

За физкультурные кадры

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

№ 5 (1078) | Понедельник, 1 февраля 1982 г. | Цена 1 коп. | Газета издается с 1940 года

Физкультуру — в быт!

СОВЕТУЕТ КАФЕДРА ЛЫЖНОГО СПОРТА

Установившаяся снежная зима создает прекрасные условия для занятий лыжным спортом, и задача сотрудников института — активно использовать зимние месяцы. Вот несколько советов, которые помогут подготовиться и сдать в конце февраля — марте нормативы комплекса ГТО по лыжным гонкам.

Начинать подготовку к сдаче норм необходимо, пройдя углубленный медицинский осмотр в своей поликлинике и получив разрешение врача. Лыжные прогулки и тренировочные занятия желательно проводить по 1—2 часа 2—3 раза в неделю. Для самостоятельной подготовки к сдаче норм комплекса ГТО IV и V ступеней необходимо провести 9—10 занятий. В процессе этих занятий необходимо овладеть техникой основных способов передвижения на лыжах, чтобы получить возможность двигаться по слабо пересеченной местности, повысить физическую подготовку.

Для начала надо освоить программу-минимум: научиться передвигаться по равнине, пологому спуску, подъему, используя одновременный бесшапный ход, попеременный двухшапный и одновременный одношапный ход; уметь изменять направление движения, используя поворот переступанием, и сохранять равновесие при спусках с небольших склонов.

Параллельно необходимо развивать спортивную работоспособность, вначале в процессе лыжных прогулок (3—4 занятия) по 50—60 мин., не допуская увеличения частоты сердечных сокращений (ч. с. с.) свыше 140 уд/мин. На пятом-шестом занятиях надо постараться равномерно пройти по слабо пересеченной дистанции в 5—8 км с ч. с. с. — 140—160 уд/мин. Седьмое и восьмое занятие пусть будут посвящены передвижению в переменном темпе в течение 50—70 минут при ч. с. с. 140—170 уд/мин. На девятом занятии целесообразно провести контрольную тренировку — женщинам на 3 километра, а мужчи-

нам — на 5. Дистанцию надо постараться пройти равномерно с ч. с. с. 160—180 уд/мин. Только после выполнения данной программы можно рекомендовать выходить на старт по сдаче норм ГТО.

Продолжительность и интенсивность передвижения на лыжах следует увеличивать постепенно к концу зимы (при двух-трехразовых занятиях в неделю). Мужчины могут довести свой объем нагрузки до 20—25 км, женщины — до 12—15 км, передвигаясь в переменном темпе с ч. с. с. 140—170 уд/мин.

Особую осторожность в отношении нагрузок следует проявлять пожилым.

Маршруты для прогулок на лыжах следует прокладывать недалеко от населенных пунктов с тем, чтобы в случае необходимости можно было быстро вернуться в теплое помещение. При определении скорости передвижения группы должны ориентироваться на слабейшего. В процессе лыжных прогулок целесообразно через каждые 30—40 минут движения делать остановки на 15—20 минут в защищенном от ветра месте. Пока подтянутся отстающие, можно использовать это время для катания с гор, игр. При движении группы лыжников по целине необходимо через каждые 8—10 минут менять направляющих, которые становятся в конце

Лыжные прогулки требуют тщательной подготовки инвентаря, подбора теплой и легкой одежды. В длительные походы желательно взять с собой питание. Таковы наши рекомендации желающим подготовиться к сдаче норм ГТО. А если у кого-нибудь возникнут дополнительные вопросы, приглашаем к нам, на кафедру лыжного спорта. По воскресным дням сотрудники института могут получить консультацию на лыжной базе в поселке Кавголово с 10 до 14 часов.

Г. ЧУКАРДИН,
доцент кафедры лыжного спорта

РЕАЛИЗУЯ ПОСТАНОВЛЕНИЕ

На заседании месткома был разработан план по устранению недостатков в работе местного комитета института по ГТО и реализации постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». Планом предусматривается включить в социалистические обязательства института пункт, отражающий ход выполнения нормативов комплекса ГТО. Решено постоянно организовывать массовые занятия физической культурой на теоретических кафедрах, проводить «дни здоровья» института.

Члены местного комитета разработали также Положение о Спартакиаде здоровья среди профессорско-преподавательского состава и сотрудников института среднего и старшего возрастов. Цель ее — дальнейшее привлечение сотрудников института к систематическим занятиям физической культурой, укрепление их здоровья и повышение трудовой активности.

В. ТАЙМАЗОВ,
председатель местного комитета

ЕДИНЫЙ ПОЛИТДЕНЬ

21 января в нашем вузе прошел единый политдень. Сотрудники института собрались, чтобы обсудить итоги выполнения трудящимися Октябрьского района плана социально-экономического развития за 1981 год и социалистические обязательства на 1982 год. Перед профессорско-преподавательским составом и служащими выступили секретарь партбюро института В. И. Киселев, заместитель секретаря партбюро С. С. Филиппов и А. С. Виноградов, деканы факультетов Е. Е. Лосин, Ю. В. Варганов, О. В. Константинов, Р. Я. Хентов и начальник отдела кадров М. М. Липская.

Н. БЕРКОВИЧ,
преподаватель кафедры философии и научного коммунизма

По институту

ЛЕКЦИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Повышение квалификации преподавательского состава в институте происходит по нескольким направлениям. В первую очередь такая работа ведется на кафедрах, которые занимаются вопросами повышения деловой квалификации. Этот вид деятельности включен в планы работы кафедр, и итоги можно будет подвести в конце учебного года.

Сегодня же хочется рассказать об одной из форм повышения квалификации преподавателей — так называемой «командирской учебе», которая проходит ежемесячно. Совсем недавно, 18 января, преподаватели прослушали лекцию «Допинг в спорте», которую прочитал профессор кафедры спортивной медицины А. Г. Дембо. В ней были изложены новейшие данные. Вторая часть лекции — «Антидопинговый контроль в спорте» — будет прочитана в феврале этого года.

Анализируя посещаемость таких занятий, можно отметить, что большинство руководителей кафедр понимает их большую важность. Как всегда, активно участвуют преподаватели кафедр футбола и хоккея, био-

механики, теории и методики физического воспитания, физиологии, анатомии, иностранных языков. Но, к сожалению, этот список распространяется не на все кафедры. Так, на январском занятии отсутствовали преподаватели кафедр лыжного спорта, управления и истории физической культуры, единоборств, гребного спорта, истории КПСС и политэкономии. Кафедры философии и научного коммунизма и спортивных игр представили всего несколько человек, причем отсутствующие не дали никаких объяснений по поводу неявки. Удивляет отсутствие на занятиях и старших лаборантов (присутствовали только старшие лаборанты кафедры ТФВ). А ведь именно они в первую очередь являются кандидатами на преподавательские должности.

У преподавателей нашего института есть счастливая возможность прослушать лекции специалистов, которые считаются лучшими в стране. И не использовать ее для повышения уровня теоретических и практических знаний было бы большой ошибкой.

С. ДЕГТЕВ,
начальник учебного отдела

ПРОВЕДЕНА КОНФЕРЕНЦИЯ

22 января в актовом зале института была проведена вступительная конференция студентов IV курсов спортивного и педагогического факультетов, посвященная началу организационно-педагогической практики. До ее начала студенты получили учебно-методическую документацию. Конференцию открыл проректор института по учебной работе доцент В. В. Трунин. Затем слово было предоставлено общепедagogическому руководителю практики, доценту Р. Я. Хентову, который подробно изложил задачи и содержание организационно-педагогической практики. Курсового руководителя доцент Т. М. Каневец напомнил студентам о требованиях к со-

тавлению учебной документации. Задачам и содержанию общественно-политической практики было посвящено выступление доцента Г. А. Баранова. С пожеланиями успешно завершить практику и студентам обратились секретарь партийного бюро института В. И. Киселев, декан спорфака Ю. В. Варганов, зам. секретаря комитета ВЛКСМ А. Никитин, преподаватель кафедры лыжного спорта Г. Б. Чукардин. Затем состоялась встреча студентов со своими методистами.

Конференция прошла на высоком организационном уровне.

М. ХАРЧИКОВ,
заведующий практикой

ОЧЕРЕДНОЕ ЗАСЕДАНИЕ СОВЕТА

Прошло очередное заседание совета вуза. На нем рассматривались такие вопросы, как утверждение в ученых званиях, утверждение тем научных работ. Были также утверждены кандидатуры студентов — Ленинских стипендиатов. Это Г. Литвякова (педфак) и Е. Востротина (спортфак). Члены совета заслушали отчеты профессоров А. С. Мозжухина и Е. Б. Сологуб о работе с аспирантами.

В гостях — «Мосфильм»

Студенты и сотрудники института с удивлением взирали на живописную группу; расположившуюся в одном из дворов: переступали с ноги на ногу запряженные в дрожки гнедые рысаки, прогуливались люди, наряженные в костюмы прошлого века, а учебный корпус временно был превращен в роскошный особняк, «Мосфильм» снимал один из многочисленных эпизодов цветного пятисерийного фильма «Подорожник» по одноименному роману Ф. М. Достоевского.

Режиссер-постановщик фильма — Евгений Ташков, знакомый зрителям по остросюжетным лентам «Майор Вихрь», «Адьютант его превосходительства», а также по телефильму «Уроки французского». Главную роль исполняет Андрей Ташков, его дебют в фильме «Сыщик» тоже запомнился многим. В фильме также снимаются известные артисты театра и кино Т. Васильева, О. Борисов, Л. Малеванная, Н. Гундарева.

В нашем городе на съемках зимней природы группа пробудет месяц. В один из этих дней мосфильмовцы были гостями нашего института.

Т. КЛИМОВА

ПОМОГАЮТ КРУЖКОВЦЫ

В разгаре подготовка к Всесоюзным молодежным играм. Полным ходом идет она у волейболистов-членов сборной команды юниоров Ленинграда. Активную помощь в ее научно-методическом обеспечении оказывают студенты, члены СНК кафедры спортивных игр. Они участвуют в педагогических наблюдениях на соревнованиях и тестировании.

Наиболее активное участие в этой работе принимают третьекурсники 6-й группы Н. Пахомов,

Н. Наумова, М. Михайлов, М. Клабукова. Большую помощь при проведении видеозаписи оказывает доцент кафедры биомеханики И. В. Истомин, который также проводит занятия с членами СНК.

М. МИХАЙЛОВ,
председатель СНК кафедры спортивных игр

На снимке: видеозапись проводит доцент И. В. Истомин, студентка 6-й группы III курса М. Клабукова и тренер сборной Ленинграда В. В. Орлов.



ПЕРВАЯ РАЗВЕДКА

Навстречу Дню Советской Армии
и Военно-Морского Флота СССР

СУРОВОЙ выдалась зима 1939—40 гг. — зима боевых действий, развернувшихся в войне с Финляндией. Тогда первое боевое крещение получили и многие из студентов нашего института. Бойцы лыжных подразделений Красной Армии, они, воспитанные спортом, показали пример мужества, выдержки и воинского умения.

Сегодня мы представляем слово участнику этих боев, воспитаннику нашего института Евгению Петровичу Глинскому.

На задания командования, в разведку нам приходилось уходить не раз. Но первая разведка мне запомнилась особенно.

Боевое задание мы получили первыми из лыжных групп. Командиром у нас был Володя Мягков, чемпион СССР в военизированных гонках, политрук — Вена Голомазов. В составе группы Г. Добрынин, Хасанен, Николаев, Проз, М. Немчинов, В. Мясоедов, А. Суворов, Г. Филиппов, радист и автор этих строк.

Нам предстояло двигаться по направлению на северо-запад, из-за встреч с крупными частями, действовать по возможности скрыто.

Вышли мы в один из дней первой половины января. На нас финская форма, через плечо автомат, рюкзак, в который надо было вместить сухой паек на 5 дней, а также патроны, гранаты, диски, смену портянок и прочую мелочь, необходимую в походе. Поверх всего — маскхалат. Передаваться во всем этом, прямо скажу, трудно, особенно радисту, у которого, помимо остального, была еще и рация за плечами.

Проводили нас командиры метров за 50 от лагеря, пожелали удачного похода, и мы двинулись в путь. Некоторое время шли по дороге. Затем засекали азимут (а у каждого на руке, кроме часов, — компас) и свернули в лес. Шли по целине гуськом. Первый протопыивает лыжню километр-полтора, затем переходит в конец цепочки.

К ночи облюбовали небольшую возвышенность в лесу. Подложив сосновые ветки, расцелись в кружок на снегу, развели небольшой костер, хотя костров было приказано не разво-

дить. Но где там на таком морозе. Разве усидишь без огня. Тем более, что во время движения было тепло, а сели — в пору тут же оконечить.

Неподалеку обнаружили штабель — трехметровые очищенные от коры бревна. Два из них положили концами на костер, и сразу же он запылал жарким пламенем. Подложили еще, стали согреваться. Правда, все время приходилось переворачиваться: один бок согреваешь, а другой в это время мерзнет, повернешь ноги к костру, через некоторое время начинает жечь ступни и пятки, вскакиваешь и бегаешь, как на углях, пока сапоги не охладятся.

Удивлению нашему не было границ, когда утром мы увидели, что метрах в 15 под нами проходит хорошая, наезженная дорога. Быстро ее пересекли, пошли дальше. Подумали, что если финны нас и видели, то наверняка приняли за своих. Кто же еще вот так, не таясь, решится устраивать подобную ночевку?

Попадались поляны, потом мы снова углублялись в лес, по очереди протопыивали лыжню, менялись номерами и, обходя препятствия, старались не сбиться с азимута.

Собираясь в дальний путь, все же не предусмотрели. У Голомазова выломалась скоба лыжного крепления. Винты потерялись в глубоком снегу. Что делать? Спасибо, что догадался я взять с собой винты, отвертку и шило (все это — в завинчивающемся футляре), сделанные еще в бытность мою токарем на заводе имени Свердлова, где я работал до поступления в институт. Так что вынул нашего политрука.

Прикрепили скобу, двигаемся дальше. Мягков ведет нас по спортивному, без лишних остановок и отдыха. К счастью, время приближается к полудню, и мы останавливаемся для радиосвязи. Радист растягивает на ветках деревьев проволочки антенн и, сидя на корточках, долго «колдует» над рацией. Мы направляемся галетами с маслом (хлеб не выдерживает мороза, замерзает твердым комком), мясными консервами, сахаром. Отдохнув часок, снова отправляемся в путь.

...Вторые сутки мы в пути, начинается темнота. Мороз все крепчает. Надо думать о ночлеге. На

наше счастье наткнулись в открытом поле на сеной сарай. Лучшего места для ночного отдыха не придумаешь.

Мне выпало днелить первым. Портянки промокли, ноги сырые, пальцы на ногах, сдавливаемые на ходу железными скобами крепления, никак не отогреть. Разулся. Вынул из рюкзака сухие портянки, надел валенки (тоже захватил с собой) и начал быстро ходить вокруг сарая. Почувствовал, как согреваюсь.

Сдав днелство, зарылся в сено и крепко заснул до утра.

И снова в путь. Подошли к заброшенному хутору. Вошли в дом, затопили печь, вскипятили воды, спекли из найденных муки и моченой брусники что-то напоминающее ватрушки из полусырого теста и этим пообедали. Продукты-то, захваченные с собой, были уже съедены.

Занятый нами дом стоял на высоком берегу озера. Свернулись с картой. Через это местечко мы как раз и намечали пройти.

— Идем верно, — сказал Володя Мягков. — От объекта, который надо разведать, нас отделяет половина дневного перехода. Надо выходить сразу же, чтобы успеть до темноты.

Решили кого-то одного оставить здесь днелать. Жребий пал на меня. Как мне этого не хотелось! Но никто не захотел поменяться со мной, пришлось остаться. Остальные через озеро двинулись на северо-запад.

Я побродил по хутору, затем перешел через озеро в деревушку и начертил на клочке бумаги расположение всех строений — на случай высадки нашего десанта, например, и снова вернулся на хутор. Натопил печь, нагрел кипятку, сварил картошку и стал ждать возвращения отряда.

Как и предполагал Мягков, группа быстро вышла к расположению крупного воинского соединения. Еще издали виднелись в той стороне большие постройки, высокая радиомачта.

Неожиданно из-за угла вышел финский часовой. Мягков, шедший впереди, окликнул его:

— Стой!

А тот принял нас за своих и жестом показывает: дескать, хватит дурачиться. Но сам остановился. Тогда Володя вынимает маузер и делает два выстрела в ноги финну, рассчитывая захва-

тить его живым. Нужно было видеть, какую прыть проявил после этого финн. Виляя, пригнувшись, побежал он с криком к зданию, и хотя был ранен, но быстро ускользнул от наших.

Положение сложилось критическое. Надо было уходить. Финны кругом зашевелились, стали крича, выбегать из домов. И уже уходя, наши увидели, как к главному зданию подъехали два автобуса, куда начали грузиться вооруженные шюцкоровцы с лыжами, готовясь, вероятно, отправиться в погоню за нами.

Я увидел возбужденные лица товарищей, взбравшихся на гору к хутору.

Начинало смеркаться. Мягков командовал:

— Быстро собираться. Уходим обратно. На сборы 20 минут. За нами большая погоня.

Однако вскоре послышались выстрелы и финны стали окружать наш хутор. Пришлось задержаться до самой темноты. Выручал крутой подъем, который не дал шюцкоровцам свободно подобраться к нам. В завязавшейся перестрелке погиб наш товарищ. Это был Проз.

Мы облили дом керосином, подожгли и спешно стали отходить.

Финны наступали по пятам. Мы лихорадочно отыскивали свою полужансенную снегом лыжню. Наконец, отыскали.

Мягков пересчитал разведчиков. Все в сборе. Все, кроме Проза...

Много раз мы теряли местами уже запорошенную лыжню. В наклонку, прикрывая фонарик ладонью, снова отыскивали ее и снова теряли. И так всю ночь.

К утру мы просочили, наконец-то расположение наших войск.

Шюцкоровцы не успели нас догнать. Они наткнулись на наших и после долгого боя и больших потерь отошли обратно.

Мы возвратились на базу. И только тут почувствовали страшную усталость и голод.

Результат первой разведки был одобрен командованием: в результате почти 90-километрового рейда в тыл врага обнаружены радиостанция, расположение большого воинского подразделения.

Советское командование, благодаря разведывательным действиям отряда, знало вскоре о дислокации вражеских подразделений. Кроме того, наши частые вылазки заставили финнов оттянуть с фронта часть своих войск.

Лесгафтовцы — участники этих боев были награждены орденами и медалями. Награды нам вручал в Кремле Михаил Иванович Калинин.

Е. ГЛИНСКИЙ,
выпускник института



На выставке в Музее истории Ленинграда, посвященной ленинградским партизанам Великой Отечественной войны, заслуженный художник РСФСР В. И. Кудров встретился с участниками партизанского движения, лестафтовцами В. Ермолаевым и В. Евстафьевым, портреты которых он написал во время войны. Радостной была эта встреча. На снимке: (слева направо): В. Ермолаев, В. Кудров и доцент нашего института В. Евстафьев.

НА РАБОТУ — В ДЕТСКИЙ САД

В постановлении партии и правительства «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» есть раздел, где говорится о необходимости улучшения и совершенствования проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В течение трех последних лет кафедра гигиены в содружестве с руководством яслей-сада № 54, расположенного в доме 23 по проспекту Славы, проводит эксперимент — организует ежедневные занятия по физической культуре с детьми трех-семи лет. Эти занятия проходят на специально разработанных и сооруженных площадках.

Большую помощь при создании площадок оказал коллектив ДСК-2 и инженер В. С. Маланин, а также методист Фрунзенского РОНО Т. Д. Одинова.

Вдобавок к площадкам появится физкультурный зал. Сейчас заканчивается его оборудов-

Какова же практическая польза от этого нового методического подхода к оздоровительно-физкультурной работе среди детей?

Во-первых, сейчас отработывается роль будущего преподавателя физкультуры в дошкольных учреждениях. Затем, выявляются типологические характеристики оборудования и мест занятий, что позволит в будущем выпускать их массово. И наконец, уже сейчас мы получаем сведения и показатели о снижении заболеваемости у детей, увеличении их мышечной выработаемости и повышении интереса к своему совершенствованию в движениях.

Сейчас подготавливается основа для начала подобной оздоровительно-физкультурной работы в яслях-садах Выборгского и Октябрьского районов.

А. СИНЮРИН, старший преподаватель кафедры гигиены и спортооружений, руководитель научной работы

В ТРУДНЫХ УСЛОВИЯХ

Двадцатый век — век информации. Она нужна нам как воздух, и получают ее сотрудники института регулярно — тщательно, со знанием дела подобранную стопочку библиографических карточек, заполненных крупным разборчивым почерком, аккуратно наклеенные рефераты, интересные и содержательные обзоры новых поступлений. Все это — заслуга квалифицированных профессионалов, сотрудников библиографического отдела нашей библиотеки, широко образованных, добросовестных, доброжелательных людей. Мы сердечно приветствуем их труд на торжественных собраниях заслуженно отмечаем их труд грамотами и благодарностями.

Часто заходим мы в библиографический отдел за помощью. И каждый раз поражаемся: в коллективе царит теплый мо-

ральный климат, а вот климат метеорологический ему явно не соответствует. Холод, постоянный, многолетний, сырой. И это иногда благо: в жару сотрудники отдела просто задыхались бы, так как проветрить помещение невозможно — непосредственно под окнами расположена институтская свалка. Время от времени слои смардного дыма завлакивают пейзаж, осаждаются в легких и на книжных полках ядовитой копотью — под окнами жгут мусор. Сосредоточенная рабочая тишина? Как бы не так! Грохот, лязг мусорных баков. «специфическая» терминология в полный голос. Всю эту грустную картину до недавнего времени освещали и дополняли две тусклых лампы-долгожительницы.

В эту зиму лампы наконец сменили. Этим и ограничились

меры по улучшению условий труда. А вот к трубам, которые полагаются ремонтировать летом, уже много лет не подошел ни один слесарь-водопроводчик.

Поистине, труд работников библиографического отдела можно отнести к категории работы «в особо вредных условиях». А ведь от этой работы зависит производительность и качество труда всех преподавателей и научных сотрудников института. Слов нет — трудности, старый фонд... Но не списывается ли под эту марку подчас незначительные, нежелательные, безхозяйственные?

Г. КУЗНЕЦОВА,
сотрудница проблемной научно-исследовательской лаборатории

Острый сигнал