

НАВСТРЕЧУ ХХIV СЪЕЗДУ КПСС

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

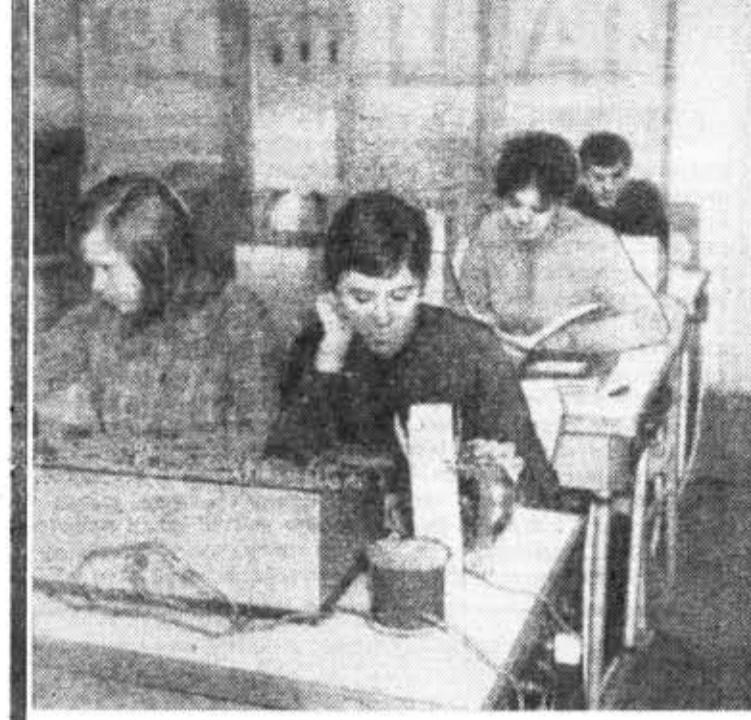
предполагалось, появились факультетские и национальные экипажи успеваемости, не найдены еще формы ведения наглядной агитации, не проявлены оперативности редакторов стенных газет.

Секретарь парткома В. Т. Пронопенко 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

Привет
делегатам
VII конференции
спортивного
клуба
института!

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Кадрот
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.



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, польской 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 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 Калаев, чемпион мира по фехтованию среди молодежи Борис Лукомский, чемпионы СССР А. Занин, Ю. Герасимов, чемпионы города Ю. Цатуриян, Е. Городкова, Л. Попкова, О. Шершунова.

**ПАНОРАМА
ЗА
НЕДЕЛЮ**

ОТДЕЛ ВЕДЕТ
СВЕТЛАНА ПОЗНЯКОВА

Зовут 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

Здоровые студенты, но после внимательного специального осмотра оказывается, что это не совсем так.

Вот некоторые данные по I курсу за прошлый учебный год. Осмотрено свыше 500 студентов, из них были совершенно освобождены от занятий 20 (врожденные пороки сердца, гипертоническая болезнь, ревматизм и т. д.). Имеются серьезные отклонения в состоянии здоровья и допущены к занятиям с определенными ограничениями 33 человека (спецгруппа). 147 первокурсников имели чрезвы-

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,

выполнения особых корректирующих упражнений. Студенты находятся под постоянным врачебным контролем. К числу оздоровительных мероприятий также следует отнести: активный отдых и занятия в оздоровительно-спортивных лагерях как в летний, так и в зимний периоды, организацию гигиенической гимнастики в режиме учебного дня, туристские и альпинистские походы и слеты, выезды на лыжах, катание на коньках и т. д.

Н АРЯДУ с оздоровительными мероприятиями проводится

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. Одни из них — 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 физиорги. 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 коллектиvu 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 первенству членами вузов.

Спортивный клуб ЛИТМО по праву может гордиться своими воспитанниками — членами сборной команды Ленинграда: мастером спорта А. Лапшининым (ныне инженер), который только в стенах института улучшил свой результат в прыжках в высоту со 170 см на втором курсе до 203 см на пятом; чемпионкой города по бегу на 400 м студенткой 305-й группы А. Викуловой и чемпионом СССР в эстафете 4×400 м кандидатом в мастера спорта С. Ши-

никовым (ныне студент ЛГУ).

Успехов в легкой атлетике может добиться лишь тот, кто умеет терпеливо переносить тренировочные нагрузки, трудиться с полной отдачей сил.

А тех студентов, кто еще не успел развить столь необходимые для человека волевые качества, приглашаем начать систематические занятия легкой атлетикой в нашей секции. Э. АМБАРОВ,

старший преподаватель
Фото студента 561-й группы Евгения КУШКОВА.

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

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

Выступая в основном горюческом чемпионате по II группе по флагом «Буревестника» (совместно со студентами ЛЭТИ), на

коллектив занял второе место завоевав тем самым право в наивысшем году оспаривать первенство в группе сильнейших клубов Ленинграда.

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

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

Итак, впереди первенство «Буревестника», которое начнется 11 октября и продлится до 15 апреля.

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

что же будет отвечать за спортивную работу. Поэтому ОФ и Н участвовал в спартакиаде.

Победители институтских соревнований приняли затем участие в спартакиаде «Бодрость и здоровье» на первенство вузов Ленинграда. За третье место в комплексном зачете местного 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 новичков 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 Минцов 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 наш студент Леонид Бесселов и выпускник института Юрий Цатуриан, 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. Бенюковский), II — факультет точной механики (физиорг А. Румянцев), III — экспериментально-опытный завод (физиорг В. Сопальков).

Активное участие в спартакиаде приняли преподаватели и со- сий), II — факультет точной механики (физиорг А. Румянцев), III — экспериментально-опытный завод (физиорг В. Сопальков). Активное участие в спартакиаде со- сий), II — факультет точной механики (физиорг А. Румянцев), III — экспериментально-опытный завод (физиорг В. Сопальков). Активное участие в спартакиаде со-

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

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 к предстоящим соревнованиям. Приглашаем всех желающих. Спорт — это хорошее самочувствие и здоровье долголетия.

З. МАЛЫШЕВА, член месткома

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 стрель-

бе. Интересно, что в спартакиаде принял участие 249 человек. Места между факультетами (приводим их старые названия) распределились следующим образом: I — радиотехнический факультет (физиорг А. Бенюковский), II — факультет точной механики (физиорг А. Румянцев), III — экспериментально-опытный завод (физиорг В. Сопальков).

Активное участие в спартакиаде со-

начать тренировки, готовясь к 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 — секции 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 не постоянная. 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 — вместе бурно развивается, все чаще преподносят «юниори-

ФЕХТОВАНИЕ

УДАЧА — СПУТНИК СИЛЬНЫХ

к очередному студенческому чемпионату Ленинграда — он будет проведен накануне празднования Великого Октября.

Вот уже около двух лет наш институт является базой подготовки сильнейших фехтовальщиков — студентов Ленинграда. Из 17 человек, составляющих отделение высшего спортивного совершенствования, семеро — представители нашего коллектива!

Сборная команда объединенного отделения, впервые выйдя в прошлом году на всесезонную арену, завоевала почетное III место в соревнованиях сильнейших студенческих коллективов страны.

Семь фехтовальщиков секции нашего института входят в состав сборных команд Ленинграда, а один из них в сборную команду СССР. За это время чемпионами

были 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 паримся 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

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-

том 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. И успех приходит тогда лишь, когда с подъемом действуют все.

Что же для этого нужно? Я считаю, не очень многое. Всем игрокам команды необходимо наладить на календарные матчи. А у нас получается, что из 11 человек трое — четверо выходят на поле не те, что были в прошлый раз; отсюда несогласованность между партнерами, а в результате — проигрыши.

Чтобы не проигрывать, нужно верить в свою команду. Самоотверженно играть вратарь Владимир Коновалов, Ген-

бата у нас во второй команде. 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 МАКФЕРСОН,
студент 446-й группы,
капитан команды

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

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

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ — один из самых массовых видов спорта. Среди его поклонников немало студентов нашего института, а самые большие любители лыж занимаются в институтской секции.

Победы не приходят сразу. Путь к ним лежит через систематические тренировки. Занятия в нашей секции проходят интересно и разнообразно. Помимо специальных лыжных упражнений, мы много уделяем внимания другим видам спорта: легкой атлетике, футболу, волейболу, баскетболу. Это помогает хорошо подготовиться к зимнему сезону.

Каждое воскресенье мы выезжаем в Кантолово. Там, на холмах, проходят наиболее интересные и плодотворные тренировки.

Но самое главное начинается зимой, когда придет пора ответственных стартов. Вот тут-то и пригодится все то, что мы приобрели осенью. К сожалению, у нас пока не хватает хорошего лыжного инвентаря.

Но мы надеемся, что руководство секции и спортафедра 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

Кадры
ПРИБОРОСТРОЕНИЮ

21 октября 1970 г. Стр. 3

АЛЬПИНИЗМ

Мы — это альпинисты ЛИТМО. А горы — это просто горы: Кавказ, Тянь-Шань, Шамар...

В нашей секции начали свой спортивный путь несколько мастеров и кандидатов в мастера — В. Куренин, Ю. Заричник, И. Гиддини, С. Донкер, А. Прибулда. Все они — «действующие» альпинисты, участвуют в первенствах страны, совершают восхождения на вершины высшей категории трудности, работают инструкторами 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 альпилагере учатся работать с веревкой, переправляться через реки, собирают малину и землянику, играют в биллиард, и в свободное время покоряют вершины I-«Б» категории трудности. За все это новички награждаются значком и званием «Альпинист СССР», получая массу удовольствия 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 склончики, 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 проявляются чисто человеческие качества. Борьба с природой окажется неравной, если человек не будет Человеком. Иначе он погибнет.

Физическое 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

нет.

Большинство альпинистов — люди «интеллектуального» труда. Это объясняется, очевидно, различными 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 вуть к ней былаձа-
ко не прост. Все предварительные расчеты оказались ошибочными. Не прошло и часа игры, а
дел был уже 4:5-0:5 в пользу наших соперников. Волжский первого тура привели к тому, что наш выигравший ветеран на 12-й доске представил уже на 10-м ходу неиз-
разумную пешку и тотчас же сделал на десятой доске, имея выиг-
равшую позицию, один из нас «зев-
нул» ферзя. Если в этом добавить, что мы быстро получили пу-
си на двух первых женских до-
сках, то положение команды ста-
ло критическим.

Прошел еще час, и все стало на
свое место. Первым отразил победу дебютант команда Илья
Линин. Затем Виктор Боровков
изящно захватил короля противника. Одержала победу Алла Кра-
вец на третьей женской доске. Вадим Плужников устроил совер-
шенно хитрую ловушку, выиграл
фигуру и партию.

На оставшихся пяти досках пре-
имущество было на нашей сторо-
не, и победа стала реальной. Вадим Файбисович и Исаак Ради-
кович тоже проводят эндшиши, прибавляя в счету команды два очка. Светлана Полозен в обоюдо-
стороннем пентамете выигрывает фигуру. Клинская команда Виктор Майоров доводит до победного конца
остротную голоподобную партию. В итоге заканчивает встречу Виктор Земсков. Итог матча — 9:6
в нашу пользу!

Заслуженная победа, по самое
отваженные Петренко впереди.
Главный наш соперник — команда
Механического института, в соста-
ве которой 5 мастеров и 10 канди-
датов в мастера. По-прежнему на
одно из призовых мест претен-
дуют шахматисты университета.
У них грозный лидер — чемпион
мира среди юношей международ-
ного гроссмейстера А. Карпов. Очень
сильны команда Политехнического
института, а также третий призер
прошлогоднего чемпионата —
ЛИИАИЛ.

А с какими силами выступаем мы? К сожалению, пополнение
этого года неадекватно. В лучшем
боевом составе мы можем высту-
пить двух мастеров и только трех
кандидатов в мастера. Большие
надежды связываем мы с выступ-
лениями наших девушек, возглав-
ляемых талантливой Людмилой
Люговой.

Поэтому в значительной степени
тяжелая борьба в наивысшем
году лежит на тех, кто и недав-
но принял наставль за вторую
команду. И надо полагать, они
оправдают доверие!

С. ДУДАКОВ, тренер

Шахматисты институ-
та не могут пожаловать-
ся на отсутствие силь-
ных партнеров. Меря-
лись силами литеинавты
и с зарубежными сопр-
никами. На снимке: матч
ЛИТМО — Лондонский
университет, выигран-
ный нашей командой.

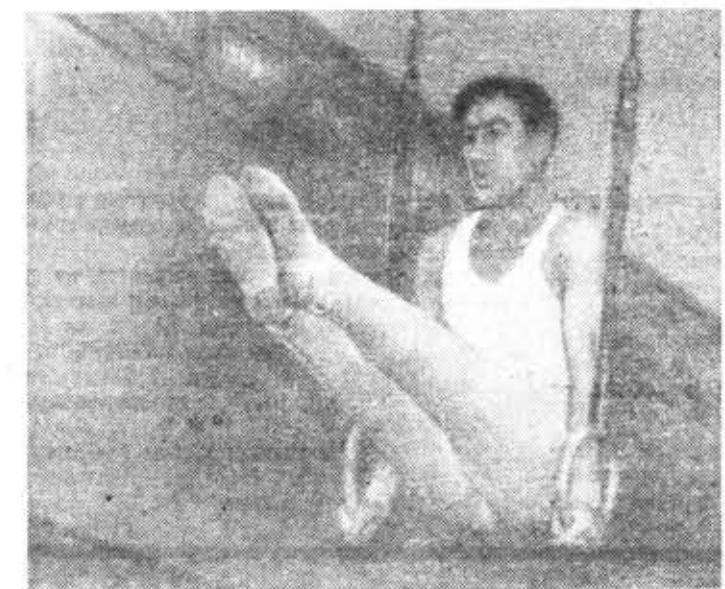
Фото З. САНИНОЙ

Редактор Ю. Л. МИХАЙЛОВ
М-49872 Заказ № 1145
Типография им. Володарского
Лениздата, Ленинград,
Фонтанка, 57.

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,



СИЛА И КРАСОТА

НЕТ НУЖДЫ доказывать не-
обходимость занятий физиче-
скими упражнениями, так как они
являются одним из лучших
средств укрепления здоровья.

Физические упражнения сопро-
вождаются 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, до-
статочно сказать, что она выдер-
живает такую же нагрузку на
скелет и излом, как железо.

Соединяясь друг с другом, ко-
сти образуют различные по форме
суставы, с помощью которых че-
ловек может совершать множе-
ство самых различных движений.

Выполнение этих движений обес-
печивается мышцами, которых в
нашем организме более четырех-
сот. Общий вес мышц равен 35—
40 процентам веса нашего тела, а
у занимающихся физическим тру-
дом и физическими упражнениями

общий вес мышечной массы
может достигнуть половины веса
тела.

Роль мышц не ограничивается
только участием в движении. Ра-
бота и физические упражнения
вызывают образование в мышцах
тела и тем самым помогают че-
ловеку сохранять постоянную тем-
пературу тела.

МЫШЦЫ вместе со скелетом
обусловливают внешнюю

форму и рельеф тела. Пропорци-

ональное развитие и красивые фор-
мы, правильная хорошая осанка
являются результатом системати-
ческой тренировки.

Как же приобрести правильную
и красивую осанку?

Для этого прежде всего нужно
обеспечить общее физическое раз-
витие и укрепление всего организма.
При этом необходимо выполнять
такие упражнения, которые разви-
вают, главным образом, мышцы спины и живота.

МЫ МОЖЕМ определить отно-
сительную силу мышц рук при
помощи динамометра. Для

этого цифровой показатель дина-
мометра умножить на 100 и полу-
ченное 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 тело-
сложения и веса должен поднять
(взять на грудь) 50 кг. Если че-
ловек не может поднять две тре-
ти веса своего тела, он считается

тель бывает истощенным. Причиной
истощности является чрезмерный
вес или высокий рост.

Систематические занятия физиче-
ской культурой и спортом спо-
собствуют всестороннему физиче-
скому развитию, развитию силь-
ной и красивой тела, ловкости и бы-
строоты, воспитанию моральных и
волевых качеств.

Я. КУШНАРЕВСКИЙ,
врач кафедры физического
воспитания и спорта



**Кафедра
ПРИБОРОСТРОЕНИЮ**