных нотах".

А вывод ясен всем, я полагаю:
На сих певцов пора начать облаву,
Чтобы не подражали попугаю
И не роняли русской песни славу.

Имеет право улыбнуться

Найдите!

Руководитель предприятия:
- Поищите-ка на производстве молодого,
динамичного, целеустремленного человека,
который со временем мог бы занять мое место...
А как найдете, немедленно вышвырнете его вон.

Д. СМЕХОВ

Чаены тела твоего

отражают жизнь твою

Пророк Исая

Академик В. Петленко

МУДРОСТЬ ЗДОРОВЬЯ

(Продолжение. Начало в номерах газеты за 1993 - 1995-й гг)

7. Жизнь пропорциональна просвету сосудов

В Древнем Риме ослабленные и хилые граждане, чтобы окрепнуть, бросались на арену Колизея пить кровь поврежденных, гладиаторов. Но и это мало помогло.

Библейский царь Давид лучшим лекарством считал "дыхание молодых девушек", от которых излучается "живительная эманация". Для улучшения самочувствия в старину употребляли желчь пантеры, мясо кабы, вытяжку из половых желез тигра, пили сучье молоко и грудное молоко женщин. Для сладострастного раздражения применяли спирт с кокаином, для "бвйства сил" - сырое мясо гадюки. Ахиллес, чтобы почувствовать безудержную отвагу, ел костный мозг медвежат...

Известно, что лошадь живет 30 лет, ворон - 100, отдельные особи щуки и крокодила - 300 лет, а обитающая в Новой Зеландии в гнездах буревестников ящерница туатара - четыре столетия. Деревья живут еще дольше.

Справедливо ли, что "царь природы" - человек умирает так рано? Почему до сих пор не найдены эффективные средства борьбы, например, с таким жестоким заболеванием, как рак? Прежде всего потому, что не до конца ясны причины его возникновения. Самое большое количество раковых больных - в Нью-Йорке, самое малое - на острове Шри Ланка. Некоторые специалисты объясняют это тем, что в Нью-Йорке в воздухе слишком много бензопирена, а жители Шри Ланка почти не едят мяса.

...Люди всегда пытались решить проблему долголетия, используя различные, часто неожиданные способы. Полагают: фараоны долго жили потому, что принимали различные потогонные, рвотные, а также слабительные средства, выводящие яды из организма. Кстати, употреблявшие фараонами александрийский пист и мед по сей день считают хорошими слабительными.

Говорят, что истинный возраст человека определяет состояние его кровеносных сосудов. Можно одряхлеть и скинуть в тридцать и быть вполне работоспособным в сто лет. Сосудов в организме очень много: ими можно опоясать земной шар 2,5 раза. Эти реки жизни пронизывают все наше тело. Через тонкие их стенки непрестанно идет обмен веществ: в одну сторону - необходимые для тканей кислород, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, в другую - вредные для клетки отходы питания и дыхания. Если сосуды расширены, человеку износа нет, если сужены - шансов на долголетие мало.

Стенки крупных магистральных сосудов организма выдерживают давление до 20 атмосфер, в то время как артериальное давление крови в нормальных условиях не превышает и одной четверти атмосферы.

Кровообращение является одной из наиболее совершенных систем человеческого организма. Структура и функции сердечно-сосудистой системы определяются той ролью, которую она играет в жизни человека, - снабжение всех органов и тканей питанием и кислородом.

Еще в глубокой древности человек так или иначе связывал понятие о жизни с понятием о крови - с кровообращением. Отец медицины Гиппократ, описывая сосуды - большие вены, говорил: "Это суть источники человеческой природы, и здесь реки телесные, которые орошают целое; они же приносят жизнь человеку, и, когда они высохнут, человек умирает".

В 1628 году Вильям Гарвей открыл законы кровообращения и обосновал их в работе "Движение сердца и крови у животных". Уже после смерти Гарвея анатом Мальпигий обнаружил в легких лягушки капилляры. Таким образом было найдено последнее звено в учении о кругообороте крови, те самые тончайшие сосуды, соединяющие артерии и вены. В XX веке врач А.С. Залманов скажет, что здоровье человека определяется состоянием его капиллярной сети.

У здорового человека физиологические колебания ритма сердечной деятельности в различных условиях варьируют в пределах 60-150 ударов в минуту, а минутный объем сердца может увеличиваться с 5 до 25 литров и более. За одно сокращение сердце выбрасывает 60-74 миллилитра крови (систолический, или ударный, объем), за минуту - около 5 литров, за сутки (сократившись 100000 раз) - 7200 литров. Удивительна работоспособность сердца как насоса. В течение одного года у взрослого человека оно перекачивает около 3000 тонн крови, при этом работает днем и ночью.

При средней продолжительности жизни человека 70 лет сердце производит более 2,5 миллиардов сокращений и перекачивает около 200000 тонн крови. Если все капилляры, имеющиеся в организме человека, вытянуть в одну прямую, то их длина составит примерно 10 тысяч километров. Такая протяженность создает чрезвычайно большую обменную поверхность их стенок - около 2500-3000 квадратных метров, что примерно в 1500 раз превышает поверхность человеческого тела. Поэтому суждения А.С. Залманова о связи нашего здоровья с состоянием капилляров - весьма интересны.

Болезнь возникает в том случае, когда естественные защитно-приспособительные реакции сосудистой системы организма недостаточно активны и поэтому их устойчивость к различным повреждающим факторам снижена.

Принято считать, что наибольшая устойчивость и самый высокий уровень сопротивляемости организма к различным неблагоприятным факторам наблюдается у детей в возрасте 10-12 лет. Вот что пишет по этому поводу известный английский геронтолог А. Комфорт: "Если бы сопротивляемость различным видам стресса, повреждениям и болезням, присущая организму человека в 10-летнем возрасте, сохранялась в течение всей его жизни, то половина ныне живущих людей могла бы надеяться прожить 700 лет".

Но, к большому сожалению, практически ни один человек не умирает от физиологической старости. Смерть абсолютного большинства людей наступает преждевременно из-за неправильного образа жизни и вследствие возрастного снижения "сосудистой сопротивляемости", являющейся одним из основных резервов здоровья.

Богатырского здоровья, ветеран!

75 лет исполнилось 5 февраля доценту кафедры фехтования и тяжелой атлетики, почетному члену Федерации тяжелой атлетики Санкт-Петербурга Михаилу Тимофеевичу Лукьянову. Более 35 лет проработал он в нашем вузе. В период с 1959-1963 и 1970-1976 гг. руководил кафедрой тяжелой атлетики. Наряду с этим активно занимался тренерской работой и превел к успеху двукратного чемпиона СССР М. Хромченко, двукратного призера чемпионатов СССР Б. Журомского, рекордсмена мира А. Никулина. Работая в Индонезии, он подготовил рекордсмена мира Гарли Ден Тюса.

Долгие годы М.Т. Лукьянов возглавлял комплексную научную группу, участвовавшую в тренировочном процессе сборной команды тяжелоатлетов г. Ленинграда.

В соавторстве с доцентом А.И. Фаламеевым издал учебник "Тяжелая атлетика для юношей", выдержавший два издания и изданный во многих странах мира.

Мы, коллеги Михаилу Тимофеевичу по работе, как, несомненно, и еще многие лесгафтовцы, сердечно поздравляем юбиляра со знаменательной для него датой и желаем ему богатырского здоровья и долгих лет жизни, творческого труда во благо нашего великолепного вида спорта.

Владимир СТЕПАНОВ,
вице-президент
Федерации тяжелой
атлетики Санкт-
Петербурга, судья
международной
категории

Хорошо бы без экспериментов

Ветераны нашей академии, да и все же сотрудники, сколько они себя помнят, считали, что где-где, а уж в своей-то родной медицине части их всегда, если уж случится такая надобность, примут без всяких "но", в любом врачебном кабинете. И нужно было видеть удивление и просто обиду людей, когда случалось им обращаться в медсанчасть в последние полгода. В регистратуре они узнавали, что теперь для них, для лесгафтовцев, все врачебные услуги здесь - платные.

Этот вопрос стал предметом обсуждения на заседании Ученого совета академии, состоявшемся 1 февраля с.г. В последовавшем затем распоряжении ректора академии В.У. Агеевца говорится: "В период с июня по ноябрь 1995 года, в медсанчасть, без специального на то разрешения, медицинское обслуживание сотрудников, преподавателей и студентов-заочников осуществлялось на платной основе. Полученные от этой деятельности средства медсанчасти использовались на приобретение

расходных материалов.

Указанная деятельность медсанчасти несовместима со статусом Академии им. П.Ф. Лесгафта.

В соответствии с изложенным и решением Ученого совета академии от 1.02.96 г. запретить со 2.02.96 г. медсанчасти академии взимать какую-либо плату с сотрудников, преподавателей, студентов-заочников и слушателей ФПК за оказание им медицинской помощи.

Главному врачу медсанчасти Васильеву Д.И. обеспечить выполнение настоящего распоряжения и, в соответствии с решением Ученого совета, до 15 февраля представить в ректорат смету расходов на 1996 год".

Ученый совет академии принял решение: приобретение медико-санитарной частью расходных материалов и оборудования должно осуществляться за счет внебюджетных поступлений в те или иные структурные подразделения академии.

Будем надеяться, что этот эксперимент медсанчасти не станет примером для подражания и в каком-либо другом жизненно важном для нас с вами подразделении академии.

Владимир СТЕПНОВ

А СУПЕР-КУБОК ВСЕ-ТАКИ У НАС...

Мужская сборная России по гандболу в полуфинале розыгрыша Супер-кубка в Карлсруэ (Германия) со счетом 26:24 (15:11) переняла чемпионство мира-95 французов, а затем в финале победила и сборную Германии - 18:16 (10:10).

В составе российской команды выступали и студенты III курса нашей академии - заслуженный мастер спорта Дмитрий Торгованов и мастер спорта международного класса Алексей Демидов.

Валентин ИГНАТОВ, доцент

...И ВЫ БУДЕТЕ НЕОТРАЗИМЫ

Американская косметическая фирма

"Мери Кей Косметикс"

гарантирует вам богатый выбор

производимых ею косметических средств

Подбор косметики - индивидуальный, учитывающий особенности вашей внешности. Советы специалиста вы услышите во время бесплатных консультаций, в комфортабельной обстановке, в удобном для вас месте: дома, в обеденный перерыв - у вас на работе или же в предложенном консультантом помещении.

Ваш консультант научит вас, как правильно пользоваться продукцией фирмы, и вы сможете делать это ежедневно сами. Вы узнаете о том, как правильно ухаживать за кожей, как эффективнее подчеркнуть свою индивидуальность и привлекательность, верно подобрав цвет, правильно сделать макияж.

Вся продукция "Мери Кей Косметикс" состоит только из натуральных природных компонентов.

Приходите к нам, и мы обещаем, что вы будете неотразимы!

Наши телефоны: 528-27-83 и 568-17-59

Просто байка

Победители конкурса
определены

"Просто байка" - так назывался объявленный нашей газетой конкурс юмористов. Большинство присланных нам юмористических рассказов были опубликованы на страницах "Лесгафтовца".

Пришла пора подвести итог этого творческого состязания. Первой премией (30000 рублей) решено отметить автора юморески "А вот мышцы, которые..." - профессора кафедры спортивных игр **Евгения ЯХОНТОВА**.

Вторая премия будет вручена журнальщику, зам. редактора газеты "Спортивная" **Борису КАМЕНСКОМУ** - автору веселой зарисовки из репортажного блокнота "Кирпич по касательной".

Присуждены также две третьих премии - старшему преподавателю кафедры борьбы **Алексею ЛЕВИЦКОМУ** за юмореску "Каков там каратэ!.." и старшему научному сотруднику ПНИЛ **Валентине ШАПОШНИКОВОЙ** за "байку" - была под названием "Месь".

Подписано в печать
28 февраля 1996 г.
Типография ГАФК
им. П.Ф. Лесгафта
Санкт-Петербург,
ул. Декабристов, 35.

Учредитель - Совет
Санкт-Петербургской
Академии
физической
культуры
имени П. Ф. Лесгафта

Адрес учредителя и редакции:
190121, Санкт-Петербург,
ул. Декабристов, 35.
Тел.: 114-36-63.
Выходит один раз в месяц.
Тираж - 600 экз. Заказ N 55-96
Редактор В. Ф. ТУРКИН

Компьютерный набор и верстка Е. Грушиной