

Слово — выпускникам

Е Д Е М В КОМСОМОЛЬСК- НА-АМУРЕ

БЫСТРО пролетели годы студенческой жизни. Позади осталось и последнее препятствие — госэкзамены. Мысли обращаются к завтра, и последние студенческие заботы создают приподнятое настроение, на фоне которого вдруг возникает чувство сожаления о предстоящем расставании с товарищами по группе, преподавателями, с институтом.

Во все концы нашей Родины разедутся выпускники 1-й группы спортфака. В Ростов, Алма-Ату, Иркутск, на Волгу направятся наши ребята. Мы с женой решили ехать в Комсомольск-на-Амуре. Перед этим советовались с родными, знакомыми, преподавателями. Окончательное решение пришло после разговора с Галей Долгополовой, студенткой нашего института, приехавшей из Комсомольска. От нее узнали, что в городе, во-первых, есть все условия для успешной педагогической деятельности, а во-вторых (и это мы считаем основным), там требуются квалифицированные специалисты по гимнастике.

Ехать туда, где ты нужен, — это главный фактор, определяющий выбор места работы. Пусть этим руководствуются и будущие выпускники.

Не страшно, что на первых порах нам обещают только общежитие. Больше материальное благополучие придет со временем. Важно, чтобы с первых дней ты получал моральное удовлетворение от работы, чувствовал, что приносишь пользу в самом большом — в воспитании Человека с большой буквы.

Уезжая, хочется поблагодарить всех преподавателей, работавших с нашей группой, и особенно старшего преподавателя Виктора Алексеевича Кокорева, вложившего в каждого воспитанника часть своей души. Хочу заверить, что мы всегда будем помнить и проводить в жизнь то, чему нас учили в стенах нашего родного вуза.

О. НИКОЛАЕВ,
выпускник института 1963 года

Так, как учили в школе тренеров

В НАШЕМ лесном краю, куда я был приглашен после получения диплома в качестве тренера по боксу, спортивное общество «Динамо», как говорится, не боксерское. Так что, приехав, начал работу так, как меня учили в школе тренеров.

Первое время — организационная деятельность. Создал актив из 5—6 человек (они у меня и сейчас возглавляют секцию во всех начинаниях). Записывал в четыре возрастные группы желающих заниматься боксом. Записывались десятки юношей, но оставались затем не многие, самые настойчивые.

Строя по своей методике занятия, начал проводить в своем зале прикидки — простейший вид состязаний. Сами сделали ринг, и каждый раз проводили встречи с торжественностью, близкой к той, что свойственна большим соревнованиям, сами учились судить. Через шесть месяцев — первенство республики. Как раз в дни подготовки провели общее собрание. Определили состав, и вскоре — первые ответственные выступления.

Через три дня, после финальных боев, на пьедестал почета поднялись пять моих воспитанников, а четверо заняли вторые места.

С 1956 года здесь, в Петрозаводске, работает выпускник нашей школы тренеров, позже заочно окончивший институт имени П. Ф. Лесгафта, ныне заслуженный тренер РСФСР по боксу — Л. Г. Левин. Думаю, пространные комментарии не нужны: казалось бы, наш край — периферия по сравнению с Ленинградом, но люди растут, растут в труде.

Считаю, что можно ехать в любую точку нашей страны и поставить дело так, как этому научили школа тренеров, институт.

Ю. МОШНИКОВ,
тренер по боксу ДСО «Динамо», выпускник школы тренеров 1962 года
г. Петрозаводск.

РЕШЕНИЯ июньского Пленума ЦК КПСС окажут огромное влияние на улучшение всего дела коммунистического воспитания трудящихся, еще выше поднимут творческую активность масс в борьбе за новые победы в строительстве коммунизма.

Ведущую роль в пропаганде решений Пленума в институте призвана сыграть кафедра марксизма-ленинизма. В новом учебном году кафедра будет отражать решения Пленума в лекционных курсах, на семинарских занятиях, а также в своей научно-исследовательской работе. Работники кафедры подготовились к проведению бесед и лекций на курсах и в учебных группах по материалам Пленума.

В студенческих общежитиях намечено провести беседы, вечера вопросов и отве-

ПРОПАГАНДА РЕШЕНИЙ ПЛЕНУМА — ГЛАВНОЕ

тов, посвященные идеологической борьбе на современном этапе.

На сборах в Кавголове старшим преподавателем кафедры Р. Орловым организована лекция об итогах июньского Пленума ЦК КПСС. Преподаватель С. И. Рапопорт разработал по материалам Пленума текст лекции, который обсужден на кафедре. Лекция размножена районным отделением общества «Знание» в помощь докладчикам и лекторам для выступлений перед трудящимися Октябрьского района.

Намечено подготовить и провести теоретический семинар на тему «Борьба КПСС против буржуазной идеологии,

За физкультурные КАДРЫ

Орган партбюро, комитета ВЛКСМ, профкома, месткома и ректората Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта

№ 28 (334)

Суббота, 13 июля 1963 г.

Год издания девятый
Цена 1 коп.

Сессия, экзамены...

Правильно распределять силы

РЕШЕНИЯ июньского Пленума ЦК КПСС обязывают нас, работников идеологического фронта, значительно лучше обеспечивать воспитание кадров в области физической культуры и спорта. Опыт работы показал, что в заочной системе образования в этом направлении многое еще нами не сделано. И прежде всего, нам не удалось создать в полной мере условия для сочетания нормального ритма в освоении знаний и своевременной сдачи студентами младших курсов теоретических и практических дисциплин.

Основная масса студентов-заочников довольно продолжительное время никак не может найти здесь правильное решение. Многие из них отдают предпочтение все же теоретическим дисциплинам.

Такая «раздвоенность» в учеб-

ном процессе у студентов младших курсов вполне объяснима: они в большинстве своем хорошие практики, не имеющие теоретического фундамента, а поэтому, как они сами говорят, «следует побольше «нажать» на теорию, за этим мы и пришли сюда, а практика — она нам больше знакома». Сравнительное «равновесие» в этом вопросе они находят, примерно, к III—IV курсу, а это, как показал наш опыт работы, конечно, является запоздалым сроком.

В результате такого неправильного распределения бюджета времени и сил по освоению тео-

рии и практики мы имеем ничем не оправданную академическую задолженность. Она особенно тяжелым бременем падает на студентов — выпускников, которые вместо нормальной подготовки к государственным экзаменам расходуют свои силы на ликвидацию задолженности.

Академическая задолженность, образовавшаяся в результате неправильного распределения сил, в значительной степени отражается и на качестве проведения педагогической практики в школе и на производстве, а также и на подготовке и защите курсовых работ. А это в конечном итоге приводит к снижению качества подготовки специалистов.

Наша основная задача сводится к тому, чтобы с первого же курса научить студентов-заочников не только правильно распределять свои силы в течение всех пяти лет обучения, но и в одинаковой степени серьезно относиться ко всем дисциплинам, как теоретическим, так и практическим.

Первым шагом деканата в этом направлении явились проводимые им курсовые собрания, где основное внимание было сосредоточено на том, чтобы студенты лучшим образом использовали межсессионный период.

Однако это мероприятие деканата не единственное. Мы надеемся активно включить в эту работу все кафедры, которые должны составлять основную силу в подготовке наших специалистов.

И. МЕЩЕРЯГИН,
декан заочного факультета,
доцент

Сдают заочники 1-го курса



Преподаватель кафедры марксизма-ленинизма С. В. Ксенофонтов доволен: студенты 1-й и 2-й групп первого курса заочного факультета сдавали экзамен по истории КПСС успешно: большая часть из них получила оценки «4» и «5». Вот и этот снимок наш фотокорреспондент сделал в тот момент, когда С. В. Ксенофонтов ставил в студенческую зачетку высшую оценку.



ЛЮДНО сейчас в читальных залах, в библиотеке института. Студенты готовятся к экзаменам. Каждому, кто сюда приходит, работники библиотеки стараются быстрее подобрать необходимую литературу, посоветовать что-нибудь из новинок. На снимке: на абонементе библиотеки; книги выдает библиотекарь Нина Николаевна Иванова. Фото К. Короткова

ПО МЕСТАМ БОЕВ

Группа гимнастов-выпускников спортфака совершила однодневную поездку по местам боев на Карельском перешейке. Путь лежал по шоссе к реке Сестре.

Молча стояли студенты у заросших травой окопов и дзотов. Преподаватель Виктор Алексеевич Кокорев, участник боев, провел интересную беседу об этих тяжелых, суровых днях войны.

На привал расположились у огромного озера. День был чудесный, солнечный, и мы все отлично отдохнули. И девушки, и ребята ловили рыбу. Улов оказался неплохим. Уха получилась на диво.

Незаметно подкрался вечер, стали собираться домой. С песнями возвратились в Ленинград.

На всю жизнь запомнят выпускники этот вечер у костра и день, проведенный всей группой. Навсегда останутся в памяти рассказы и песни.

От всей нашей группы — большое спасибо ректорату института, организовавшему эту поездку.

Е. ЗАХАРОВА, В. КОЧУХАИ, выпускники института 1963 года



В столовой ТИШИНА

10 ЧАСОВ утра. Через 25 минут начало занятий, и этого времени вполне хватит, чтобы позавтракать. Но вы входите в столовую, а там... царит тишина. Причина ее простая: все уже съедено студентами, у которых занятия начинаются на два часа раньше, в 8.30.

И вот натошак сидишь на лекции и ждешь. Перелив звонка (наконец-то!), как выстрел стартового пистолета, извещает, что бег (с препятствиями) в столовую пора начинать. Но не тут-то было. Финишная прямая пересечена еще задолго до того, как мы взяли старт. Длинноочередь доходит до лестничной площадки. И стоят в этой очереди вовсе не студенты. Многие среди них — совсем посторонние люди.

Делать нечего, идем на стадион или в зал. Время тянется, — кажется, и конца ему не будет.

Добравшись наконец-то до

раздачи, набираешь огромное количество съестного, сколько, кажется, не в силах проглотить один человек. Идти из столовой тяжело, зато настроение заметно поднялось.

Через четыре-пять часов не мешает и поужинать, но... опять в столовой гробовая тишина. И все по той же причине.

И так продолжается каждый день: в 9.30 уже нет завтрака, а в 17—18 часов вообще уже нет ничего. В воскресенье же (несмотря на то, что столовая открывается в 12) в 15 часов хоть шаром покати.

Меню нашей столовой знает наизусть каждый студент, так как в нем — изменяются только даты.

Непонятно, почему директор столовой так спокойно смотрит на все это. Пора принимать какие-нибудь меры, давно пора!

Е. МЕЛЬНИКОВ,
студент

Дружно поработала группа преподавателей кафедр на субботнике в помощь строителям легкоатлетического манежа. Его участники сгружали кирпич с автомашин, готовили его к последующей укладке.

НА СНИМКЕ: на субботнике.

Фото К. Короткова

За сокровищами Ладоги

Интересный поход на Ладожское озеро организован этим летом для ленинградских аквалангистов.

Головная группа подводных работ укомплектована студентами нашего института. Ву руководит опытный подводник О. Росланг. Организованы также группы завода «Большевик», училища имени Фрунзе и сборная. Эти команды составят карты залежей на дне техники, мореного дуба, будут искать затонувшие суда и следы «Дороги жизни», связавшей во время войны осажденный Ленинград со страной.

В экспедиции участвует свыше десятка яхт, катеров,

Им будут подвластны глубины

В январе этого года при кафедре плавания нашего института организована секция по подводному спорту для учащихся 8—9 классов школ подшефного Октябрьского района. Из 100 желающих было отобрано 30, в том числе девять девочек.

Программа работы секции рассчитана на три года. Задачи первого года занятий — овладение техникой спортивного плавания и ныряния в комплекте № 1 (маска, дыхательная трубка и ласты) и выполнение нормативов 3-го спортивного разряда по подводному спорту.

Недавно были проведены в группе соревнования, в которых 26 юных спортсменов выполнили нормативы 3-го спортивного разряда по подводному спорту и шестеро — норматив 3-го спортивного разряда по плаванию.

На втором году ребята будут ознакомлены со специальной физиологией водолазного дела, с материальной частью снаряжения спортсмена-подводника и обучатся технике плавания под водой с дыхательным аппаратом. К концу второго года занятий ребята должны получить удостоверение, дающее право на самостоятельные погружения под воду, выполнить норматив II разряда по подводному спорту и получить III спортивный разряд по кролю на груди.

На третьем году они должны овладеть техникой всех спортивных способов плавания в пределах выполнения нормативов III спортивного разряда, иметь II спортивный разряд по кролю на груди и получить I спортивный разряд по подводному спорту.

В новом учебном году в секцию подводного спорта будет произведен дополнительный набор.

Занятия в секции проводились на общественных началах студентами II курса вечернего отделения школы тренеров, специализирующимися по подводному спорту, и преподавателями В. Пономаревым и В. Кебало. Руководил их работой старший преподаватель кафедры плавания Н. Дементьев.

Бюро секции по подводному спорту при институте.



Перед погружением

ботов. В штабе похода активно работают молодые специалисты: геологи, географы, врачи. Общественная экспедиция предоставляет им неограниченные возможности проявить свои знания.

Р. ЮРЬЕВ

подготовки. Серьезнее стал он относиться к другим тренировкам: лыжным, легкоатлетическим, конькобежным и т. д.

Путем использования как можно большего числа видов спорта тренеры стремились укрепить его организм, повысить общую и особенно специальную подготовку. Он полностью оправдал наши надежды, окреп, стал разносторонним спортсменом.

СЕЙЧАС вспоминается, какой пришла в наш звездный городок Валентина Терешкова. Обычная земная девушка, недавняя ткачиха, с неуверенными,

тренировкам. Часами она занималась хореографией, разминкой у гимнастической стенки и постепенно добилась того, что мышцы стали послушными ей, а движения — пластичными и координированными. Ей очень хотелось быть в звездном городке равной, и она добилась цели.

Скоро Валя окрепла и преуспела в гимнастике, хореографии, легкой атлетике, лыжных гонках и спортивных играх. На наших глазах человек преобразался. Мы уже видели, как ловко работает будущая космонавтка на батуте, и, конечно, забыли о тех днях, когда думали о Валентине как о неперспективной.

И ВОТ наконец космодром.

Последнее испытание на готовность к подвигу. Нужно мобилизовать все свои волевые и физические силы, чтобы сохранить выдержку, предельное внимание, энергию и целеустремленность. В эти минуты предстартового напряжения, которое на каждого человека действует по-разному, начинается главная проверка эффективности всей работы по подготовке космонавта к полету, в том числе и физической, спортивной подготовки. Известно, что все советские космонавты, как и небесные брат и сестра Валерий Быковский и Валентина Терешкова, отлично выдержали эту главную проверку. Как герои, как люди, гордо и уверенно идущие на трудности, опасности во имя величия своей Родины, они повели космические корабли в звездный полет. И не последним добрым помощником в этом им был спорт.

Редактор М. В. БАРАНЧИКОВ

М-28232 Заказ № 993
Типография им. Володарского
Лениздата, Ленинград,
Фонтанка, 57

ОНИ появи- СПОРТ и КОСМОС

лись в звездном городке в разное время. Мужчина и женщина.

Но оба должны были стать космонавтами, людьми, способными на подвиг, способными выдержать самые трудные испытания. Теперь они совершили совместный звездный рейс, которым восхищаются люди во всех уголках земли.

И космонавт-пять Валерий Быковский, и космонавт-шесть Валентина Терешкова начинали свой путь в космос на нашей земле, начинали с самого простого — утренней физической зарядки и регулярных тренировок.

СПОРТ в системе подготовки космонавтов играет огромную роль. Это тот фундамент, на котором строится вся дальнейшая подготовка к полету. Достаточно сказать, что в распорядке дня будущих покорителей космоса на физическую подготовку отводятся многие часы. День начинается с насыщенной 30—40-минутной зарядки, почти ежедневно (5—6 раз в неделю) космонавты тренируются на спортивных площадках. В комплексе их физической подготовки используются многие виды спорта: гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребля, лыжи, коньки, спортивные игры и, конечно, упражнения на специальных снарядах. Цель занятий общая для всех: повышение общефизической подготовленности и специальной тренированности

для того, чтобы организм космонавта был в состоянии перенести перегрузки и особые воздействия на вестибулярный аппарат в состоянии длительной невесомости.

Процесс подготовки человеческого организма для космического полета делится на несколько этапов: подготовительный, основной и так называемый заключительный, предшествующий полету в космос, когда космонавт проходит последнюю проверку — и физическую и, особенно, психологическую — на готовность управлять кораблем.

КОСМОНАВТЫ иногда шутят: «Легче перенести космический полет, чем заново выполнить программу наземной подготовки». И это, пожалуй, близко к правде. На земле будущие покорители космоса приобретают тот запас физической прочности и нервной закалки, без которых немислимо успешное выполнение программы околоземного полета. Все они работают по насыщенной программе, но вместе с тем тренировки каждого сугубо индивидуальны.

Валерий Быковский пришел в звездный городок хорошо подготовленным физически. Он был летчиком и имел солидную школу. У него даже выработался свой взгляд на спорт. Он считал

полезными для себя как будущего космонавта в основном спортивные игры. Они, по мнению Валерия, давали все необходимое для выработки выносливости. А это он считал главным. Когда предложил ему заняться гимнастикой, лыжами и некоторыми другими видами спорта, он отнесся к этому без энтузиазма, пожалуй, даже скептически.

Валерий, конечно, понял, что ошибался. Да он и не мог этого не понять, так как, несмотря на свою достаточно высокую общую тренированность, при первых же специальных проверках почувствовал, что отстает от товарищей. Андриян Николаев, например, мог удержать ноги «углом в висе» 50 секунд. Валентина Терешкова после предварительных тренировок держала угол 30 секунд, а Валерий опустил ноги уже после 17 секунд. Это значило, что у него недостаточно развит брюшной пресс, то есть, те мышцы, без укрепления которых трудно выдержать испытания в центрифуге — одном из основных специальных снарядов космической

угловатыми движениями. Мы, правда, знали, что Валя — хорошая парашютистка, но ведь одного этого для полета в космос слишком мало.

Уже на первых занятиях она почувствовала, что у нее не получаются даже простые махи ногами. Амплитуда движений у нее была очень большой, она чувствовала себя скованной, подавленной. Валя не имела, кроме того, каких-то методических познаний в вопросах индивидуальной физической подготовки и не могла самостоятельно наверстать упущенное. Даже утреннюю гимнастику она делала неуверенно.

И если в процессе подготовки Валерия Быковского, уже опытного спортсмена, мы начинали с бесед, с переубеждения его в ценности того или иного вида спорта и приобщения его к новым комплексам упражнений, то Валю Терешкову нам пришлось приобщать к спорту как новичка, с азав:

ВАЛЕНТИНА с большим старанием и трудолюбием отнеслась к этим первым своим