

2 ОКТЯБРЯ 2010

ГАЗЕТА  
НАЦИОНАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА



№ 8 (1611) А

газета издаётся с 1940 года

# Лесгафтовец

2010 – год учителя в России

Электронная почта газеты:  
lesspress@mail.ru

## ПРИГЛАШАЕМ НА «ЛЫЖНЫЙ САЛОН»

Новости XIV INTERNATIONAL SKI & BOARD SALON  
23-24 октября 2010 в Санкт-Петербурге



### XIV МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЛЫЖНЫЙ САЛОН



23-24 ОКТЯБРЯ 2010

ГОСТИНИЦА «МОСКВА»  
ПЛ. АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО, 2

Выставка-продажа туристических путевок,  
спортивных товаров и услуг

23-24 ОКТЯБРЯ 2010  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ГОСТИНИЦА «МОСКВА»  
площадь Александра Невского, д. 2,  
вход с Синопской набережной,  
м. «Площадь Александра Невского»



СТРАНА-ПАРТНЕР: ФРАНЦИЯ



Генеральный  
радио спонсор



Генеральный  
информационный  
туристический спонсор



Генеральный  
информационный  
спонсор



Генеральный  
Интернет партнер



ВНИМАНИЕ!  
конкурс «Активный турист» при поддержке  
Условия конкурса на сайте [www.skisalon.ru](http://www.skisalon.ru)

**ПРИГЛАСИТЕЛЬНЫЙ БИЛЕТ**  
даёт право на 50% скидку на входной билет на выставку

СКАЧАЙ БИЛЕТ С САЙТА [WWW.SKISALON.RU](http://WWW.SKISALON.RU)

23-24 октября 2010 г. в Петербурге пройдет выставка-продажа туристических путевок, спортивных товаров и услуг «XIV Международный Лыжный Салон».

Организатор: «Альпийский клуб»  
Выставка проходит при поддержке:

- Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Правительства Санкт-Петербурга
- Международного Конгресса горнолыжной индустрии
- Страна-партнер: ФРАНЦИЯ

В этом году 14 Международный Лыжный Салон пройдет в гостинице «Москва», пл. Александра Невского, д. 2 (вход с Синопской набережной) и объединит горнолыжников, сноубордистов, фанатов других видов зимнего спорта, да и просто любителей активного отдыха.

23 октября в рамках выставки пройдет конкурс «Активный турист». Хочешь принять участие? Заполни анкету на сайте [www.skisalon.ru](http://www.skisalon.ru) и собирай голоса. В финал пройдут 5 участников, набравших большее число голосов, – они и поборются за ценные подарки от партнеров конкурса. Главный приз – недельное проживание на курорте Meribel (Франция!). Но никто не останется без подарков от спортивных магазинов

«Кант», «Планета Спорт», «Solar fashion Group», «Актив Спорт», «Новые технологии», «СкиПроджект», «Trava après-ski club» и других партнеров конкурса!

В выставке принимают участие не только спортивные магазины, горнолыжные центры и базы отдыха Ленинградской области, ведущие туроператоры Петербурга и Москвы, но и представители регионов России, Финляндии, Швеции, Франции, Италии и других стран Европы. На сцене в рамках программы «Калейдоскоп Стран» пройдут презентации известных горнолыжных курортов.

**Все дни выставки будет работать презентация лыжного оборудования кафедры ТИМ лыжного спорта. Сотрудники кафедры покажут мастер-класс, расскажут о инновационных технологиях вуза.**

Впервые на выставке «Лыжный Салон» будет представлен широкий спектр оборудования для хранения горнолыжного инвентаря в домашних условиях, а также в пунктах проката гостиниц, домов отдыха, детских спортивных школах и специализированных магазинах.

До встречи на «Лыжном Салоне»  
23-24 октября 2010 года!  
Скачай билет с сайта  
[www.skisalon.ru](http://www.skisalon.ru)

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ имени П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

02 декабря 2010 ГОДА  
ОБЪЯВЛЯЕТ ВЫБОРЫ  
НА ЗАМЕЩЕНИЕ ДОЛЖНОСТЕЙ

#### ЗАВЕДУЮЩИХ КАФЕДРАМИ:

Правоведения  
Иностранных языков  
Профилактической медицины и основ здоровья  
Современных технологий адаптивной физической культуры  
Социально-гуманитарных дисциплин  
Социальных технологий  
Спортивной медицины и технологий здоровья  
Физической реабилитации  
Теории и методики гидрореабилитации  
Теории и методики футбола

Требования к кандидатам: высшее профессиональное образование, наличие ученой степени и ученого звания, стаж научно-педагогической работы или работы в организациях по направлению профессиональной деятельности не менее 5 лет.

#### ДЕКАНОВ ФАКУЛЬТЕТОВ:

Базовой подготовки Института адаптивной физической культуры

Профилированной подготовки Института адаптивной физической культуры

Экономики, управления и права Института экономики и социальных технологий

Социально-гуманитарного Института экономики и социальных технологий

Требования к кандидатам: высшее профессиональное образование, наличие ученой степени или ученого звания, стаж научно-педагогической работы или научной работы не менее 5 лет.

С 02 октября по 01 ноября 2010 ГОДА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИЕМ ДОКУМЕНТОВ ОТ КАНДИДАТОВ  
НА ЗАМЕЩЕНИЕ ВЫШЕНАЗВАННЫХ ДОЛЖНОСТЕЙ

Срок подачи документов и заявлений для участия в выборах со дня опубликования -1 месяц. Документы направлять по адресу: 190121, Санкт-Петербург, улица Декабристов, дом 35, отдел кадров. Справки по тел.:714-34-01.

С 02 октября по 01 ноября 2010 года  
ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС  
НА ЗАМЕЩЕНИЕ ДОЛЖНОСТЕЙ:

#### ПРОФЕССОРОВ ПО КАФЕДРЕ:

Педагогики (1 чел. - 1 ст.)  
Профилактической медицины и основ здоровья (1 чел. - 0,75 ст. + 1 чел. - 0,5 ст. + 4 чел. по 0,25 ст.)  
Современных технологий адаптивной физической культуры (1 чел. - 0,5 ст.)  
Спортивной медицины и технологий здоровья (2 чел. по 1 ст.)  
Социальных технологий (1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики адаптивной физической культуры (1 чел. - 0,25 ст.)  
Теории и методики атлетизма (1 чел. - 1 ст.)  
Теории и методики велосипедного спорта (1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики гимнастики (1 чел. - 1 ст.)  
Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания (1 чел. - 1 ст.)  
Теории и методики легкой атлетики (1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики лыжного спорта (1 чел. - 1 ст.)  
Теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма (1 чел. - 1 ст.)  
Теории и методики народных и национальных видов спорта (1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики спортивных игр (1 чел. - 1 ст.)  
Теории и методики физической культуры (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики футбола (1 чел. - 0,25 ст.)  
Физиологии (1 чел. - 0,5 ст.)  
Физической реабилитации (2 чел. по 0,5 ст.)  
Экономики спорта и финансов (1 чел. - 1 ст.)  
Требования к кандидатам: высшее профессиональное образование, стаж научно-педагогической работы не менее 5 лет; при наличии ученой степени доктора наук или ученого звания профессора, научно-педагогический стаж не менее 3 лет.

#### ДОЦЕНТОВ ПО КАФЕДРЕ:

Биомеханики (2 чел. по 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст.)  
Биохимии (1 чел. - 1 ст.)  
Гражданской защиты (1 чел. - 0,5 ст.)  
Иностранных языков (1 чел. - 1 ст.)  
Менеджмента (1 чел. - 0,25 ст.)  
Педагогики (2 чел. по 1 ст.)  
Профилактической медицины и основ здоровья (2 чел. по 1 ст. + 2 чел. по 0,5 ст.)  
Современных технологий адаптивной физической культуры (3 чел. по 0,5 ст.)  
Социально-гуманитарных дисциплин (2 чел. по 0,5 ст.)  
Социальных технологий (1 чел. - 0,5 ст.)  
Спортивной медицины и технологий здоровья (3 чел. по 1 ст. + 1 чел. - 0,75 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
Теории и методики атлетизма (1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики бокса (2 чел. по 1 ст.)  
Теории и методики гидрореабилитации (1 чел. - 1 ст. + 2 чел. - по 0,25 ст.)  
Теории и методики гимнастики (7 чел. по 1 ст. + 3 чел. по 0,5 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
Теории и методики гребного спорта (1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики легкой атлетики (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
Теории и методики лыжного спорта (1 чел. - 0,5 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
Теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма (1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики физической культуры (3 чел. по 1 ст.)  
Теории и методики футбола (2 чел. - по 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст.)  
Теории и методики хоккея (1 чел. - 0,25 ст.)  
Физиологии (1 чел. - 1 ст.)

Требования к кандидатам: высшее профессиональное образование, стаж научно-педагогической работы не менее 3 лет; при наличии ученой степени кандидата (доктора) наук или ученого звания доцента, научно-педагогический стаж не менее 1 года.

#### СТАРШИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО КАФЕДРЕ:

Биомеханики (1 чел. - 1 ст.)  
 Гражданской защиты (1 чел. - 0,25 ст.)  
 Иностранных языков (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,75 ст.)  
 Менеджмента (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
 Педагогики (1 чел. - 1 ст.)  
 Профилактической медицины и основ здоровья (1 чел. - 1 ст. + 2 чел. по 0,5 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
 Связей с общественностью (2 чел. по 0,5 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
 Социальных технологий (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст. + 2 чел. по 0,25 ст.)  
 Спортивной медицины и технологий здоровья (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
 Теории и методики атлетизма (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики бокса (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики борьбы (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики велосипедного спорта (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики гидрореабилитации (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики гимнастики (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,25 ст.)  
 Теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики лыжного спорта (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Теории и методики народных и национальных видов спорта (1 чел. - 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст.)  
 Теории и методики парусного спорта (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Теории и методики спортивных игр (2 чел. по 1 ст. + 1 чел. - 0,5 ст.)  
 Теории и методики физической культуры (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики фехтования (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики футбола (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Физиологии (1 чел. - 0,5 ст.)

Требования к кандидатам: высшее профессиональное образование и стаж научно-педагогической работы не менее 3 лет; при наличии ученой степени кандидата наук, научно-педагогический стаж не менее 1 года.

#### ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПО КАФЕДРЕ:

Профилактической медицины и основ здоровья (1 чел. - 0,25 ст.)  
 Связей с общественностью (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Социальных технологий (1 чел. - 0,25 ст.)  
 Спортивной медицины и технологий здоровья (2 чел. по 0,5 ст.)  
 Теории и методики адаптивной физической культуры (2 чел. по 0,25 ст. + 1 чел. - 0,5 ст.)  
 Теории и методики гидрореабилитации (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Теории и методики гимнастики (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы и туризма (2 чел. по 0,25 ст.)  
 Теории и методики народных и национальных видов спорта (2 чел. по 0,25 ст.)  
 Теории и методики плавания (1 чел. - 1 ст.)  
 Теории и методики футбола (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Теории и методики хоккея (2 чел. - по 0,25 ст.)  
 Физической реабилитации (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Требования к кандидатам: высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года; при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура) или ученой степени кандидата наук – без предъявления требований к стажу работы.

#### НАУЧНЫХ СОТРУДНИКОВ:

Научно-исследовательского отдела (1 чел. - 1 ст.)  
 Требования к кандидатам: высшее профессиональное образование и стаж научно-педагогической работы не менее 3 лет; при наличии ученой степени кандидата наук, научно-педагогический стаж не менее 1 года.

#### С 02 октября по 01 ноября 2010 года ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИЕМ ДОКУМЕНТОВ ОТ КАНДИДАТОВ НА ЗАМЕЩЕНИЕ ВЫШЕНАЗВАННЫХ ДОЛЖНОСТЕЙ

Срок подачи документов и заявлений на конкурс со дня опубликования – 1 месяц.  
 Документы направлять по адресу: 190121, Санкт-Петербург, улица Декабристов, дом 35, отдел кадров.  
 Справки по телефону: 714-34-01.

#### Государственный научно-исследовательский институт социально-экономических проблем и спортивно-оздоровительных технологий (ГНИИ СЭП и СОТ)

С 02 октября по 01 ноября 2010 года

#### ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС НА ЗАМЕЩЕНИЕ ДОЛЖНОСТЕЙ:

##### ЗАВЕДУЮЩИХ ЛАБОРАТОРИЕЙ:

Физиологии двигательной активности (1 чел. - 0,5 ст.)  
 Лаборатории организационно-управленческих и экономических проблем физической культуры и спорта (1 чел. - 0,25 ст.)

##### ВЕДУЩИХ НАУЧНЫХ СОТРУДНИКОВ:

Центра парусного спорта (2 чел. по 0,5 ст.)

##### СТАРШИХ НАУЧНЫХ СОТРУДНИКОВ:

Лаборатории иммуногенетики физической культуры и спорта (3 чел. по 0,5 ст.)

##### НАУЧНЫХ СОТРУДНИКОВ:

Физиологии двигательной активности (1 чел. - 1 ст.)

##### МЛАДШИХ НАУЧНЫХ СОТРУДНИКОВ:

Лаборатории теории и методики парусного спорта (1 чел. - 1 ст.)

#### С 02 октября по 01 ноября 2010 года ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРИЕМ ДОКУМЕНТОВ ОТ КАНДИДАТОВ НА ЗАМЕЩЕНИЕ ВЫШЕНАЗВАННЫХ ДОЛЖНОСТЕЙ

Срок подачи документов и заявлений на конкурс со дня опубликования – 1 месяц.  
 Документы направлять по адресу: 190121, Санкт-Петербург, улица Декабристов, дом 35, отдел кадров.  
 Справки по телефону: 714-34-01.

## ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ПРОСТО!

Каждый человек мечтает прожить долгую и счастливую жизнь. Но что мы делаем для этого? Достаточно проанализировать каждый шаг нашего типичного, будничного дня, чтобы понять, что все обстоит не так, как хотелось бы.

Мы часто слышим фразу: «Здоровый образ жизни человека». Но многие ли задумываются о том, что действительно скрывается за этими словами?

Что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышение моральной и физической работоспособности.

А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя:

- оптимальный двигательный режим;
- крепкую семью, успешную работу;
- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- правильное сексуальное поведение;
- закаливание.

Даже в двадцать первом веке медицина не способна излечить

каждого человека от всех болезней. Человек – творец своего здоровья, которое более чем на 50% зависит от образа жизни.

С детства необходимо вести активный, здоровый образ жизни, соблюдать правила личной гигиены, заниматься спортом – проще говоря, доступными способами укреплять свой иммунитет.

Молодые люди искренне считают, что здоровье неисчерпаемо, вся жизнь впереди, а организм выдержит любые нагрузки. К сожалению, цену здоровья они узнают только потеряв его.

В жизни любого человека есть слабости, которые необходимо преодолевать. А делать это нужно прежде всего для себя, для развития положительных качеств. Существуют пороки, приводящие к потере здоровья. Так, например, многие компенсируют нехватку положительных эмоций, потребность в самоутверждении за счет еды. Подобная слабость обходится крайне дорого: среди полных людей нет долгожителей, у них чаще «выходят из строя» сердце, желудок, печень.

Не менее серьезный и, к сожалению, популярный порок – курение. Курить начинают из-за желания похудеть, казаться взрослее, подражать кому-то. Причин может быть масса, а исход один – астма,

язва желудка, онкология, серьезные проблемы с сердцем.

Аналогичны причины алкоголизма. Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.

Возможно ли преодолеть подобные пороки? Конечно! Во-первых, необходимо понять, что все (!) вредные привычки лишают нас самого дорогого – собственного здоровья. Во-вторых, надо исключить всякое провоцирование дурных привычек. Кроме того, следует устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью. Наконец, самый эффективный стимул – влюбленность, здоровье, танцы, спорт.

Кроме того, необходимо научиться радоваться жизни – хорошей погоде, приятной встрече, интересному фильму. Учитесь каждый день быть счастливым. Счастье – это наше внутреннее состояние. Постарайтесь привыкнуть к настрою на положительное восприятие жизни, ведь оно дает хорошее настроение и здоровье.

Запомните самое главное – собственное здоровье зависит только от вас! Не так сложно и скучно вести здоровый образ жизни.

**АЛЕКСАНДРА БЫЧЕНКОВА,**

3 курс, кафедра связей с общественностью

## СПОРТИВНЫЙ ДВОР

На Купчинской улице во дворе дома №8 17 августа состоялся спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника. Праздник привлек огромное внимание со стороны детей и их родителей.

Любой желающий совершенно бесплатно мог принять участие в различных спортивных играх, таких как дартс, перетягивание каната и др. С большим удовольствием дети соревновались в интересных конкурсах, за победу в которых награждались сладкими подарками. Венцом праздника стали занятия аэробикой со специальным инструктором и мини-футбол. Отличное настрое-

ние участников соревнований поддерживалось музыкальным сопровождением и энергичным веселым ведущим.

Это замечательное мероприятие удалось на славу, и все благодаря Центру физической культуры, спорта и здоровья Фрунзенского района при поддержке администрации Фрунзенского района. Популяризация спорта во Фрунзенском районе совсем скоро даст свои плоды, ведь это далеко не единственное такое мероприятие, проведенное в конце последнего месяца лета.

**ИГОРЬ ПОРЯДКОВ,**

3 курс, институт экономики и социальных технологий

Всемирный день туризма – 27 сентября. Это праздник каждого, кто хоть раз ощутил себя путешественником.

Целью праздника является пропаганда туризма, освещение его вклада в экономику мирового сообщества, развитие связей между народами разных стран.

По материалам CALEND.RU

**УЧРЕДИТЕЛЬ** – Ученый совет НГУ им. П.Ф. Лесгафта.

**АДРЕС УЧРЕДИТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ:**

190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35. Тел. 495-03-20. Редактор выпуска – И. Солдатов, Фото: А.Малинин. Сайт: [www.pro-lesgaft.spb.ru](http://www.pro-lesgaft.spb.ru).

**ОТПЕЧАТАНО:** В типографии «Олимп», Санкт-Петербург, пл. Никольская, д. 1а. Заказ № 9. Тираж 999 экземпляров.

Подписано в печать по графику за день до выхода газеты 01.10.2010.