

# Лесгафтовец

ГАЗЕТА ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА

№ 11 (1494)  
Газета издается  
с 1940 года

Пятница,  
30 октября  
1998 года

## КРИТЕРИИ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА - ПРАКТИКА

С 28 сентября 412 студентов III курса приступили к тренерской практике, а у 390 четверокурсников начался подготовительный период школьной практики.

Значительную подготовительную работу по организации практики в школах проделала кафедра теории физической культуры (зав. кафедрой Ю.Ф. Курамшин). В подготовку к тренерской практике свою лепту внесли большинство кафедр специализаций. Вместе с тем, действия некоторых из данных подразделений четкостью не отличались. Так, кафедры спортивных игр, спортивно-боевых единоборств, МФОРит, гимнастики, лыжного спорта не приняли участия во вступительных конференциях, с большим опозданием представили необходимую документацию в отдел практики.

Итак, у студентов III курса один из ответственных этапов подготовки - тренерская практика. Помимо лекций и семинаров два дня в неделю у них сейчас полностью отведены работе с юными спортсменами. Им представилась возможность в полной мере проявить себя в роли тренера, педагога в сфере избранной профессии.

На 46-ти базах практики, среди которых Дворец творчества юных, знамени-

тые СДЮСШ «Смена» и «Зенит», Дворец спорта «Юбилейный», Комплексная школа высшего спортивного мастерства, - 39 лучших методистов кафедр специализаций передают свой опыт и знания будущим выпускникам.

Не за горами завершающий этап: в середине декабря настанет пора совершенно самостоятельной работы - зачетных и контрольных уроков, которые окончательно определят итоговые оценки. А победителей традиционного конкурса среди практикантов ждут поощрительные надбавки к стипендии.

**Евгений ЛОСИН,**  
начальник отдела  
практики



На снимках: победители традиционного осеннего кросса академии: на верхнем снимке справа - Ольга Титова; на нижнем второй слева - Михаил Говоров.

Фото Юрия Реймана

*На кросс  
...за  
румянцем*

(Корреспонденцию  
о кроссе читайте  
на 2 и 3-й стр.)



**Поздравляем!****ПРЕДАННОСТЬ  
ДЕЛУ**

20 октября отметил свое 50-летие выпускник нашего вуза Владимир Мерзляков - председатель Выборгского райспорткомитета. Почти четверть века Владимир Алексеевич бессленно, верой и правдой служит делу, которое ему доверили. И, надо сказать, служит достойно: возглавляемая им спортивная организация является лидирующей в нашем городе.

Обстоятельно о нем, о его работе мы расскажем в одном из номеров газеты. А сегодня мы, как, несомненно, и многие лесгафтовцы, с удовольствием присоединяемся к многочисленным и теплым поздравлениям, которые получил Владимир Алексеевич в эти дни.

Будь здоров и счастлив, дорогой лесгафтовец. Удачи тебе на благо Питера.

**На кросс ... за румянцем**

(Начало на 1-й стр.)

2 октября в Екатеринбургском парке прошел традиционный осенний кросс студентов нашей академии. И было зафиксировано рекордное за последнее время количество вышедших на старт этого соревнования - 929 человек.

Особого секрета в этом, кажется, нет: просто участие в кроссе стало теперь обязательным - является одним из зачетов.

Для мужчин зачет на двухкилометровой дистанции составил 8 мин. 10 сек., женщины километровой отрезок должны пройти в пределах 4 мин. 40 сек.

Отметим, что и то, и другое ниже нормативов третьего юношеского разряда. Но даже с этой задачей справились не многие из студентов. Среди первокурсников таких оказалось 38 %, у мужчин - 54%, на II курсе нормативы выполнили 32% мужчин и 53% женщин; на третьем курсе эти показатели равны, соответственно, 17% и 53%, на IV курсе - 27% и 69%.

Лучшие стайеры академии

соревновались в отдельных забегах. Здесь 1-е место у мужчин занял Михаил Говоров (3 группа IV курса), известный нам как победитель соревнований Олимпийская миля, - 5.53,4, 2-е место - Дмитрий Миранков, 3-е - Алексей Ильин (оба из 3-й группы II курса).

Сильнейший женский забег оказался немногочисленным. На дистанции большинство участниц предпочло остаться в тени. Однако, самые решительные показали неплохие результаты. На 1-м месте с результатом 3.15,3 - Ольга Титова (3-я группа III курса), на 2-м - Юлия Иванова (3-я группа II курса), на 3-м Наталья Иванова (13-я группа I курса).

Победители и призеры получили денежные призы.

Кстати, о финансовом положении студентов. Думается, что какое бы оно ни было, а элементарным профессиональным требованиям мы должны все-таки следовать. Многие же студенты как раз этим и пренебрегли и пришли на кросс, который, как-никак, является спортивным соревнованием, в ботинках, в джинсах...

Конечно же, судьи соревнований-четверокурсники специализации легкой атлетики таких бегунов на старт не допускали.

Пред началом кросса можно было услышать ворчанье недовольных: «Зачем нам все это?». И нужно было видеть тех же студентов после финиша. Это были совсем другие люди - с румянцем на щеках, приобретенным в процессе бега, с довольными улыбками на посвежевших лицах.

И все-таки, как оказывается, на оптимистической ноте завершить эту заметку не удастся: если судить по результатам, показанным большинством участников забега, то совершенно не ясно, в каком же вузе этот кросс проходил. И сам собой напрашивается вопрос: каким же образом в будущем наш физически слабо подготовленный студент сможет нести здоровье людям?

**Полина ДЕНИСОВА,**  
член судейской  
коллегии кросса,  
студентка 3-й группы  
IV курса

**В дружбе с песней и другими невидимыми помощниками в активной деятельности советуем добиваться цели в жизни кандидат биологических наук, доцент Анатолий Иванович Шабанов.**

**ПОЙТЕ**

Результат и благополучие, с ним связанное, зависят как от врожденных способностей, так и от социальных условий. Наверное, все-таки, больше от последних. Здоровье скорее зависит от самого человека. Тем не менее, свой путь необходимо найти. Это легче сделать, если подумать вместе.

**1. Семейные традиции.**

Когда человек ослабевает, он не может активно использовать свои собственные возможности. Возникает недоверие к самому себе. Этот человек обращается за помощью к другим и сталкивается с бездной советов, систем, школ, направлений.

Активные, энергичные люди выбирают «самую-самую» эффективную систему. Дай-то Бог! Только надо иметь в виду, в какой экологической нише эта система совершенствовалась и развивалась

(климат, пища, вода, работа, отдых, религия, раса и др.).

Критически настроенные люди выбирают из всех советов и учений то, что им нравится, т.е. то, что понятно, доступно, не приносит вреда и от чего есть польза.

Эти подходы - общечеловеческие. Они равно хороши для чукчи, китайца, американца и т.д.

Очевидно, более подходящую информацию индивид может получить от более близких людей по генотипу. Общаться с родственниками, обмениваясь особенностями поведения и культуры быта дедов, прадедов, родителей, двоюродных дядей и тетей, мы получаем о своем здоровье самую достоверную информацию, накопленную веками. Чем больше родственников, тем полнее информация, тем легче использовать реакции вашего наследственного материала - генов и хромосом.

За наше лечение, как правило, в первую очередь, бе-

рется супруг(а). Надо иметь в виду, что культура здоровья у супругов может отличаться в меру степени различия генотипов.

**2. Жара  
⇕  
холод.**

Мы стараемся свести к минимуму температурные воздействия внешней среды. С возрастом у нас это получается все лучше и лучше. Но предусмотреть все ситуации мы не в состоянии. Мы говорим: «Простудились», «Перегрелись». Таких случаев будет меньше, если мы ежедневно будем настраивать нашу систему терморегуляции. Для этого надо предоставить своему телу ощущение нулевого положения и отклонение от него. Комфортная температура тела, когда не работают ни холодовые, ни тепловые рецепторы (датчики), - это 29-31 °С для обнаженного человека. Колебания (переходы) через нулевое положение мо-

гут быть незначительными, но для закаленного человека они могут достигать больших величин (сауна - прорубь, контрастный душ и др.).

**3. Задержка  
⇕  
усиление  
дыхания.**

Регуляция дыхания активизируется, когда в организме создается избыток углекислоты в процессе работы или при задержке дыхания. Столь же необходимо форсированное дыхание, т.е. некоторый избыток кислорода, который в естественных условиях возникает, например, при эмоциональном возбуждении или перед нырянием.

Во время пения может осуществляться как форсированное дыхание, так и его задержка. Пойте на здоровье! Кроме того, при утреннем ополаскивании лица холодной водой делаете более длительной естественную за-



СТАРТЫ КРОССА



## у хорошего человека - юбилей

3 ноября исполняется 60 лет доценту кафедры физиологии Валентину Григорьевичу Панову.

Коллеги по академии поздравляют его с юбилеем и желают успехов во всех делах - на работе, дома, на садовом участке.

Энергичный, спокойный, знающий, Валентин Григорьевич помогает студентам в учебе, коллегам - в работе, а друзьям - по разным житейским делам.

Здоровья вам и радости, дорогой Валентин Григорьевич!

# НА ЗДОРОВЬЕ!

держку дыхания и увеличьте количество ополаскиваний.

## 4. «Вода и КОМПОТ».

Количество и качество жидкостей в организме должно быть одинаковым и, естественно, что врачи борются с отклонениями от нормы. Тем не менее поддержание определенного уровня невозможно без каких-либо отклонений, т.к. механизмы поддержания нормального среднего значения реагируют на отклонения. По количеству потребляемой жидкости все происходит само собой. Мы пьем время от времени, хотя потребность в воде постоянна (почки работают непрерывно). Таким образом, спонтанно образуется недостаток воды. Что касается качества жидкости, то здесь сложнее. Основным регулятором перемещений воды из клетки наружу и наоборот, является ос-

мотическое давление. Оно зависит от концентрации веществ, находящихся в жидкости. Следовательно, мы должны время от времени чередовать питье чистой простой воды с потреблением растворов различных (невысоких) концентраций. Вспоминайте об этом и не жалейте времени на получение тех жидкостей, которые лично вам оказались более всего по душе.

## 5. Питание и выделение.

Питание и выделение - тесно взаимосвязанные процессы. Лучший вариант пищи для зрелого человека такой, чтобы продукт мог доставлять организму необходимые вещества, а на освободившееся место - принять отходы, «шлаки» организма. Это, как правило, грубая пища.

Помочь выделению можно путем создания устойчивого кровотока через все органы и ткани (особенно через

слабеющие участки). Это лучше всего сделать путем выполнения легкой, разнообразной физической работы, которая усиливает кровообращение в различных участках тела, в том числе через органы выделения (кожу, легкие, почки).

## 6. Индивидуальная программа «Активность и ОТДЫХ».

Чем здоровее организм, тем легче он переносит рабочие нагрузки. Тем не менее, зрелый опытный человек может и работу выполнить по своему, распределив во времени «активность - отдых» в согласии со своим организмом. Например, вы установили, что длительность каждого цикла вашего сна (суммарное время медленной и быстрой фаз сна) - 90 мин. Этот цикл проявляется и днем, только он менее выражен. Отсчитывая с момента засыпания или про-

буждения (что более стабильно) 90 минут, получим свою сетку рабочих интервалов и выделяем в рамках каждых 90 минут - 30-45 мин. времени наибольшего напряжения (умственного или физического), остальное время - малое напряжение, а если есть возможность, то 5-6 минут дремоты в конце или начале каждого 90-минутного интервала.

## 7. Сон

Не можете заснуть - не надо. Лучше всего подняться и активизировать участки тела с застойными явлениями или довести до определенного этапа нерешенную актуальную задачу. Далее, в зависимости от фазы вашего 90-минутного интервала, сделать несколько легких упражнений в темпе ходьбы. (Упражнения самые простые - наклоны, сгибания, повороты головы или туловища). Каждое упражнение займет 5-6 минут, если в этом темпе сделаете около 200 повторений по счету. После этого сон сам напомнит о себе.

**Анатолий ШАБАНОВ,**  
кандидат биологических наук, доцент

# УСТАВ

## организации ветеранов Государственной Санкт-Петербургской Академии физической культуры имени П.Ф. Лесгафта

### I. Общее положение

1.1 Организация ветеранов Государственной Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П.Ф.Лесгафта является первичным добровольным общественным объединением на основе общности интересов ветеранов войны, труда, спорта, Вооруженных сил, работавших ранее и работающих в составе Академии.

1.2 Организация ветеранов Академии входит в состав общественной организации ветеранов Адмиралтейского района Санкт-Петербурга.

1.3 Организация ветеранов Академии осуществляет свою деятельность в соответствии с Уставом Российской организации ветеранов, законов Российской Федерации, Законодательного собрания СПб и в контакте с руководством Академии.

1.4 Организация ветеранов академии является юридическим лицом, имеет свою печать и права юридического лица.

### II. Цель и задачи

2.1. Целью создания и деятельности организации ветеранов Академии является объединение усилий ветеранов Академии на оказание помощи ректорату в повышении качества организации и совершенствовании учебно-вспомогательного и методического процесса, научно-исследовательской работы, спортивно-педагогического совершенствования студентов, улучшения материально-технической базы академии, повышения уровня трудовой дисциплины;

обеспечения социального статуса ветеранов, соответствующего их заслугам перед страной, городом, Академией;

оказание помощи малоимущим, больным и одиноким ветеранам Академии, а также членам семей ушедших из жизни; активное уча-

стие в патриотическом, нравственном, этическом воспитании, формировании здорового образа жизни студентов Академии и оказании помощи в этом администрации Адмиралтейского района.

мероприятиях, проводимых Академией.

По согласованию с ректором Академии Совет ветеранов вуза получает право на проведение контроля деятельности любого подразделения Академии с

## МЫ ГОТОВЫ ВСТРЕТИТЬ ВАС, ВETERАНЫ!

**Организация ветеранов Академии приглашает стать ее членами всех лесгафтовцев этой возрастной группы, работающих ныне и работавших ранее в нашем вузе.**

**Заявление о вступлении в организацию примут у вас в нашем Совете ветеранов, председателем которого является профессор Н.М.Люкшинов (тел. 246-22-48 и 114-25-91), а ответственным секретарем - профессор Т.М.Каневец (тел. 556-32-01).**

**Будем рады вас встретить.  
Совет ветеранов Академии**

2.2. Задачами организации ветеранов Академии являются:

забота об улучшении состояния социального положения ветеранов, условий их жизни, медицинского, торгового и других видов обслуживания;

общественный контроль за соблюдением существующего законодательства о льготах и пенсионном обеспечении ветеранов Академии;

забота о здоровье и отдыхе, о льготном дачном обслуживании;

приобщение ветеранов к формам общественного труда;

пропаганда среди студентов подвигов лесгафтовцев в Великой Отечественной войне, в спорте и труде; воспитание патриотизма, уважительного отношения молодежи к предстоящей службе в Армии;

последующим докладом результатов контроля на заседании Ученого совета;

немедленно реагирует на обращение руководителей подразделений и отдельных сотрудников академии с последующим действием Совета ветеранов;

имеет право пригласить руководителей структурных подразделений на заседания Совета ветеранов;

будет иметь рубрику в газете «Лесгафтовец» - «Вести из Совета ветеранов Академии».

Совет ветеранов имеет право на коммерческую деятельность, направленную на приобретение материальных ценностей для улучшения материальных условий ветеранов Академии.

Структурные подразделения Академии (кафедры, отделы и т.д.) выделяют ответственного за работу среди своих ветеранов.

### III. Членство организации ветеранов.

3.1. Членами организации ветеранов Академии могут стать:

инвалиды Великой Отечественной войны и инвалиды боевых действий на территории других государств; ветераны Великой Отечественной войны;

ветераны боевых действий на территории других государств;

ветераны труда, спорта, военной службы.

Прием в организацию ветеранов осуществляется на основании письменного заявления в Совет ветеранов и предъявления соответствующего удостоверения.

Члены организации ветеранов уплачивают вступительный взнос и ежегодные членские взносы, устанавливаемые общим собранием ветеранов.

Члены организации ветеранов получают удостоверение «Ветеран СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта».

3.2. Члены организации ветеранов Академии имеют право:

участвовать в любых мероприятиях, проводимых Советом ветеранов Академии;

избирать и быть избранным в Совет ветеранов Академии;

обращаться с заявлением в Совет ветеранов по вопросам служебной деятельности и личной жизни; добровольно выйти из организации ветеранов Академии.

3.3. Член организации обязан:

выполнять настоящие положения Устава;

активно участвовать в работе организации ветеранов;

член организации добровольно выполняет поручения организации ветеранов, способствует выполнению поставленных задач.

3.4. Член организации

может быть исключен из нее:

за невыполнение настоящих положений;  
недостойное поведение и дискредитацию общественного авторитета ветеранов Академии.

#### IV. Средства организации ветеранов

4.1. Формируются из добровольных и благотворительных взносов предприятий, акционерных обществ, других структур различных форм собственности, добровольных взносов отдельных граждан и других поступлений, не противоречащих Законодательству.

4.2. Средства организации расходуются по смете, утвержденной Советом ветеранов, и направляются на оказание материальной помощи особо нуждающимся ветеранам, семьям ветеранов, ритуальной помощи, а также на различные поощрения активистов ветеранской работы. Совет ветеранов будет ходатайствовать о назначении 30% надбавки к получаемой пенсии ветеранам, проработавшим в Академии более 25-ти лет, из средств фонда ветеранов.

4.3. Текущее расхода-

ние средств организации ветеранов в соответствии со сметой осуществляется по решению Совета ветеранов Академии.

4.4. Решение об открытии расчетного счета представляется Советом ветеранов ректору Академии. Право подписи расходных и других финансовых документов предоставляется председателю Совета ветеранов и казначею, избираемому Советом ветеранов Академии. В отсутствие председателя Совета право подписи счетов предоставляется ответственному секретарю.

#### V. Управление и контроль организации ветеранов Академии.

5.1. Основой организации ветеранов является Совет ветеранов.

5.2. Высшим органом организации ветеранов является общее собрание, созываемое 1-2 раза в год.

5.3. Общее собрание заслушивает доклад Совета ветеранов, вносит необходимые изменения и дополнения в Устав организации, принимает новых членов, решает вопросы дальней-

шей деятельности организации ветеранов Академии.

5.4. В период между общими собраниями организации ветеранов всей практической работой руководит Совет ветеранов, который проводит свои заседания не реже одного раза в месяц.

#### VI. Совет ветеранов Академии

на своем заседании избирает председателя, заместителя, ответственного секретаря и казначея;

представляет организацию в Ученом совете Академии и во всех общественных организациях города;

рассматривает письма, обращения ветеранов, принимает ветеранов по их просьбе;

информирует ветеранов Академии, организацию Адмиралтейского района о своей деятельности.

Устанавливает контакты со средствами массовой информации города.

6.1. Кворум для открытия собрания организации ветеранов определяется 50% присутствующих от сплоченного состава. Решения собрания принимаются простым большинством го-

ловос.

6.2. Оперативное решение вопросов текущей работы возлагается на избранный Совет организации ветеранов, в который входит 15 - 17 человек (председатель, заместитель председателя, ответственный секретарь и 12 - 14 членов Совета).

6.3. Ревизионная комиссия организации ветеранов Академии осуществляет контроль за финансовой деятельностью Совета ветеранов, регулярно отчитывается на общем собрании организации ветеранов. Члены ревизионной комиссии не могут являться членами Совета, но имеют право присутствовать на его заседаниях.

6.4. Совет ветеранов разрабатывает годовой план работы и представляет на утверждение общему собранию.

6.5. По окончании учебного года Совет ветеранов проводит общее собрание ветеранов Академии по итогам за прошедший и определение задач на новый учебный год.

6.6. Установить членские взносы в размере 0,5% от заработной платы, неработающие ветераны от уплаты членских взносов освобождаются.

25-26 сентября в манеже нашей академии прошли соревнования на Кубок России по спортивной аэробике. В них приняли участие практически все сильнейшие взрослые и юные спортсмены страны.

Открыл соревнования ректор академии, профессор В.У. Агеевец.

Спортсмены-лесгафтовцы, представляя наш город на всероссийской арене, как всегда, подтвердили свой высокий класс. Так, третьекурсница О. Румянцева победила в соревновании солисток, С. Марченков (IV курс) был лучшим среди солистов, а вместе с Д. Беликовым и В. Михайловым (тоже студентами IV курса) стал победителем и в состязаниях троек. Нужно отметить, что наши спортсмены в этих видах программы выигрывают на протяжении последних трех лет все российские соревнования.

Д. Беликов и О. Румянцева стали вторыми в соревнованиях пар, уступив лишь чемпио-

нам мира этого года Т. Соловьевой и В. Оскнеру из Москвы. Порадовал успех наших юных спортсменов. С. Константинов и А. Дмитриев (I курс) в составе тройки заняли почетное 2-е место, опередив в упорной борьбе призеров чемпионата России этого года, сильные трио из Москвы и Иркутска. С. Константинов завоевал и 2-е место в споре солистов. Он и его партнерша А.Алексеева стали также победителями среди пар юниоров.

Большой успех выпал и на долю наших юниоров, которых тренирует выпускница академии 1998 года, заслуженный мастер спорта Л. Винникова. Ее воспитанники одержали побе-

ды в состязаниях солисток, пар и троек.

Соревнования, на которых присутствовало большое количество зрителей, превратились в настоящий праздник благодаря показательным выступлениям мастеров художественной гимнастики, спортивной акробатики, акробатического рок-н-ролла, спортивных танцев. Их проведение сегодня связано с большими финансовыми и организационными трудностями. Однако, все их удалось решить благодаря усилиям, прежде всего, проректора академии Л.Л. Курчавенковой, президента Санкт-Петербургской федерации аэробики Ю.П. Серкова и

главного тренера сборной команды России Н.Н. Кузьмина.

Арбитром соревнований была доцент кафедры гимнастики Е.С. Крючек. Судья международной категории и председатель судейской коллегии по спортивной аэробике России, она провела установочный семинар перед соревнованиями, четко руководила работой арбитров. И как результат этого - не было подано ни одного протеста.

В заключение хочется поблагодарить всех преподавателей, студентов и сотрудников кафедры гимнастики, манежа академии, специалистов Санкт-Петербургского государственного университета и Федерации аэробики Санкт-Петербурга за их работу, позволившую провести соревнования на высоком уровне.

А нашим чемпионам желаем победы на первом командном чемпионате мира, который будет проходить в ноябре в Германии.

**Алексей СОМКИН,**  
доцент

## Спортивная аэробика

# ОСТАЕМСЯ ЛИДЕРАМИ

## За волю к победе

Настало время прощания мастеров кожаного мяча и их болельщиков с футбольным сезоном. Для нас он во многом связан со стадионом «Петровским». Именно на его великолепном поле порадовал нас питерский «Зенит» и в недавней игре против самарских «Крыльев Советов».

Прекрасно сыграл вратарь Роман Березовский, отразивший несколько опаснейших ударов.

Санкт-Петербургская организация Российского Союза ветеранов Афганистана наградила его в этот день призом «За волю к победе». Ну а мы, конечно, с удовлетворением отметили про себя, что Роман является студентом именно нашего вуза.

## БОЙЦОВ ГОДЫ НЕ СТАРЯТ

Давно, наверное, не было здесь, в знакомом нам всем старинном особняке на Миллионной, в стенах Горспорткомитета, так многолюдно. И среди тех, кого можно было тут увидеть, - люди, по кирпичику, как говорится, создававшие и неустанно из года в год совершенствовавшие дорожное для всех нас творение высочайшего духа, именуемое спортивной славой нашего города.

Поводом для большого сбора стала дата - День пожилого человека. Однако аудитория этого вечера входила в явное противоречие с этим, очень уж, скажем так, взрослым названием. Да что там! Вы и сами прекрасно знаете - говорить о возрасте, тем более сетовать на него, когда собираются вместе вершители спорта, - это было бы с их

стороны по меньшей мере несерьезно. Достаточно было увидеть старейшего из пришедших на эту встречу - заслуженного тренера СССР Евгения Ивановича Елисеева (в январе ему исполнится 90 лет), уловить взгляд его молодо сияющих глаз, чтобы окончательно утвердиться во мнении, что это именно так и есть.

Однако, все по порядку. Дорогих ветеранов (ну, не назовешь же их гостями, если пришли они в свой, считай, родной дом) приветствовали зам. председателя Горспорткомитета И.М.Сидоркевич, председатель Совета ветеранов спорта нашего города П.А.Тресков, профессор В.Ф.Полысаев, возглавляющий Фонд инвалидов и ветеранов спорта «Эдельвейс». В ходе встречи слово взяли Олимпийские чемпионы

Галина Зыбина и Полина Данилова, отдавший многие десятилетия ленинградскому спорту и один из его историков А.И. Иссурин и другие ветераны.

За чашкой чая шел дружеский разговор старых товарищей - соратников по общему делу - о прошлом и настоящем петербургского спорта, о необходимости возрождения лучших его традиций. И здесь нужно сказать, что очень многие из ветеранов продолжают подкреплять эти пожелания конкретными делами, деятельным участием в работе в этом направлении.

Да, хорошим подарком стала для ветеранов эта теплая встреча, которую с любовью готовили для них Городской спорткомитет, Совет ветеранов спорта, Фонд «Эдельвейс».

Владимир АЛЕШИН

### Пришло письмо

В адрес ректора академии В.У. Агеевца и зав. кафедрой гимнастики Р.Н. Терехиной пришла вот эта корреспонденция, озаглавленная как «Заявление», а по существу - сердечнейшее письмо:

Наши детки - восьмилетние малыши-близнецы Костя и Валя Ланцовы в прошлом учебном году посещали занятия в группе оздоровительной гимнастики на кафедре этой специализации вашей академии. Привели мы их сюда по настоятельной рекомендации врача-ортопеда поликлиники, где они до этого занимались ЛФК по поводу нарушения осанки.

Результат занятий на кафедре превзошел все ожидания не только наши, но и врача-ортопеда: осмотрев мальчиков в июне 1998 года, она сделала запись об этом в их медкартах.

Ребята окрепли, спинки их выпрямились и укрепились; они научились легко делать мостики, вставать на стойки, им почти под силу сделать «колесо», они могут теперь выполнять сложные, с нашей точки зрения, упражнения на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, на бревне, вскакивать с разбега на «козла» и правильно с него соскаки-

вать, висеть на шведской стенке, раскачиваться на кольцах и т.д.

Мы наблюдали разительные перемены в наших мальчиках с балкона спортивного зала, где проходили занятия, и замирали, восхищенные стилем проведения занятий с детьми этого трудного возраста - 6-8 лет.

А вела эти занятия студентка V курса Яна Владимировна Окулова. Нередко в конце ее занятий родительская «галерка» невольно взрывалась аплодисментами - настолько исключительно верный тон она держала с нашей малоорганизованной детворой на протяжении всего часа занятий. Какой же тайный невидимый ключик держала она в своих руках, чтобы так привязать к себе всех учеников, чтобы они столь радостно (!) выполняли все ее задания? Это каждый раз было потрясающее зрелище. Мы, как ни старались, не могли разгадать секрета ее чудодейственного влияния на чистые, открытые души наших

Яна Окулова:

## "ДЕТЯМ ДАРЮ ЗДОРОВЬЕ"

детей. Их ведь не обманешь! А они все так и вились вокруг нее, внимательно слушающая ее команды и с готовностью, стараясь изо всех сил, повиновались им.

Мы очень хотели бы, чтобы и в новом учебном году занятия по оздоровительной гимнастике были бы продолжены, и чтобы проводила их опять Яна Владимировна.

Конечно, она достойна всяческого поощрения. Таких одаренных, с такой добротой делающих свое дело людей,

надо беречь и всячески поддерживать. Особенно в наше трудное время.

С уважением  
Л.А.Мартынова,  
кандидат технических наук,  
старший научный сотрудник  
ЦНИИ «Гидроприбор»,

мама  
В.В.Ланцов,  
слесарь-механик  
метрополитена,  
отец,

Н.П.Исакова, пенсионерка,  
ветеран труда,  
бабушка близнецов

Пожелание авторов этого письма, к сожалению, невыполнимо: Яна Окулова окончила наш вуз и работает сейчас за пределами Петербурга, на радость новым своим ученикам

А у нас с детскими группами ведут сейчас занятия другие студентки нашей академии, которым тоже мастерства не занимать. Так что родители этих ребят могут быть спокойны.

## В ОГНЕ НЕ СГОРАЮТ

В октябре 1998 года в проблемную научно-исследовательскую лабораторию нашего вуза поступили два акта о внедрении: один из Кемерово - из Государственной медицинской академии и кардиологического центра, другой - из лаборатории цитохимии и диагностических исследований НИИ педиатрии Российской академии медицинских наук. И в том, и в другом речь идет о разработке старшего научного сотрудника ПНИЛ, кандидата педагогических наук В.И. Шапошниковой.

Кемеровские ученые, ознакомившись с ее исследованиями по «зонам риска» и «зонам высоких возможностей» человека в годовом эндогенном цикле, провели комплексные исследовательские работы по выявлению влияния этих зон на показатели неспецифической резистентности и на результаты операции аорто-коронарного шунтирования. Ученые подтвердили, что наибольшая частота возникновения инфарктов миокарда приходится на месяц перед датой рождения; в последние три месяца перед датой рождения при проведении операции аорто-коронарного шунтирования в два раза увеличивается количество гнойно-септических осложнений, риск развития фибрилляции желудочков возрастает в девять раз; 4, 5 и 6-й месяцы после даты рождения являются оптимальными для проведения операций - в этот период концентрация кортизола в крови наименьшая. Оказалось, что в первой половине индивидуального года, осо-

бенно в первый месяц от даты рождения, гипоталамо-гипофизарнонадпочечниковая система характеризуется большими возможностями развития адекватной реакции на внешние и внутренние воздействия. На этом материале успешно защищена кандидатская диссертация Н.И. Лазик.

Ученые НИИ педиатрии РАМН по цитохимическим показателям крови также на большом количестве обследованных детей и взрослых показали, что наиболее нежизнеспособным является месяц перед датой рождения, а наиболее «спокойными» - 4, 5 и 6-й месяцы от даты рождения. Как самый жизнестойкий отмечен первый месяц от даты рождения.

Вот почему в первый месяц после даты рождения и устанавливается, по данным В.И. Шапошниковой, наибольшее количество личных рекордов в спорте и число заболеваний юных спортсменов в первые шесть месяцев после этой даты наименьшее. Исходя из этого, Валентина Ивановна рекомендует ввести для юных двойную специализацию (лыжи-гребля, коньки-велo и др.), что позволит сохранить для спорта талантливых атлетов.

Все эти данные подтвердили гипотезу В.И. Шапошниковой о том, что годовой эндогенный цикл («индивидуальный год») начинается от зачатия и заканчивается через три месяца после рож-

дения, а затем эта генетическая программа повторяется в каждом последующем годовом эндогенном цикле, и девятый месяц эмбрионального развития соответствует 12-му при отсчете от даты рождения.

Исследования В.И. Шапошниковой были опубликованы еще в 1969, 1973 гг., на них обратили внимание иностранные специалисты, английская газета Агентства Рейтер написала об открытии ленинградской ученой. Ее доклад в Бад-Хомбурге, на форуме ученых 25 стран мира вызвал большой интерес, его опубликовали. Однако доклад В.И. Шапошниковой на методическом совете Спорткомитета РСФСР вызвал скептические улыбки и полное отрицание возможности существования генетической программы.

Но Валентина Ивановна не отступила. Написала докторскую диссертацию, и ЛНИИФК, где она была в то время зам. директора по НИР, рекомендовал работу к защите. Факультет психологии Ленинградского Государственного университета принял диссертацию на рассмотрение, и уже была назначена предзащита, но... в газете «Советский спорт» появляется статья двух известных ученых, которые считают вредным учение о биоритмах: «советский спортсмен в любое время должен быть готов к победе». Следом за этой публикацией в «Ленинградской правде» идет еще одна статья двух ученых, которые называют работу гороскопщиной, мистикой.

Эти выступления сделали свое дело, и докторскую диссертацию возвратили автору с объяснением, что работа не по профилю факультета. А доктор наук - представитель спортивной науки в ВАКе прямо заявила: «Пока я жива, ваша диссертация в ВАКе не пройдет».

И вот, вернувшись в Питер, Валентина Ивановна едет на свою дачу и, решив-

тельный человек (это она в дни фронтовые поднимала бойцов в атаку под Колпино и была награждена орденом «Славы»), - разводит костер и... докторская в буквальном смысле слова на ее глазах «горит синим пламенем».

Но веры в свою правоту Шапошниковой не утратила. Она продолжила работу. Ее доклад на всесоюзной конференции по кардиологии в 1990 году привлек внимание ученых-медиков, и по предложению академика Ф.И. Комарова В.И. Шапошниковой была избрана членом Проблемной комиссии по хронобиологии и хрономедицине РАМН, где успешно работает и в настоящее время.

Валентина Ивановна, по приглашению академика В.П. Казначеева, докладывала об этом своем исследовании в Новосибирске, на объединенном заседании двух Советов - РАМН и Института физиологии и в решении ученые отметили важность проводимых исследований.

В 1987 году монография В.И. Шапошниковой «Индивидуализация и прогноз в спорте» была отмечена грамотой Госкомспорта СССР как одна из лучших научных работ года.

В настоящее время В.И. Шапошниковой читает лекции для студентов в Санкт-Петербургском Медицинском университете и, конечно, нашей академии, лекции для врачей, которым эти знания необходимы в повседневной практике.

Хронобиология и хрономедицина успешно развиваются, и у нашей академии, - считает В.И. Шапошниковой, - есть все возможности стать пионером в разработке проблем хроногигиены, хронопсихологии, хронотренировки, а на медико-биологических кафедрах должны активно разрабатываться проблемы хронобиологии и хрономедицины.

Владимир СТЕПНОВ

## А у наших коллег так

### «ПОХОРОНЫ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ»

«Похороны последней сигареты»... Видели ли вы когда-нибудь такое? Этот своеобразный студенческий КВН имел место быть недавно в Гуманитарном университете профсоюзов. Осточертели подавляющему большинству универсантов задымленные коридоры, и в один прекрасный день общими усилиями вывели из здания все окурки и в торжественной обстановке вынесли из его стен гроб с... последними сигаретами. Сегодня никто не нарушает запрета курить в помещениях.

В. МИХАЙЛОВ

# Шолом, Тель-Авив!

В начале семестра этого года состоялся визит делегации нашей академии в Тель-Авив. Подготовка к этому событию велась более года, Толчком послужило то, что на весь Израиль имеется лишь одно учебное заведение, готовящее специалистов физической культуры и спорта на уровне бакалавра. Обучение, на частной основе, длится четыре года и является очным (вечерняя и заочная формы отсутствуют). Такая си-

туация дает нам шанс предложить свои услуги русскоязычному населению Израиля.

Привлекательность нашего проекта в том, что мы предоставляем возможность получения диплома бакалавра без отрыва от работы, т.е. заочно, для чего будут подготовлены адаптированные к конкретным условиям обучения учебные планы, рассчитанные на три года.

Для израильтян, являющихся бакалаврами физической культуры, мы предоставим возможность за один год пройти программу магистратуры (в Изра-

ле магистров не готовят). Сам процесс обучения будет строиться следующим образом: израильские студенты два раза в год приезжают в Санкт-Петербург, часть дисциплин они проходят по нашим программам дома под руководством израильских преподавателей, ряд предметов будут вести преподаватели нашей академии в Израиле. Государственные экзамены будут проводиться в академии.

Кроме этого, мы предоставляем возможность обучения в аспирантуре, по линии ФПК организуем краткосрочные курсы и семинары для тренеров.

В настоящее время наши партнеры размещают рекламу, и мы ждем ответную реакцию. Если найдутся хотя бы 20-30 абитуриентов, проект может быть финансово выгодным. Единственной, на наш взгляд, преградой к осуществлению намеченного служит отсутствие стабильности и безопасности в нашей стране. Но мы надеемся, что наши бывшие соотечественники проявят определенное мужество и...

**Станислав АНТОНОВ,**  
проректор  
по международным  
связям

## Помним

### Победителям - кубки самого Петрова

В течение одиннадцати лет ветеран нашего вуза, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер Российской Федерации Николай Иванович Петров являлся тренером-консультантом в вело клубе «Поклонная гора», и понятно, что многие из тех, кто совершенствовал здесь свое спортивное мастерство, считают себя в той или иной степени учениками Петрова. В этом сезоне здесь провели первый чемпионат по гандикапу, посвященный памяти этого замечательного спортсмена и наставника молодых.

Победители соревнований, которые решено сделать традиционными, - Татьяна Шляхтенко и Александр Богачев стали обладателями ценнейших переходящих призов. Это кубки, завоеванные в свое время самим Н.И.Петровым.

Николай Иванович был победителем многих крупных соревнований. И вот его спортивные награды в руках юных велосипедистов. Это ли не эстафета поколений!

**Т. НАТАЛЬИНА**

## Валентин Александрович СМИРНОВ

6 октября 1998 года ушел из жизни Валентин Александрович Смирнов. Сегодня это очень трудно осмыслить, потому что еще вчера он был с нами и мы строили планы на будущее, обсуждали вопросы развития кафедры, говорили о жизни. И вот его уже нет с нами, и мы вспоминаем его жизненный путь.

Родился Валентин Александрович в 1932 году. В 1950-м стал курсантом военного училища. В 1957 - 1960-м - учеба в Военном институте физической культуры, который он окончил по специальности «Физическая подготовка и спорт в Советской Армии» с золотой медалью.

Спортивное долголетие Валентина Александровича, мастера спорта по спортивной гимнастике, было удивительным: на пятом десятилетии он еще участвовал в соревнованиях наравне с молодежью. Это могло стать только благодаря его трудолюбию и упорству.

В любом деле Валентин Александрович добивался



намеченной цели. В 1975 году он успешно защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата педагогических наук.

В 1987 году он пришел в наш коллектив - на кафедру управления и истории физической культуры, и сразу же оказался в самой гуще событий: разрабатывал программы по курсу «Управление и экономика физической культуры», читал цикл лекций, руководил научной работой аспирантов и студентов, возглавлял предметную комиссию по «Управлению физкультурным движени-

ем», руководил работой студентов в период оргпрактики. В его активе было более 50-ти публикаций. Большой вклад внес Валентин Александрович в создание методического кабинета кафедры.

Валентин Александрович работал с азартом и задором, увлекал окружающих своей неугомонностью, жадной деятельностью. Он был доброжелательным, веселым, неунывающим человеком. Невыразимо жаль, что никогда больше мы не увидим Валентина Александровича, не услышим его заразительного смеха. Смерть вырвала из наших рядов прекрасного человека. Семья потеряла заботливого мужа, отца, деда.

Сотрудники кафедры выражают свои соболезнования семье Валентина Александровича Смирнова, его близким, друзьям.

Память о нем навсегда остается с нами.

**Коллектив кафедры  
управления и истории  
физической культуры**

Подписано в печать  
29 октября 1998 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 - 700 экз. Заказ N 175-98.  
Редактор В. Ф. ТУРКИН

Компьютерный набор и верстка Елены Грушиной