

# НОВОСТИ

БОЛЕЕ месяца прошло с того дня, как общественность Ленинграда предложила начать сбор средств в фонд сооружения памятника мужественным защитникам города в годы Великой Отечественной войны. За это время на патриотический призыв откликнулись сотни тысяч ленинградцев и жителей многих других городов страны.

Отовсюду в Ленинград продолжают поступать добровольные пожертвования. В начале мая общая сумма сбора превысила миллион рублей. В этой грандиозной сумме есть лепта,

## ДЛЯ МОНУМЕНТА СЛАВЫ

внесенная коллективом нашего института. На 8 мая рабочие, служащие, преподаватели и студенты ЛИТМО внесли в



Фонд сооружения памятника 513 рублей 70 копеек. 20 рублей 90 копеек собра-

но среди сотрудников административно - хозяйственной части института. 14 рублей 50 копеек внесли рабочие отдела главного механика. Работники институтского общежития пожертвовали на монумент Славы 14 рублей 15 копеек. В сборе средств на памятник приняли активное участие коллективы пожарно - сторожевой охраны, бухгалтерии, библиотеки, машинописного бюро. Среди студенческих групп больше всего собрано средств в 462-й группе — 11 рублей, 588-й — 9 рублей, 412-й группе — 8 рублей 50 копеек.

Сбор средств продолжается.

НА ПЯТОМ курсе радиотехнического факультета создана группа студентов, которые должны закончить курс обучения досрочно — в декабре этого года. Желающих быстрее влиться в ряды тружеников народного хозяйства было много. Но «повезло» только 8 студентам. Большинство из них успешно совмещает учебу с работой в студенческом научном обществе. Особенно следует отметить таких сту-

# ДОСРОЧНО!

дентов, как Э. Марков (554-я группа), В. Лерман (550-я группа), В. Залыгин (550-я группа).

При содействии деканата для всех восьмерых составлены индивидуальные учебные планы, направленные на досрочную сдачу зачетов и экзаменов. Уже получены задания на дипломное проектирование. Студенты этой группы приложат все силы, чтобы защитить дипломный проект в срок.

**Н. ЩУЛЬКИНА,**  
студентка 553-й группы

# СОБЫТИЯ

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!



# Кадровое ПРИБОРОСТРОЕНИЮ

Орган партбюро, комитета ВЛКСМ, профсоюзной организации и ректората Ленинградского института точной механики и оптики

№ 16 (407)

Вторник, 14 мая 1963 г.

Выходит с 1931 года

Цена 2 коп.

В КОМИТЕТЕ  
ВЛКСМ

ТРУДОВЫЕ традиции прочно вошли в жизнь комсомольцев нашего института. Каждый год студенты работают на комсомольских стройках, а также на уборке урожая.

Летом этого года по решению Ленинградского обкома ВЛКСМ отряд студентов отправится в целинные районы для участия в строительных работах. В комитет ВЛКСМ ЛИТМО уже поступило свыше 120 заявлений студентов с просьбой направить их на целину.

Кроме того, поступают также заявления с просьбой послать на летнюю стройку в районы Ленинградской области. Принимая во внимание желание студентов внести свою лепту в созидательный труд строителей, и учитывая многочисленные просьбы комсомольцев, комитет ВЛКСМ постановляет:

1. Организовать в июле комсомольскую стройку ЛИТМО в Выборском районе Ленинградской области.
2. Создать штаб комсомольской стройки Выборского района.
3. Факультетским бюро провести широкую агитацию за поездку на стройку на курсах и в группах и о проделанной работе доложить на очередном заседании комитета ВЛКСМ.

Комитет комсомола выражает глубокую уверенность в том, что десятки комсомольцев поддержат ценную инициативу студентов, уже изъявивших желание поехать на стройки в Выборский район.

В НОМЕРЕ:

Год учебы пошел на пользу  
В степях Казахстана  
Пора предэкзаменационная  
Берись за гантели!  
Беспомощность — удел слабых

Лабораторные занятия на оптическом факультете. На снимке нашего фотокорреспондента студента Л. Мусина вы видите за работой Юлию Цодикову из 537-й группы.



## ЛИТМО ПРИНИМАЕТ ГОСТЕЙ

В воскресенье, 19 мая, с 12 часов в нашем институте проводится день открытых дверей для поступающих на первый курс.

Для обозрения открыты лаборатории. Организуются встречи с профессорами и преподавателями.

Георгий Михайлович неоднократно участвовал в работе международных научных организаций, читал лекции в высших учебных заведениях ГДР. Большая культура, эрудиция, глубокое знание специальных вопросов, гу-

ЕЖЕГОДНО в нашем институте проводятся Чтения имени заслуженного деятеля науки и техники РСФСР доктора технических наук профессора Г. М. Кондратьева.

Имя профессора Г. М. Кондратьева широко известно и популярно в нашей стране. Круг его научных интересов был исключительно обширен, но особенно много внимания он уделял исследованиям в области теплофизики, метрологии, точных и технических температурных измерений. Именно к этим областям науки относятся наиболее значительные его работы, создавшие профессору ЛИТМО имя одного из крупнейших специалистов в области теплотехники.

Какими только исследованиями не занимался Г. М. Кондратьев! Он один из создателей теории регулярного теплового режима, основоположник исследований в области теплообмена теплокровных организмов с окружающей средой. Большой вклад сделал Г. М. Кондратьев в теорию кало-

## ПАМЯТИ УЧЕНОГО

манность и широта взглядов позволяли Г. М. Кондратьеву быть достойным представителем советской науки.

Наиболее плодотворный период научной и педагогической деятельности Г. М. Кондратьева связан с его работой в Ленинградском институте точной механики и оптики, где, начиная с 1938 года, до последних дней своей жизни он заведовал кафедрой тепловых и контрольно-измерительных приборов.

6 мая в Актовом зале института состоялись очередные пятые Чтения имени профессора Г. М. Кондратьева. Они привлекли ши-

рокий круг специалистов в области теплотехники и контрольно-измерительных приборов. На Чтениях присутствовали сотрудники Всесоюзного научно-исследовательского института метрологии имени Д. И. Менделеева, Технологического института холодильной промышленности, Северо-Западного заочного политехнического института, представители научно-исследовательских учреждений и предприятий Ленсовнархоза. В нынешнем году участники Чтений заслушали два доклада.

В первом из них, сделанном научным сотрудником Института метрологии имени Д. И. Менделеева кандидатом технических наук Б. Н. Олейником сообщались результаты последних исследований по основам калориметрии — науки об определении количества тепловой энергии. Автором доклада были предложены более строгие уравнения передачи тепла при калориметрическом опыте, с помощью которых может быть значительно увеличена точность измерений.

Научный сотрудник Северо-Западного заочного политехнического института кандидат технических наук Р. С. Прасолов доложил присутствовавшим о результатах исследований закономерностей переноса энергии, вещества и количества движения. Основываясь на известных классических моделях явлений переноса, Р. С. Прасолов получил обобщенные уравнения для коэффициентов теплопроводности, вязкости и диффузии, которые хорошо подтверждаются экспериментами.

**Н. ЯРЫШЕВ,**  
доцент кафедры тепловых и контрольно-измерительных приборов

# ФАКТЫ





ЛЕТОМ 1958 года свыше 500 студентов нашего института находилось в совхозах Иртышского района Павлодарской области. В составе отряда, работавшего в совхозе имени Абая, был и автор этих строк.

Представьте необозримые просторы степей, раскинувшихся до самого горизонта. Здесь трудом первых покорителей целины было распашано свыше 40 тысяч гектаров, составляющих земельный массив совхоза. Десятки комбайнов, тракторов, автомашин и другой техники составляли техническую базу этого зернового гиганта.

В полевых бригадах, на комбайнах, точках, на центральной усадьбе трудились студенты факультетов точной механики и радиотехнического, составлявшие наш отряд.

Работали много, а в период уборки урожая порой просто самоотверженно. Хорошо помню, как добросовестно работали студенты (а теперь аспиранты) нашего института Анатолий Ушаков, Анато-

лий Кайданов; студент, а ныне сотрудник кафедры экономики и организации производства Михаил Никитин и многие, многие другие.

Иногда на элеваторы пошли одна за другой машины с зерном, когда на токах выросли колосальные бунты зерна, мы хорошо поняли, какое огромное значение имело решение партии и правительства о подъеме целинных и залежных земель.

Свыше 1,5 миллиона пудов зерна дали стране труженики совхоза. Это был большой вклад. В нем была и наша доля — доля посланцев Ленинграда.

Но студенты, конечно, умели не только работать, но и отдыхать. Вечерами то в одной, то в другой бригаде вспыхивали прямо в степи костры. Подъезжали на машинах парни и девчата из других бригад и устраивали незатейливые концерты. И надо было видеть, как благодарили студентов рабочие совхоза, сколько было сказано в адрес студентов ЛИТМО теплых слов.

Два с половиной месяца пробыли мы на целине, и лишь в октябре наш эшелон прибыл в Ленинград.

И вот сегодня, когда стало известно, что в Целинный край снова едут добровольцы-студенты, хочется сказать им:

— Поезжайте! Поезжайте, и вы не пожалеете. Вы увидите своими глазами поднятую по воле совет-

ского народа целину, увидите огромные совхозы, оснащенные переклассной техникой, увидите замечательных людей, влюбленных в свой край и делающих важную и нужную работу. Помогите им своим трудом, песней, шуткой, и у вас на всю жизнь сохранятся хорошие и светлые воспоминания о целине.

Л. АПТЕРМАН,  
ассистент кафедры  
политической экономии



## КНИГИ ЦЕЛИННИКАМ

В БИБЛИОТЕКАХ целинных совхозов, куда поедут в этом году студенты нашего института, не хватает книг, особенно учебников для средних школ.

Штаб целинников ЛИТМО обращается ко всем студентам, рабочим и служащим института с просьбой принять участие в сборе художественной и учебной литературы для отправки в Кокчетавскую область. Книги можно слать в комитет ВЛКСМ.

Рисунки студента Олега Лобанова.

# С КАЖДЫМ ДНЕМ БОЛЬШЕ

120 добровольцев выразили желание поехать на целину после того, как было опубликовано обращение комитета ВЛКСМ ЛИТМО. Перед первыми праздниками в штаб целинной стройки поступили 70 заявлений от студентов общеобразовательного факультета, 31 — от студентов факультета точной механики, 17 — от оптиков и два — от радиотехников.

Среди учебных групп впереди 137-я общеобразовательного факультета. Здесь желание поехать на целину изъявили 11 студентов. По семь человек направятся в Кокчетавскую область от 212-й и 409-й групп, по 6 человек — от 242-й и 342-й групп.

## Для себя и для дела

Те, кто хочет во время каникул поработать, могут записаться волонтерами в пионерлагерь на одну, две или три смены.

Студенты, имеющие квалификацию рабочих-станочников, приглашаются на работу по своей специальности на предприятия Ленсовнархоза.

Заявления подавайте в комитет ВЛКСМ. И как можно быстрее!

В нынешнем учебном году в нашем философском семинаре было организовано дальнейшее, более углубленное изучение такой важнейшей проблемы, выдвинутой XXII съездом и новой Программой КПСС, как воспитание нового человека.

Перед началом занятий была проведена тщательная подготовка, продуманы темы докладов и содокладов. Решено было заслушать и обсудить следующие темы:

1. Программа КПСС о коммунистическом воспитании молодежи.
2. Воспитание молодежи в духе коммунистического отношения к труду.
3. Программа КПСС о необходимости борьбы с пережитками капитализма в сознании и поведении людей.

Помимо докладов, дополнительно были подготовлены выступления декана факультета и заведующего кафедрой по вопросам воспитания студентов.

В период работы семинара в стране произошло важное событие: встреча руководителей партии и правительства с деятелями литературы и искусства, на котором выступил Н. С. Хрущев с речью «Высокая идейность и художественное мастерство — великая сила советской литературы и искусства». Учитывая огромную важность этого события, на семинаре обсудили вопрос «О современном направлении советского искусства, о его роли в коммунистическом воспитании молодежи».

КАК ЖЕ ПРОШЛИ эти занятия? Они оказались полезными и с точки зрения познавательной — изучение основных положений Программы КПСС по этому вопросу, и с точки зрения воспитания самих слушателей семинара, и с точки зрения использования полученных знаний в своей практической работе.

Слушатели семинара поделились друг с другом новыми знаниями, добытыми в процессе изучения Программы КПСС и в самостоятельных размышлениях над жизненными фактами, поспорили, помечтали, попытались поглубже разобраться в ряде трудностей, недостатков и задач института. Разговор шел в непринужденной обстановке, задумчиво, и был направлен к тому, как улучшить воспитательную работу со студентами.

О чем же конкретно шла речь? Докладчики и выступающие говорили о насущных вопросах воспитания студентов института.

Чрезвычайно интересный, содержательный доклад «Программа КПСС о коммунистическом воспитании молодежи» сделал доцент А. Я. Нодельман. Докладчик на большом конкретном материале показал положительные и отрицательные примеры воспитательной работы в институте, обратил внимание на недостатки учебных планов и программ.

Например, в учебном плане недостаточно отражено современное состояние науки и техники, имеет место дублирование. (В курсе «Планирование производства» на кафедре экономики промышленности и организации производства читается ряд таких

доцент И. В. Иванов на тему «Программа КПСС о необходимости борьбы с пережитками капитализма в сознании и поведении людей».

В докладе были выдвинуты практические предложения по борьбе с пережитками капитализма в сознании и поведении молодежи вообще, и студентов нашего института в частности.

В докладе на тему «Воспитание молодежи в духе коммунистического отношения к труду» декан оптического факультета доцент П. А. Ильин рассказал о том,

# СПОРИМ, РАЗМЫШЛЯЕМ, МЕЧТАЕМ

что в центр воспитательной работы наша партия ставит развитие коммунистического отношения к труду. В наших условиях, в условиях института, подчеркивалось в докладе, необходимо воспитывать у студентов коммунистическое отношение к труду всюду: в группе, в общегититии, в библиотеке, на кафедре, на стройке, на практике, добиваться добросовестного отношения к самообслуживанию. Особенно важно научить студентов работать самостоятельно в лабораториях, в цехе, прививать чувство ответственности за свою работу.

КАЖДЫЙ доклад вызывал многочисленные вопросы и оживленное обсуждение.

Заведующий кафедрой доцент А. А. Тудоровский поделился опытом работы своей кафедры по коммунистическому воспитанию студентов во внеучебное время. Один из самых опытных и лучших лекторов института, он подчеркнул огромную роль преподавателя-лектора в формировании научного мировоззрения и рассказал, как он этого добивается.

Преподаватель должен служить для студентов примером во всем, обязан показывать высокую культуру труда. Значение личного примера лектора, как образца творческой работы, добросовестного отношения к труду, научный уровень преподавания, методика чтения лекции — все это играет огромную роль в воспитании студентов, дисциплинирует, учит честно относиться к своим обязанностям.

Доктор математических наук Г. Е. Аленицын также подчеркнул значение положительного примера в воспитании молодежи, обратил внимание на необходимость соблюдения твердого режима жизни института, на установление единых требований к студентам в процессе обучения и воспитания как со стороны всех преподавателей, так и ректората. Г. Е. Аленицын считает неправильным разрешать студентам сдавать экзамены несколько раз, пускать опоздавших студентов в аудиторию после звонка. Наш институт — точной механики и оптики, в коридорах и аудиториях имеются часы. Но почти все они показывают разное время.

Вот и суди, опоздал студент на занятие или нет...

В воспитании нет мелочей, говорил в своем выступлении доцент И. Г. Мельников. Необходимо создавать нетерпимое отношение всего коллектива к нарушителям режима института. Надо учить студентов не только честно трудиться, прививать им внутреннюю культуру, но и обращать внимание на их внешний вид. Воспитывать человека нужно всю жизнь. Всегда и везде необходимо внушать студентам, что учиться — это значит трудиться.

Доцент И. Г. Фихтенгольц обратил особое внимание на воспитание у студентов честности, на огромную воспитательную роль проверки знаний студентов, на учет способностей каждого студента по отдельным предметам. Большое значение в воспитании коммунистического отношения к труду имеет практика студентов. Поэтому ее нужно организовывать более разумно, и на первых курсах института нельзя проводить так же, как она проводится в средней школе.

Б. Н. Меньшов и К. И. Гольдис поделились опытом работы в качестве кураторов учебных групп. Кураторы должны знать жизнь студентов, их стремления и чаяния, изучать студента, подходить индивидуально к каждому. Главная задача кураторов — создать хороший коллектив в группе.

ПРОАНАЛИЗИРОВАВ имеющиеся в институте недостатки, участники семинара в конце занятий внесли свои пожелания, выполнение которых, безусловно, приведет к улучшению воспитательной работы. Прежде всего необходима борьба за соблюдение твердого режима, за предъявление одинаковых требований к себе и студентам, за согласованные действия деканатов с кураторами групп. Необходимо принципиальнее подходить к отчислению студентов из института и их восстановлению, к даче академических отпусков, ибо малейшая неправильность в этом ослабляет дисциплину студентов.

Большинство занятий нашего философского семинара проходит интересно, в спорах, доходящих до бурных дискуссий. Доказательством этого является хотя бы то, что почти все занятия проходят по 2,5—3 часа без перерыва. Увлечшись разбором вопросов, мы часто не замечаем времени.

Конечно, не все занятия семинара проходят столь интересно. Не всегда все слушатели уходят с них вполне удовлетворенными. Не все участники семинара посещают каждое занятие. К великому сожалению, не все пожелания участников семинара в виде практических предложений претворяются в жизнь.

Несмотря на это, философский семинар имеет большое значение как одна из форм политического просвещения. Участники семинара изучают в нем марксистско-ленинскую теорию, связывая ее с жизнью, с практикой коммунистического строительства. Занятия семинара повышают общественную активность слушателей, которые выступают на теоретических конференциях в институте и с докладами на предприятиях и в учреждениях.

М. ЛОМОВА,

доцент, руководитель философского семинара

Кадров  
Триборостроению

7 ЧАСОВ утра. Прозвонит звонком оглашает пустынный коридор второго этажа. И сразу же утренняя тишина нарушается разноголосными шумами, дильники — третьекурсницы са-смехом. Но почему же так необычно много девушек собралось тут?

— Товарищи, приготовьтесь к утренней гимнастике, — звучит голос инструктора физкультуры. Шум стихает. Сосредоточенно строгие ряды согласно двигаются, ритмично дышат. Через 15 минут зарядка окончена. Снова оживление: все бегут мыться. Проходит небольшой промежуток времени — чистые коридоры и уютные кухни пустеют. И только солнечный луч одиноко и неслышно бродит, напрасно пытаясь отыскать хоть один грязный угол.

Но, к сожалению, это только фантазия. На самом деле все иначе. 7 часов утра. Одинокие фигуры, в которых чувство долга своего достоинства. Некоторые проснулось раньше, чем они са-же, такне, как Коробцова, совсем уныло бредут на кухню, в шенно беспомощны и опускают умывальную, собираясь в исти-тут или на работу, кому куда положено.

Почему же это так? Потому, что Самсонова поздно вернулась домой и не захотела убрать кухню, потому, что Фолольева и Елкина, Леявкина и другие считают это дело ниже своего достоинства. Некоторые же, такие, как Коробцова, совсем уныло бредут на кухню, в шенно беспомощны и опускают умывальную, собираясь в исти-тут или на работу, кому куда положено.

Почему же это так? Потому, что Самсонова поздно вернулась домой и не захотела убрать кухню, потому, что Фолольева и Елкина, Леявкина и другие считают это дело ниже своего достоинства. Некоторые же, такие, как Коробцова, совсем уныло бредут на кухню, в шенно беспомощны и опускают умывальную, собираясь в исти-тут или на работу, кому куда положено.

## РАДИОЭЛЕКТРОНИКУ — В ПРОМЫШЛЕННОСТЬ!

В КОНЦЕ апреля состоялась конференция Ленинградского отделения научно-технического общества радиотехники и электросвязи имени А. С. Попова.

В отчетном докладе председателя президиума правления профессор И. В. Бренев дал развернутую характеристику научно-технической и организационной деятельности общества за истекшие два года.

При активном участии членов общества во многих организациях были проведены общественные смотры выполнения планов научно-исследовательских работ и внедрения достижений науки и техники в народное хозяйство, проведены конкурсы на лучшие разработки и усовершенствования аппаратуры. Обращает на себя внимание активизация деятельности научных секций кибернетики и электронно-вычислительной техники, теоретической радиотехники, применения радиоэлектроники в медицине, электронной микроскопии, телевидения.

На конференции большое внимание было уделено критическому разбору работы отдельных секций и первичных организаций общества. С рядом недостатков, на которые указывали делегаты конференции, мы сталкиваемся и в нашей повседневной работе в институте. Это прежде всего недостаточные контакты с промышленными предприятиями в решении актуальных, научных и технических задач, слабая организаторская работа советов первичных организаций, как коллективных органов на местах, недостаточная связь советов с общественными организациями предприятий и учреждений.

Значительное место в своем докладе профессор И. В. Бренев уделил вопросам помощи со стороны специалистов по радиоэлектронике предприятиям нерadioтехнического профиля. Для того чтобы выполнить задачи, намеченные XXII съездом КПСС по росту производительности труда, необходимо ежегодно осуществлять в Ленинградском экономическом районе комплексную механизацию и автоматизацию нескольких десятков предприятий. И если на предприятиях радиотехнической промышленности эта задача решается сравнительно просто, то на других предприятиях, где специалисты по радиоэлектронике практически отсутствуют, дело обстоит хуже. Особенно это относится к машиностроительной и легкой промышленности.

На конференции выступил представитель Ленинградского промышленного обкома КПСС, посвятивший значительную часть своей речи вопросам помощи предприятиям нерadioтехнического профиля со стороны научно-технического общества радиотехники и электросвязи имени А. С. Попова.

В этом деле, как отмечали многие из выступавших в прениях, большую помощь оказывает Народный университет по радиоэлектронике, функционирующий при областном правлении общества. В университете имеется специальный поток для инженеров и техников, не являющихся специалистами в области радиоэлектроники, а также поток для рабочих-новаторов. В этом году предусматривается перевести работу университета на общественные начала.

Конференция постановила считать важнейшей задачей общества мобилизацию всех его членов на практическую реализацию решений ноябрьского Пленума ЦК КПСС и активную борьбу за технический прогресс.

Конференция рекомендовала пересмотреть направленность работы некоторых секций, подчинив их деятельности, наряду с решением научных вопросов, решению задач улучшения качества производства, повышения производительности труда, организовать творческое сотрудничество секций с производственными предприятиями, лабораториями, конструкторскими бюро по совместному решению наиболее актуальных вопросов, практиковать систематическое проведение научных семинаров, заседаний, консультаций, лекций и докладов секций в первичных организациях общества.

Решено всемерно развивать новые формы инженерно-технической общественной работы (конструкторские бюро, бюро технической информации) на ведущих предприятиях, осуществлять широкое привлечение ученых, инженеров, техников, рабочих-новаторов — членов НТО — к активному участию в выполнении народнохозяйственных планов, через первичные организации усилить общественный контроль за внедрением новой техники.

Принято решение шире популяризировать условия конкурса на лучшие разработки и усовершенствования радиоэлектронной аппаратуры для народного хозяйства. Советы первичных организаций должны довести условия конкурса до каждого члена НТО. Рационализаторам и изобретателям необходимо оказывать более действенную помощь. Для этого советы первичных организаций должны одновременно представлять разработки и предложения, оформив их в соответствии с условиями конкурса.

Г. ГРЯЗИН, старший преподаватель, делегат конференции

## ШВАБРЫ и „НЕВИДИМКИ“

Напрасно призывно звенят бутылки — третьекурсницы са-моотверженно «держат горизонталку».

В 11 часов утра этаж оживает. Все уходит, и только солнечный луч бродит в пыльном коридоре, не отваживаясь заглянуть в кухню. А там уборщица в отчаянии угрожает снять горелки с плит — настолько они заросли грязью.

### ВЕСТИ ИЗ ОБЩЕЖИТИЯ

Почему же это так? Потому, что Самсонова поздно вернулась домой и не захотела убрать кухню, потому, что Фолольева и Елкина, Леявкина и другие считают это дело ниже своего достоинства. Некоторые же, такие, как Коробцова, совсем уныло бредут на кухню, в шенно беспомощны и опускают умывальную, собираясь в исти-тут или на работу, кому куда положено.

Почему же это так? Потому, что Самсонова поздно вернулась домой и не захотела убрать кухню, потому, что Фолольева и Елкина, Леявкина и другие считают это дело ниже своего достоинства. Некоторые же, такие, как Коробцова, совсем уныло бредут на кухню, в шенно беспомощны и опускают умывальную, собираясь в исти-тут или на работу, кому куда положено.

А швабры у нас действительно стали дефицитом.

Но ведь эти «трудности» не пугают основную массу девушек, благодаря неутомимой деятельности которых на этаже периодически наводится чистота.

Когда дежурят такие студенты, как Гузенберг и Федорова из 213-й комнаты, или Матвеев и Кривец из 219-й комнаты, или Федоренко и Скакун из 237-й комнаты, в эти дни отрядно пройтись по этажу — везде чистота и порядок. И вообще основная масса девушек серьезно относится к своим не так уж обременительным обязанностям.

Хотелось бы, чтобы члены студсовета, которые, как невидимки, появляются на этаже лишь на мгновение, чтобы только проставить в своих кондуктах очередную оценку, чтобы они больше помогали в работе старостам этажей.

### О. СЛЕПИЦЫНА,

староста второго этажа корпуса № 5

ОТ РЕДАКЦИИ. Автор заметки правильно отмечает недостатки, имеющиеся в общежитии, справедливо говорит о беспомощности некоторых студентов и членов студсовета. Но, друзья, неужели все эти недочеты должен устранять кто-то. Ведь все в ваших руках. Среди литовцев много хороших спортсменов, которые могут успешно выполнить роль методистов физкультуры. Если утренняя гимнастика не по душе студсовету, то возьмите это дело в свои руки. Пусть инструкторы физкультуры будут на каждом этаже! Для этого нужно только одно — ваше, студенты, желание.

В СООТВЕТСТВИИ с графиком учебного процесса с 1 июня у студентов всех факультетов начинается весенняя экзаменационная сессия, на которой они должны будут отчитаться в том, насколько честно и добросовестно овладели наукой, насколько серьезны и основательны их знания.

Уже сейчас надо так организовать свое время, чтобы обязательно **работать самостоятельно все шесть дней в неделю по 3—4 часа в день**, изучая и постепенно закрепляя пройденное, уделяя больше внимания наиболее важным, трудоемким, но иногда наименее понятным студенту дисциплинам. Надо выяснить, по каким дисциплинам следует получить зачеты и когда какие предметы выносятся на экзаменационную сессию, какие науки представляют для студента наибольшие трудности. Ни в коем случае нельзя затягивать сдачу зачетов — к началу сессии должна быть ликвидирована всякая задолженность.

Подготовка к сессии должна начинаться с первого дня семестра. Те 3—4 дня, которые даются на подготовку к экзамену, рассчитаны лишь на повторение и закрепление изученного материала. Однако систематические самостоятельные занятия не исключают серьезной, напряженной работы в период самой экзаменационной сессии. В эту горячую пору каждый час рабочего времени должен быть использован только по прямому назначению.

При подготовке к экзамену рекомендуется **спланировать свою работу, составить календарный план повторения**. Работа без плана может привести к тому, что предмет будет изучен неравномерно: часть материала повторена глубоко, часть — менее основательно, а конец курса только просмотрен.

В плане указываются разделы (количество страниц), которые должны быть повторены в каждый из дней, отведенных на предмет. День накануне экзамена



Разнообразны интересы наших студентов. Многие из них занимаются в различных кружках художественной самодельности. Студент-вечерник Александр Быков любит петь. Вот и сейчас он репетирует один из сольных номеров.



## КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

на желательно зарезервировать для вторичного просмотра всего материала, особенно наиболее трудных и слабо усвоенных разделов.

Полезно применить такой порядок повторения: **вначале прочитать раздел программы, затем — записки лекций в объеме этого раздела и уже потом переходить к чтению учебника** рекомендованной дополнительной литературы, к решению задач.

Для облегчения запоминания пройденное иллюстрируется схемами, графиками, табличками, дающими более наглядное представление об изучаемом вопросе.

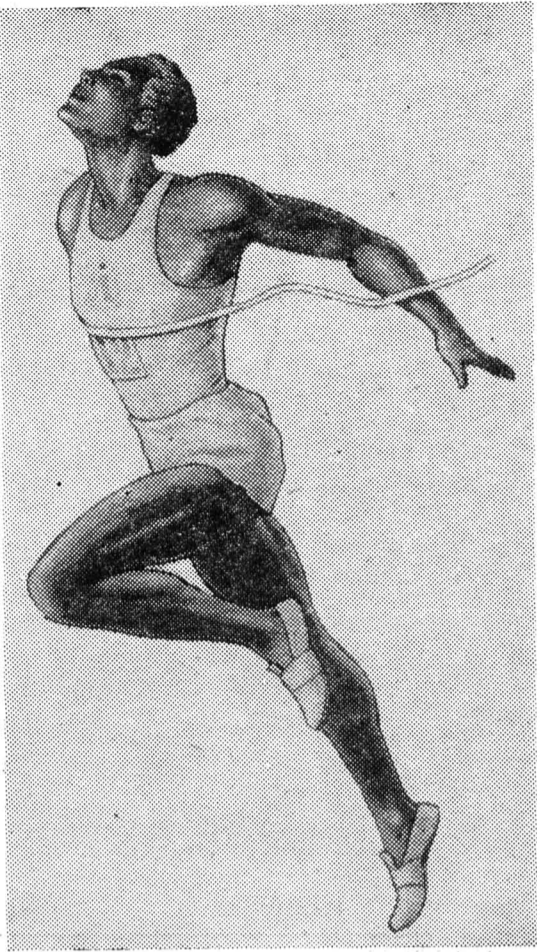
В процессе повторения ведется самоконтроль: после проработки того или иного раздела откладываются книги и лекционные конспекты и пройденное восстанавливается по памяти. То, что усвоено недостаточно прочно, повторяют еще раз.

Основные положения, формулы, цифровые данные, выводы выписываются отдельно в краткой форме — получается своеобразный конспект конспекта; при просмотре этих записей легко вспоминаются пройденные материалы и взаимосвязь между отдельными разделами.

**Серьезное внимание должно быть уделено усвоению графического материала.** При чтении лекционных записей чертежи и схемы во многих случаях кажутся понятными и несложными. Между тем изображение этих же чертежей на доске во время экзамена нередко вызывает трудности. Этого можно избежать, практикуясь в изображении схем и чертежей.

Нужно правильно использовать консультации. Недостаточно только присутствовать на них в качестве пассивного слушателя: студент должен прийти на

Кадров  
Триборостроению



**В** ОПРОС о продлении жизни человека привлекал к себе внимание врачей и ученых на протяжении всей тысячелетней истории развития медицины.

Борьба за долголетие — это не только борьба за продление жизни. В первую очередь ее нужно понимать, как борьбу за возможно более продолжительное сохранение трудоспособности и творческих сил членов социального общества.

Совокупность условий, определяющих правильное развитие и жизнедеятельность человека, является единственно надежным и действительным фактором долголетия. В общем комплексе условий, обеспечивающих максимальное продление способности к активной деятельности, является физкультура и спорт.

Из физиологии известно, что обмен веществ — это основа жизни. С возрастом, особенно у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, снижается интенсивность обмена. Процессы распада начинают преобладать над процессами созидания, снижаются окислительные процессы, ослабевает питание тканей.

Наиболее характерно для стареющего организма развитие в нем соединительной ткани и в результате этого — склероз сосудов и других органов. По мере старения ослабевает сократительная работа сердца. Количество крови, выбрасываемой сердцем, с каждым сокращением уменьшается.

Дыхательный аппарат, который доставляет необходимый для органов кислород, ослабевает, мышцы вследствие ухудшения питания и окисления уменьшаются в объеме, падает их сила, выносливость, ухудшаются эластические свойства. С возрастом исчезает желание двигаться. Тело ищет покоя — образуется замкнутый круг. Не хочется двигаться, отчего снижается обмен, а обмен веществ страдает при недостатке движения.

Что же происходит в организме под влиянием занятий физическими упражнениями?

Физические упражнения влияют на процессы возбуждения в коре

головного мозга, которая, в свою очередь, влияет на деятельность всех органов человека. Во время физических упражнений активизируется деятельность всей сложной системы кровообращения. Увеличиваются силы сердечных мышц, улучшается питание тканей, уменьшается частота сердечных сокращений, улучшается деятельность кровеносных сосудов, понижается кровяное давление.

В результате систематических занятий физическими упражнениями становится более совершенным процесс дыхания, а следовательно, и окисления, столь важного для всех жизненных процессов. Легочная вентиляция увеличивается.

Благодаря мышечной работе не только более активно используется кислород, поступающий в легкие, но и углекислота быстрее удаляется из крови. Под влиянием движения мышцы становятся более эластичными, упругими и сильными.

При мышечной работе дополнительная кровь поступает в общий кругооборот, отчего увеличивается масса циркулирующей крови, и следовательно, улучшается транспортировка кислорода от легких к тканям и органам.

Часто спрашивают, можно ли заниматься физическими упражнениями в пожилом возрасте?

Тут не может быть двух мнений. Конечно, можно и должно, но выбор и объем средств, организация и методика занятий должны значительно отличаться от занятий с молодежью. Чем раньше будут начаты занятия физическими упражнениями, тем лучше будут результаты: можно, например, устранить атрофические процессы в мышцах, нежелательное накопление жировой ткани, повысить общий жизненный тонус.

Лауреат Государственной пре-

## ПОБЕЖДАЯ СТАРОСТЬ

**З**АНИМАТЬСЯ гантельной гимнастикой можно в молодом и пожилом возрасте как работникам умственного, так и физического труда.

Упражнения с гантелями просты, доступны и очень полезны. Они оказывают благоприятное воздействие на весь организм занимающегося: развивают мышцы, укрепляют суставы и связки, делают фигуру более стройной и красивой, исправляют дефекты осанки, укрепляют нервную систему, улучшают деятельность сердца и легких, усиливают кровообращение, улучшают обмен веществ. Полные теряют в весе, а худощавые прибавляют в весе за счет развития мышечной массы.

Организм приобретает способность быстрее включаться в производительный труд, учебу и рациональнее использовать свои потенциальные возможности, так как упражнения с гантелями приучают умело сочетать напряжение и расслабление мышц. И все это можно приобрести за 15—20 минут ежедневной гантельной гимнастики.

мии профессор О. Лепешинская, в 64 года сдавшая нормы ГТО и продолжающая заниматься физическими упражнениями, в возрасте 80 лет говорила: «Физическая культура, несомненно, является одним из мощных средств борьбы с преждевременной старостью и даже средством омоложения. И на вопрос, откуда у меня столько энергии, могу ответить — от физических упражнений, которыми я занимаюсь всю жизнь».

Как известно, И. П. Павлов, доживший до 86 лет, всю свою жизнь сочетал умственный труд с физическим и занимался спортом. Ученик и последователь основателя русской системы физического воспитания П. Ф. Лесгафта профессор Гариневский всю свою 80-летнюю жизнь горячо проповедовал важность и необходимость занятий физическими упражнениями и спортом.

«Я признаю движения, — говорил он, — самым эффективным средством борьбы со старостью». Со старостью нужно бороться, ее нужно побеждать.

**Г. ШОВМАН,**  
врач кафедры физвоспитания и спорта ЛИТМО



**Кадровый приборостроению**

Крепко подружился со спортом Ильдар Рафиков. Сейчас он один из сильнейших многоборцев ЛИТМО.

Фото Л. МУСИНА

### КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГАНТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

#### 1-е упражнение

Исходное положение (И. П.). Основная стойка. На счет 1—2 руки через стороны вверх, ладони внутрь, подняться на носки (вдох), на 3—4 руки через стороны вниз в И. П. (выдох). Прodelать 8—10 раз.

#### 2-е упражнение

И. П. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вверх. На счет 1 руки за голову, наклон туловища вперед, на 2—3 пружинящие наклоны вперед (выдох), на 4 выпрямиться, руки в стороны, поднять грудь (вдох). Прodelать 6—8 раз.

#### 3-е упражнение

И. П. Основная стойка. На счет 1—2 присесть на носках, руки вперед (выдох), на 3—4 вернуться в И. П. (вдох). Прodelать 8—10 раз.

#### 4-е упражнение

И. П. Основная стойка, ладони вперед. На каждый счет попеременное сгибание рук в локтевом суставе. Дыхание произвольное, глубокое. Прodelать 15—20 раз каждой рукой в среднем темпе.

#### 5-е упражнение

И. П. Ноги шире плеч, руки к плечам, ладони внутрь. На счет 1 согнуть правую ногу в коленном суставе, руки вверх, наклон туловища влево (вдох), на 2 вернуться в И. П. (выдох), на счет 3 согнуть левую ногу в коленном суставе, руки вверх, наклон туловища вправо (вдох), на 4 вернуться в И. П. (выдох). Прodelать 6—8 раз в каждую сторону.

#### 6-е упражнение

И. П. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вперед. На счет 1 поворот туловища влево, правую руку согнуть в локтевом суставе к груди, левой рукой рывковое движение назад, на 2 — поворот туловища вправо, согнуть левую руку в локтевом суставе к груди, разогнуть правую руку и сделать ею рывковое движение назад, на счет 3 то же, что и на счет 1, а на 4 то же, что и на счет 2. Дыхание на 1—2 — вдох, на счет 3—4 — выдох. Прodelать 6—8 раз в каждую сторону.

#### 7-е упражнение

И. П. Основная стойка, руки к плечам, ладони внутрь. На каждый счет попеременное выжимание гантелей в быстром темпе. Дыхание произвольное, глубокое. Прodelать 20—25 раз каждой

рукой.  
**8-е упражнение**  
И. П. Основная стойка. На счет 1—2—3—4 подскоки на каждый счет, руки вниз, на следующий счет 1 подскок, ноги врозь, руки в стороны, на 2 — ноги вместе, руки вниз, на 3 — ноги врозь, руки в стороны, на 4 — ноги вместе, руки вниз, затем повторяется весь цикл. Дыхание произвольное, глубокое. Повторить цикл 4—5 раз.

#### 9-е упражнение

И. П. Основная стойка, без гантелей. Ходьба на месте 10—15 секунд. Затем упражнение на дыхание и расслабление. На счет 1—3 руки скрестить дугами внутри вверх, подняться на носки (вдох), на 3—4 руки дугами наружу расслабленно уронить вниз с наклоном корпуса вперед, на 4—5 выпрямиться, руки в стороны вниз (выдох). Прodelать 4—5 раз.

## СОВЕТЫ занимающимся гантельной гимнастикой

**З**АНИМАТЬСЯ гантельной гимнастикой нужно каждый день и желательно в течение всего года. Предварительно необходимо пройти медицинский осмотр. Затем можно пользоваться самоконтролем, т. е. периодически проверять пульс до и после гимнастики. Если после упражнений через 5—10 минут пульс будет в тех же пределах, что и до гимнастики, то все идет хорошо. При учащении пульса следует несколько снизить нагрузку или увеличить отдых между упражнениями, а также показаться врачу. Вес гантелей должен соответствовать состоянию здоровья, возрасту и физической подготовленности занимающегося. Лучше всего начать гимнастику с гантелями в 2—3 килограмма, а затем можно увеличить их вес до 5—6 килограммов.

Выполнять упражнения нужно энергично, ритмично и с необходимым напряжением мышц. После хорошо прodelанных упражнений появляется внутренняя и наружная теплота организма, быстро пропадает сонливость. Самочувствие становится хорошим. Упражнения должны выполняться в определенном темпе, с отдыхом между упражнениями 15—20 секунд.

Во время отдыха и выполнения упражнений следить за правильностью дыхания. Перед утренней гантельной гимнастикой нужно прodelать несколько упражнений без гантелей для общего разогревания организма.

Если вы решили серьезно заняться гантельной гимнастикой, то необходимо обратить внимание и на режим. Спать и вставать нужно в одно и то же время. Спать не менее 8 часов в сутки. Курение и употребление спиртных напитков свести к минимуму, а лучше всего совсем не употреблять. Питание установить в одно и то же время, не менее трех раз в день. По возможности больше быть на свежем воздухе.

**Н. ХВАТОВ,**  
тренер тяжелоатлетической секции спортклуба

Редактор Г. Д. ЗАЕРСКИЙ

М-24153 Заказ № 648  
Типография им. Володарского  
Лениздата, Ленинград,  
Фонтанка, 57.