

От разговоров — к делу!

ОБРАЩЕНИЕ комсомольского актива ЛИТМО ко всем студентам Ленинграда встретило горячий отклик во многих вузах нашего города. Под девизом «Ни одного отстающего рядом» студенты-комсомольцы начали повсюду поход за резкое повышение абсолютной успеваемости в своих институтах, за высокие показатели в учебе.

Нашему институту как инициатору этого движения следует показывать пример в практическом осуществлении взятых на себя ответственных обязательств. На днях в партийном комитете института состоялось совещание секретарей комсомольских организаций факультетов, работников деканатов и учебного актива, на котором рассматривался ход выполнения обязательств.

На совещании отмечалось, что обращение актива было обсужденено на комсомольских собраниях групп во время отчетно-выборной кампании, причем во многих коллективах были приняты встречные групповые обязательства. Вместе с тем, ряд мероприятий, намечавшихся на начало октября, проведен с опозданием. Позже, чем

предполагалось, появились факультетские и кафедральные экипажи успеваемости, не найдены еще формы ведения наглядной агитации, не проявили оперативности редакции стенных газет.

Секретарь парткома В. Т. Прокопенко и исполняющий обязанности ректора института доцент С. И. Киструссий указывали на слабый контроль со стороны комсомольских активистов и учебно-стипендиальных комиссий за посещаемостью и соблюдением учебного графика. В ряде случаев выполнение взятых обязательств не идет дальше общих разговоров. Большой активности и деловитости можно ждать и от работников деканатов.

На совещании отмечалось слабое использование для пропаганды обращения институтской многотиражки и стенной печати.

Для активизации работы принято решение создать при комитете ВЛКСМ оперативную группу, которая будет контролировать ход выполнения обязательств и собирать информацию с факультетов, курсов и из учебных групп.

М. ЮРЬЕВ



Учебные занятия в новом корпусе на Саблинской, 14. В оборудованных по последнему слову техники лабораториях студенты получили возможность более продуктивно использовать каждую минуту учебного времени.

Фото З. САНИНОЙ

Кадры ПРИБОРОСТРОЕНИЮ

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

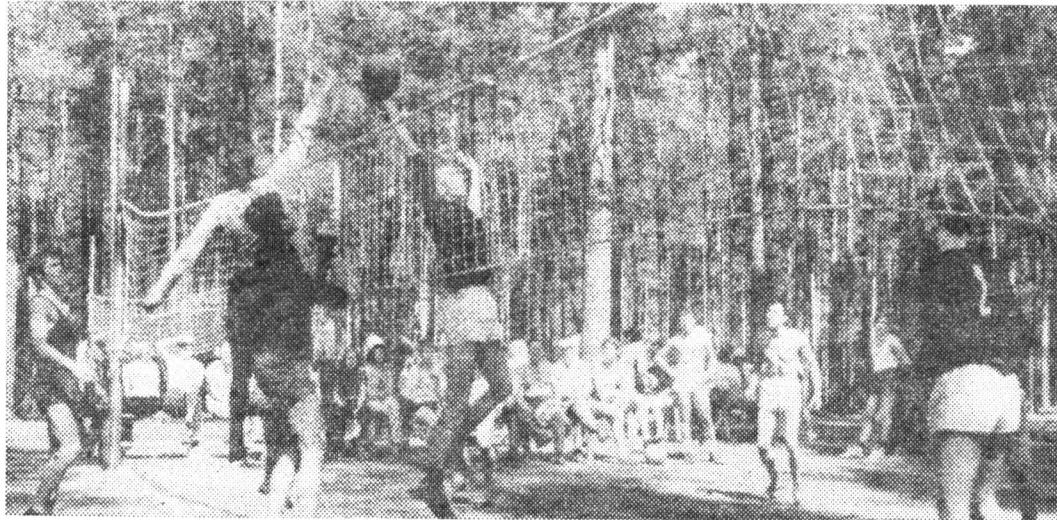
№ 29 (680)

Среда, 21 октября 1970 г.

Выходит с 1931 года

Цена 2 коп.

Привет
делегатам
VII конференции
спортивного
клуба
института!



В спортивно-оздоровительном лагере института студенты имеют все условия для совершенствования спортивного мастерства и полноценного отдыха.

Фото З. Саниной

большая спортивная работа. Наш институт успешно участвует в различных соревнованиях среди сильнейших вузов города. Наибольших успехов добились спортивные отделения фехтования, художественной гимнастики, вольной борьбы и тенниса.

Участвуя в городском смотре-конкурсе на лучший вуз по постановке физического воспитания, спортивный клуб нашего института неоднократно выходил победителем. Так, за победы в течение шести лет подряд спортивному клубу переданы два Красных знамени на вечное хранение.

В институте воспитаны такие спортсмены, как заслуженный мастер спорта СССР олимпийская чемпионка по гимнастике Тамара Манина, чемпион Европы по бегу Лев Каляев, чемпион мира по фехтованию среди молодежи Борис Лукомский, чемпионы СССР А. Занин, Ю. Герасимов, чемпионы города Ю. Цатурян, Е. Городкова, Л. Попкова, О. Шершунова,

ПАНОРAMA ЗА НЕДЕЛЮ

ОТДЕЛ ВЕДЕТ
СВЕТЛАНА ПОЗНЯКОВА

зовал выставку студент 561-й группы Евгений Кушков.

В коридорах общежития можно увидеть совсем еще юных незнакомцев. Это — новички, пополнение нынешнего года. Их — 145. Студсовет провел организационное собрание студентов-первокурсников, на котором они встретились с руководством института и активом общежития. А для тех первокурсников, кто отличился во время сельскохозяйственных работ, был устроен вечер в кафе «Мозаика». С концертом выступила агитбригада Алтайского строительного отряда.

Чемпионом общежития по футболу стала, как и в прошлом году, дружная команда третьего этажа корпуса № 7, возглавляемая студентом 528-й группы Вячеславом Мухидовым.

МАССОВОСТЬ И МАСТЕРСТВО

Коммунистическая партия и Советское правительство рассматривают физическое воспитание как средство активного воздействия на формирование морального и духовного облика молодежи, как важное средство укрепления здоровья, повышения производительности труда, подготовки советских людей к защите Родины.

Претворяя в жизнь эти положения, кафедра физического воспитания и спортивный клуб института направляют свои усилия на дальнейшее развитие физической культуры и спорта среди студентов и сотрудников.

Первыми из ленинградских вузов мы ввели учебные занятия физкультурой на четырех курсах, что позволило привлечь к ним свыше 80 процентов студентов дневного отделения. Ежегодно в институте организуется смотр-конкурс на лучшую постановку спортивно-массовой работы в учебных группах и спортивных отрядах.

Соревнования традиционной межфакультетской комплексной спартакиады приобретают все большую популярность. В текущем учебном году факультеты будут встречаться между собой в 22-й раз. Чтобы увеличить число команд и, следовательно, массовость соревнований, факультеты выставляют по две зачетные команды — младшую — I и II курсы и старшую — III и IV курсы.

Интересно отметить, что последние годы победителем спarta-

киады ЛИТМО неизменно выходит команда оптиков старших курсов (декан факультета — профессор С. М. Кузнецов, старший преподаватель по физическому воспитанию — С. А. Шухман и председатель спортивного клуба — студент П. Матвиенко).

БОЛЬШОЕ внимание в институте уделяется оздоровительной работе со студентами. К нам поступают согласно справкам медицинских учреждений вполне

чайно слабое физическое развитие и зачислены в подготовительные отделения.

Таким образом, 200 человек, или 40 процентов от числа студентов дневного отделения, нуждались в проведении определенных лечебных мероприятий и в серьезной работе по доведению своей физической подготовленности до нормальной.

Эти задачи решаются путем проведения специальных занятий,

М. Гейн, М. Эдлин, Н. Маркова и многие другие.

Перед спортивным клубом института стоят задачи дальнейшего развития физической культуры и спорта. Сейчас спортивный клуб берет обязательства в честь ХХIV съезда КПСС. Один из их пунктов — рапортовать досрочно о выполнении плана подготовки мастеров спорта и спортсменов-разрядников за 1970 год.

Н. ПАШКОВСКИЙ,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта

НАШ ФОРУМ

С ПОРТИВНЫЙ клуб вуза — первичная организация студенческого добровольного спортивного общества «Буревестник». Спортивный объединяет в своих рядах всех физкультурников института, направляет и координирует работу своих секций.

Нашей конференции предшествовала большая и кропотливая организационная работа. В рядах «Буревестника» вовлечены практически все первокурсники. На старших курсах уже собраны членские взносы в ДСО за 1970 год. Во всех учебных группах и на курсах избраны физиоргии. Спортивные отделения и секции избрали новые составы бюро.

На факультетах прошли отчетно-выборные собрания, причем на каждом факультете избраны по два спортивного бюро — отдельно для младших и старших курсов. Проведены выборы делегатов конференции. Ими стали представители учебных групп, спортивных секций, а также профессорско-преподавательского состава.

Теперь, на конференции, предстоит обсудить работу правления, избрать его новый состав, подвести итоги смотров-конкурсов среди факультетов и отделений.

При обсуждении работы правления выступающим предстоит с принципиальных позиций вскрыть имеющиеся недостатки, обобщить

положительный опыт, наметить пути подъема массовой физкультурной работы.

Очень многое в нашей дальнейшей работе будет зависеть от нового состава правления спортивного клуба. В него должны войти люди, по-настоящему любящие спорт, обладающие организаторскими способностями, пользующиеся авторитетом.

Нет сомнения, что конференция поможет спортивному коллективу нашего института укрепить свои ряды и упрочить за ЛИТМО репутацию ведущего в спортивном отношении вуза.

П. ФЕДОРОВ,
председатель правления спортивного клуба



Стенды, фотогазеты и бюллетени секций спортивного клуба красноречиво и наглядно показывают достижения физкультурников института.

ВОЛЕЙБОЛ

ПО ПЕРВОЙ ГРУППЕ

В НАШЕМ институте волейбол пользуется большим авторитетом. Коллектив волейболистов ЛИТМО выступает по первые группы чемпионата вузов.

За сборные команды играют такие известные спортсмены, как мастер спорта международного класса Людмила Рудина, мастер спорта Лариса Наумова, почетный мастер спорта Вячеслав Тогато.

В 1969 году наша женская команда заняла 1-е место в соревнованиях на первенство Ленинграда среди районов.

Выступая в основном городском чемпионате по II группе под флагом «Буревестника» (согласно со студентами ЛЭТИ), на коллектив занял второе место завоевав тем самым право в нашем году оспаривать первенство в группе сильнейших клубов Ленинграда.

Сейчас наш коллектив переживает смену поколений, которая, как известно, безболезненно проходит.

Еще один фактор имеет немаловажное значение для успешного выступления — это полноценные тренировки. Ограничение времени занятых в спортивном зале, к сожалению, не способствует выполнению мастерства.

Итак, впереди первенство «Буревестника», которое начнется 11 октября и продлится до 1 апреля.

Игорь ГАВРИЛИН,
председатель бюро волейбольной секции, студент 544-й группы

кто же будет отвечать за спортивную работу. Поэтому ОФ и я участвовал в спартакиаде.

Победители институтских соревнований приняли затем участие в спартакиаде «Бодрость здоровье» на первенство вузов Ленинграда. За третье место комплексном зачете местком ЛИТМО награжден Почетный грамотой обкома профсоюза работников просвещения, высшей школы и научных учреждений.

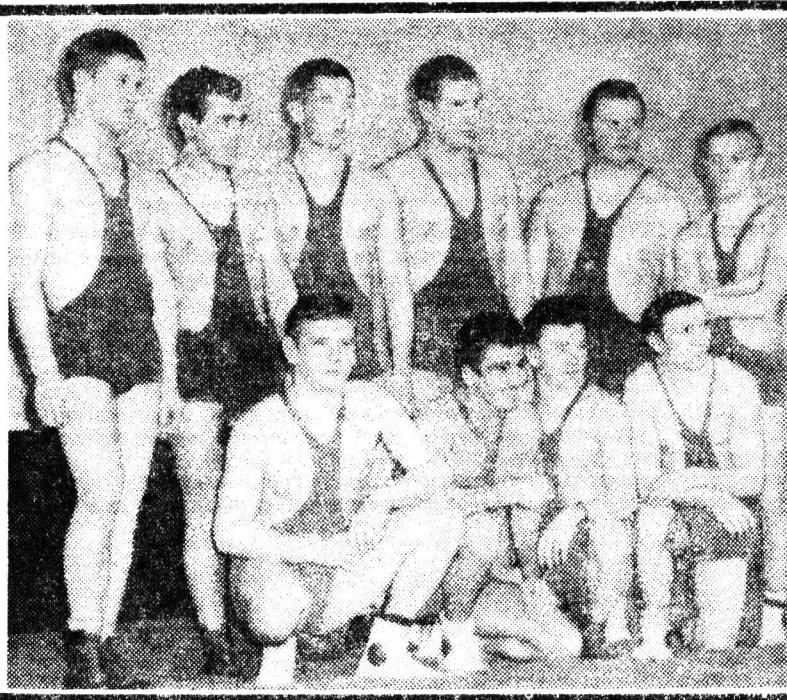
В новом учебном году будет проведена вторая спартакиада «Бодрость и здоровье». Каждый сотрудник института может выбрать себе вид спорта по душе.

ПОД ФЛАГОМ СБОРНОЙ ГОРОДА

В СЕКЦИИ вольной борьбы нашего спортивного клуба многие студенты проходят путь от мальчиков до спортсменов самой высокой квалификации. Так, за последнее время студенты Владимир Золенко, Геннадий Зубакин, Сергей Живалевский, Евгений Новиков, Илья Атлас выполнили нормативы первого спортивного разряда, а Михаил Эдлин и Владимир Минаев стали мастерами спорта СССР.

В нашем городе на днях проходили соревнования на Кубок СССР по вольной борьбе, где собрались лучшие представители 300-тысячной армии борцов. Отрадно, что среди участников были наши студент Леонид Веселов и выпускник института Юрий Цатуриян, защищавшие спортивную честь Ленинграда.

С. ПЕТРОВ, преподаватель



БОЛЬШОЙ популярностью у сотрудников и профессорско-преподавательского состава института пользуются волейбол, плавание, стрельба, шахматы, лыжный спорт, стендовая стрельба, бадминтон, туризм выходного

дня. Интересно, что в спартакиаде принял участие 249 человек. Места между факультетами (приводим их старые названия) распределились следующим образом: I — радиотехнический факультет (физиорг А. Бенюкович),

трудники кафедры квантовой радиоэлектроники (физиорг Д. Шариков), теплофизики (физиорг Б. Польщикова), вычислительной техники (физиорг А. Румянцев), технологии приборостроения (физиорг Н. Иванов).

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ВСЕХ

дня. Именно по этим видам спорта проводилась в прошлом учебном году в институте спартакиада «Бодрость и здоровье». Особенно интересно прошли соревнования по волейболу, плаванию и стрельбе.

С. ПЕТРОВ, преподаватель

С. ПЕТРОВ, преподаватель

С. ПЕТРОВ, преподаватель

Непонятная пассивность в развитии физической культуры наблюдается на оптическом факультете (председатель проффицюра Л. Литвинова). Здесь в течение года так и не могли договориться,

начать тренировки, готовясь предстоящим соревнованиям. Приглашаем всех желающих. Спорт — это хорошее самочувствие и здоровье долголетия.

З. МАЛЫШЕВА, член месткома

ДВА ГОДА — срок «правления» нынешнего правления спортивного клуба института. Срок немалый!

Что же произошло за это время с одной из ведущих секций — секцией фехтования?

Полагаем, что нам есть чем гордиться. На стенде фехтовальщиков, оформленном к прошлой конференции спортивного клуба, выделялся многозначительный (но ничего точно не обещавший) вопросительный знак. Приходилось гадать, на какой пьедестал теперь собирается подняться бурно прогрессирующая команда мушкетеров.

И вот можно подвести итоги. 1969 год — III место в спартакиаде Ленинградского областного совета общества «Буревестник», а в конце этого же года — впервые победа в чемпионате студентов Ленинграда.

1970 год — II место в спартакиаде «Буревестника».

Сейчас мы усиленно готовимся

Ленинграда стали Надежда Маркова (304-я группа), Ольга Шершунова (407-я группа), а Борис Лукомский (325-я группа) — чемпионом страны и мира среди молодежи.

Да, удача сопутствовала нам эти два года! Но удача — штука непостоянная. Успехи коллектива должны основываться на прочном фундаменте, мы должны черпать их в массовости нашего вида спорта. Однако секция фехтования немногочисленна, занимается она в маленьком зале, обслуживается только одним преподавателем.

Нам необходимо создать группы фехтовальщиков на всех факультетах, предоставить в их распоряжение спортивный зал в дневное время, включить фехтование обязательным видом в программу спартакиады института.

Да и сильнейшие наши спортсмены условиями не избалованы. В настоящее время фехтование навсегда развиивается, все чаще преподносят «сюрпри-

зы» на соревнованиях представители периферийных городов. С ними необходимо чаще встречаться, их стиль надо внимательно изучать. Однако, стыдно признать, сильнейший фехтовальный коллектив Ленинграда за последние годы не имел ни одной международной встречи, да и перспективы на их проведение не имеет тоже. Так и варимся в собственном котле. Нет нужды объяснять, к чему это приводит.

Обсудить эти основные вопросы, конечно же, необходимо подробней и тщательней, с привлечением всех тех, кто их может и должен решать.

В. ЛОБАЧ,
преподаватель

А. ГРЕНИШИН,
председатель бюро секции
фехтования, студент 323-й
группы

Спортивная гимнастика

Культура движений

В АРСЕНАЛЕ средств, используемых для всестороннего физического развития личности, спортивной гимнастике принадлежит одно из ведущих мест. Упражнения гимнастического многоборья способствуют разносторонней физической подготовке занимающихся. Гимнастика вырабатывает высокую культуру движений, так как критерием оценки работы гимнастов является качество выполняемых упражнений.

Спортивная гимнастика пользуется большой популярностью у студентов. На отделении спортивной гимнастики нашего института занимается свыше 300 юношей и девушек. В соревнованиях на первенство института в прошедшем учебном году победили девушки факультета ТМ и ВТ и юноши ФОЭП, а в общекомандном зачете первое место занял коллектив гимнастов ФОЭП. Абсолютными чемпионами ЛИТМО стали студент 656-й группы кандидат в мастера Олег Петров и студент



на 161-й группы кандидат в мастера Наталья Самарина.

Лучшие представители нашего отделения защищают спортивную честь ЛИТМО на проводимых ежегодно межвузовских соревнованиях. По итогам последних выступлений в первенстве города мужская команда заняла седьмое место в I группе, а женская — второе во II группе.

Хочется надеяться, что новое

пополнение, пришедшее в гимнастическую секцию, добьется еще лучших результатов!

П. БАЛЬБИРСКИЙ,
преподаватель

* * *

На снимке: занятия в институтской секции спортивной гимнастики.

Фото З. Саниной

ЕСТЬ С КОГО БРАТЬ ПРИМЕР!

ФУТБОЛ — игра миллионов. В футболе есть все: скорость мысли и красота комбинаций, смелость и воля к победе, острота атак и точность расчета.

У нас в институте футбол любят, в футбол играют. Футбольный коллектив ЛИТМО выступает во II группе первенства вузов Ленинграда.

Однако играем мы неудачно. Вот уже четыре встречи команда проиграла, причем разность мячей (1—12) говорит сама за себя. За четыре игры нападающие нашей команды забили всего один мяч в ворота соперников...

Конечно, все это печально и, можно сказать, даже обидно. Два матча мы проиграли со сче-

тами 0:1, а ведь могли выиграть или хотя бы не проиграть. И успех приходит тогда лишь, когда с подъемом действуют все.

Стыдно должно быть тем нашим товарищам, которые не болеют за коллектив и перекладывают всю тяжесть турнирной борьбы на других. Конечно, трудно совмещать футбол с учебой в институте, но раз взялись мы за это дело, то его надо доводить до конца.

Ведь есть отличный пример для подражания: наша вторая команда! Именно она завоевала 6 очков, которые мы сейчас имеем. Хорошие ре-



том 0:1, а ведь могли выиграть или хотя бы не проиграть.

Чтобы не получалось, что все наладится. Дружные в борьбе на футбольном поле и даже за пределами стадиона. Так и должно быть!

Хочется надеяться, что все наладится, но для этого надо собрать всю свою волю и выдержку, чтобы доказать самим же себе, на что мы способны!

Владимир МАНФЕРСОН,
студент 446-й группы,
капитан команды

* * *

На снимке: играют футболисты ЛИТМО. Геннадий Липченко в борьбе за мяч.

Готовь лыжи летом...

Но мы надеемся, что руководство секции и спорткафедра в этом году отнесутся к нашим нуждам и запросам более серьезно, сделают все возможное, чтобы лыжники с полной отдачей сил могли заниматься любимым видом спорта.

В этом году в наш институт пришло новое пополнение. Среди первокурсников немало любителей лыжного спорта. Мы приглашаем их в свои ряды!

Сергей КОЛЕВАТОВ,
член бюро лыжной секции,
студент 405-й группы

Кафедра приборостроению

21 октября 1970 г. Стр. 3

АЛЬПИНИЗМ

МЫ — ЭТО АЛЬПИНИСТЫ ЛИТМО. А горы — это просто горы: Кавказ, Тянь-Шань, Памир...

В нашей секции начинали свой спортивный путь несколько мастеров и кандидатов в мастера — В. Куренин, Ю. Заричняк, И. Гилютин, С. Дрикер, А. Приблуда. Все они — «действующие» альпинисты, участвуют в первенствах страны, совершают восхождения на вершины высшей категории трудности, работают инструк-

также изобретаем всевозможное лазание, а в конце каждой тренировки — баскетбол.

На воскресенье выезжаем на скалы, в Карелию. Места там очень красивые: те самые «голубые» озера, у которых скальные берега. До них идти около семнадцати километров пешком, с рюкзаком за плечами. Шека дойдешь, вырабатывается выносливость; потом будет легче ходить летом в горах.

В горы мы отправляемся по путевкам ДСО «Буревестник», полная цена которым — 100 рублей, но благодаря профсоюзной скидке приобретаем мы их за

Пожалуй, для этой секции спортивного клуба не подойдет никакая форма статистической отчетности. Ведь ряды туристов пополняются каждый день. Любой студент — потенциальный турист. Одни предпочитают пешеходные прогулки, другие пользуются комфортабельным транспортом. Кто с рюкзаком, кто с гитарой, а кто и с фотоаппаратом, отправляются они в путь...

Фото студента
Геннадия Капустина



МЫ И ГОРЫ

торами в горных лагерях — воспитывают молодое поколение альпинистов. А молодые — это опять-таки мы.

Для того чтобы нормально чувствовать себя в горах, мы тренируемся круглый год. Тренировки сочетают в себе элементы, присущие любому спорту: бег, гимнастику, баскетбол. И свойственные только альпинизму — скалолазание. Находясь большую часть времени в «домашних» условиях, мы все равно много лазаем, в основном по достопримечательностям типа Петропавловской крепости. Занимаясь в зале,

33 рубля.

Новички в первый год обучения в альплагере учатся работать с веревкой, преодолеваться через реки, собирают малину и землянику, играют в биллиард, и в свободное время покоряют вершины 1-«Б» категории трудности. За все это новички награждаются значком и званием «Альпинист СССР», получая массу удовольствий и впечатлений.

Второй год обучения. Значкисты получают меньше «человеческих» удовольствий, зато больше — от подъема до вершины, трудность которых возрастает до

категории 5-«Б». Альпинистам, штурмующим сложные вершины, приходится преодолевать почти вертикальные «стены», крутые снежники, ледники.

Но зачем все это нужно? Прежде всего — для физического развития. У альпинистов увеличиваются объемы мышц ног и рук, объем легких, укрепляется первая система, появляется уверенность в своих силах. В трудной и опасной обстановке проводятся чисто человеческие качества. Борьба с природой окажется неравной, если человек не будет Человеком. Иначе он погиб-

нет.

Большинство альпинистов — люди «интеллектуального» труда. Это объясняется, очевидно, разными причинами. Но то, что в горах приходится много думать, как поступить в той или иной обстановке, — это точно. Горы не прощают ошибок.

...Есть в человеке тяга к красоте природы, к красоте человеческих отношений — ко всему, что дают горы.

Анатолий ЛИТВИНОВ,
председатель альпинистской
секции, студент 560-й группы

Шахматы

С победой!

НАЧАЛСЯ командный чемпионат вузов. Мы открыли его встречей с шахматистами ЛГУ. Честно говоря, мы рассчитывали на победу, но путь к ней был далеко не прост. Все предварительные расчеты оказались опрокинутыми. Не прошло и часа игры, а счет был уже 4,5:0,5 в пользу наших соперников. Волнение первого тура привело к тому, что наш опытнейший ветеран на 12-й доске представил уже на 10-м ходу центральную пешку и тотчас же сделался. На десятой доске, имея выигранную позицию, один из нас «звенул» ферзя. Если к этому добавить, что мы быстро получили путь на двух первых женских досках, то положение команды стало критическим.

Прошел еще час, и все стало на свое место. Первым отыгрывал победу дебютант команды Илья Ливниц. Затем Виталий Боровков изящно заматовал короля противника. Одержала победу Алла Кравец на третьей женской доске. Вадим Плужников устроил сопернику хитрую ловушку, выиграл фигуру и партию.

На оставшихся пяти досках преимущество было на нашей стороне, и победа стала реальной. Вадим Файбисович и Исаак Раданик точно проводят эндшпиль, прибавляя в копилку команды два очка. Савелий Полоев в обоюдном пейнтинге выигрывает ферзя. Капитан команды Виктор Майоров доводит до победного конца остройшую гололовомную партию. В итоге заканчивает встречу Виктор Земсков. Итог матча — 9:6 в нашу пользу!

Заслуженная победа, но самые ответственные встречи впереди. Главный наш соперник — команда Механического института, в составе которой 5 мастеров и 10 кандидатов в мастера. По-прежнему на одно из призовых мест претендуют шахматисты университета. У них грозный лидер — чемпион мира среди юношей международный гроссмейстер А. Карпов. Очень сильно команда Политехнического института, а также третий призер прошлогоднего чемпионата — ЛИАИ.

А с какими силами выступаем мы? К сожалению, пополнение этого года невелико. В лучшем боевом составе мы можем выставить двух мастеров и только трех кандидатов в мастера. Большие надежды связываем мы с выступлениями наших девушек, возглавляемых талантливой Людмилой Роговой.

Поэтому в значительной степени тяжесть борьбы в нынешнем году ляжет на тех, кто в недавнем прошлом выступил за вторую команду. И надо полагать, они оправдают доверие!

С. ДУДАКОВ, тренер

Беседа врача

Физически слабым. Степень развития мышц брюшного пресса определяется специальными пробами. Удовлетворительной проба считается, если лежа с закрепленными носками придется в положение сидя 20 раз.

Показатель крепости телосложения определяется на основании разницы между ростом с одной стороны и суммой веса и окружности грудной клетки — с другой. Если разница меньше 10 — очень крепкое телосложение, 11—15 — крепкое, 16—20 — хорошее, 21—25 — среднее и 26—30 — слабое телосложение.

Оценка относительной крепости телосложения может применяться в практике самоконтроля. Однако в отдельных случаях этот показа-

нальное развитие и красивые формы, правильная хорошая осанка являются результатом систематической тренировки.

Как же приобрести правильную и красивую осанку?

Для этого прежде всего нужно обеспечить общее физическое развитие и укрепление всего организма. При этом необходимо выполнять такие упражнения, которые развивают, главным образом, мышцы спины и живота.

Мышечная сила развивается параллельно общему развитию (рост, вес); наибольший прирост мышц происходит между 18 и 40 годами. После этого особенно у лиц, не занимающихся физическим трудом и физическими упражнениями, обычно начинается снижение силы мышц рук.

МЫ МОЖЕМ определить относительную силу мышц рук при помощи динамометра. Для

этого цифровой показатель динамометра умножить на 100 и полученное число разделить на вес тела. В среднем этот показатель для мужчин 60—70, для женщин 45—50.

При отсутствии динамометра можно пользоваться поднятием тяжести. Человек среднего телосложения и веса должен поднять (взять на грудь) 50 кг. Если человек не может поднять две трети веса своего тела, он считается

тель бывает неточным. Причиной неточности является чрезмерный вес или высокий рост.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему физическому развитию, развитию силы и красоты тела, ловкости и быстроты, воспитанию моральных и волевых качеств.

Я. КУШНАРЕВСКИЙ,
врач кафедры физического воспитания и спорта



Шахматисты института не могут пожаловаться на отсутствие сильных партнеров. Мерялись силами личманы и с зарубежными соперниками. На снимке: матч ЛИТМО — Лондонский университет, выигранный нашей командой.

Фото З. САНИНОЙ

Редактор Ю. Л. МИХАЙЛОВ

М-49872 Заказ № 1445

Типография им. Володарского Лениздата, Ленинград, Фонтанка, 57.

СИЛА И КРАСОТА

НЕТ НУЖДЫ доказывать необходимость занятий физическими упражнениями, так как они являются одним из лучших средств укрепления здоровья.

Физические упражнения сопровождаются усиленной деятельностью мышц, что вынуждает работать с повышенной нагрузкой весь организм, особенно сердце, легкие и центральную нервную систему.

Красивую форму нашего тела образует так называемый двигательный аппарат, то есть костная и мышечная системы. В состав скелета входят более двухсот костей. Кстати, кость — самая прочная ткань в нашем организме, достаточно сказать, что она выдерживает такую же нагрузку на сжатие и излом, как железо.

Соединяясь друг с другом, кости образуют различные по форме суставы, с помощью которых человек может совершать множество самых различных движений.

Выполнение этих движений обеспечивается мышцами, которых в нашем организме более четырехсот. Общий вес мышц равен 35—40 процентам веса нашего тела, а у занимающихся физическим трудом и физическими упражнениями

общий вес мышечной массы может достигнуть половины веса тела.

Роль мышц не ограничивается только участием в движении. Работа и физические упражнения вызывают образование в мышцах тепла и тем самым помогают человеку сохранять постоянную температуру тела.

Мышцы вместе со скелетом обуславливают внешнюю форму и рельеф тела. Пропорци-

она общая вес мышечной массы может достигнуть половины веса тела.

В среднем этот показатель для мужчин 60—70, для женщин 45—50.

При отсутствии динамометра можно пользоваться поднятием тяжести. Человек среднего телосложения и веса должен поднять (взять на грудь) 50 кг. Если человек не может поднять две трети веса своего тела, он считается

тель бывает неточным. Причиной неточности является чрезмерный вес или высокий рост.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему физическому развитию, развитию силы и красоты тела, ловкости и быстроты, воспитанию моральных и волевых качеств.

Я. КУШНАРЕВСКИЙ,
врач кафедры физического воспитания и спорта