

ЗА НАУКУ

Орган ректората, парткома, профкома и комитета ВЛКСМ
Московского ордена Трудового Красного Знамени физико-технического института

Газета выходит
с 1 сентября 1958 г.
№ 30 (893)

Пятница, 19 октября 1984 года.

Цена 1 коп.

ИДЕЙНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

НАЧАЛСЯ УЧЕБНЫЙ ГОД В СИСТЕМЕ
МАРКИСТСКО-ЛЕНИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Коммунистическая партия Советского Союза одной из главных своих идеологических задач считает формирование в массах научного марксистско-ленинского мировоззрения. Неизменные требования нашей партии к постановке политической и экономической учебы — это теоретическая глубина и актуальность тематики, тесная связь с жизнью. Поэтому начавшийся учебный год в системе марксистско-ленинского образования нацелен на успешную реализацию экономической и социальной политики, выработанной XXVI съездом партии и последующими Пленумами ЦК КПСС.

В новом учебном году предстоит закрепить и приумножить все положительное, что достигнуто в постановке марксистско-ленинского образования в последние годы, в особенности после июньского (1983 г.) Пленума ЦК КПСС, подчеркнувшего необходимость всемерно развивать активные формы занятий, усилить их практическую направленность. Все это должно непосредственным образом способствовать усилению влияния учебы на трудовую и общественную активность слушателей. «Высокоэффективный труд, успешное завершение пятилетки — патриотический долг каждого, всех трудовых коллективов» — так сформулирована тема занятия, которым открылся учебный год в системе марксистско-ленинского образования.

В МФТИ в этом году работают 6 методологических семинаров, 7 школ основ марксизма-ленинизма, 18 школ научного коммунизма, более 120 преподавателей самостоятельно изучают марксистско-ленинскую теорию, 67 человек обучаются в университете марксизма-ленинизма.

В методологических семинарах МФТИ обучаются кандидаты и доктора наук, руководители кафедр и подразделений. Проблемы методологических семинаров избираются с учетом профессиональных интересов и характера общественно-политической деятельности специалистов. Например: «Философско-методологические проблемы экологической политики КПСС», «Марксистско-ленинская методология и современное естествознание» и др. Руководители методологических семинаров должны посещать дни лектора, проводимые один раз в месяц в Доме политического просвещения МК и МГК КПСС. По конкретным философско-методологическим вопросам они могут

получить консультации на кафедре философии.

Самостоятельно изучать марксистско-ленинскую теорию будут коммунисты и беспартийные, имеющие высшее образование, по одной из проблем: «Внешняя политика Советского государства», «Вопросы идеологической борьбы на мировой арене», «Теория и практика коммунистического воспитания», «В. И. Ленин о строительстве социализма и коммунизма» и другие.

Партийным организациям факультетов предстоит завершить работу по подбору консультантов для самостоятельно изучающих, организации контроля за их учебной. Видимо, этому будет способствовать постепенное объединение самостоятельно изучающих марксистско-ленинскую теорию в теоретические семинары по проблемам. Каждый преподаватель, избравший эту форму обучения, должен составить план работы (согласованный с консультантом и утвержденный на партбюро), определить форму и сроки отчетности (доклад, реферат).

В школах научного коммунизма будут обучаться в основном коммунисты и частично беспартийные со среднетехническим и высшим образованием по курсам: «Развитой социализм; проблемы теории и практики», «Экономическая политика КПСС», «Совершенствование хозяйственного механизма», «Актуальные вопросы идеологической работы КПСС», «Вопросы идеологической борьбы на мировой арене» и другие.

В политшколах, школах основ марксизма-ленинизма обучаются сотрудники (не имеющие среднего образования) по курсам: «Актуальные вопросы внутренней и внешней политики КПСС», «Основы политэкономии», «Экономическая политика КПСС» и др. В политшколах по вопросам внутренней и внешней политики КПСС рекомендуется изучить в течение года следующие темы:

1. Высокоэффективный труд, успешное завершение пятилетки — патриотический долг каждого, всех трудовых коллективов.
 2. Демократия народа и для народа.
 3. Продовольственная программа в действии.
 4. Экономия и бережливость — забота общая.
 5. Победу ковали партия и народ.
 6. Классовая закалка молодежи в трудовом коллективе.
 7. Империализм США — враг мира, прогресса, свободы.
- Партийным организациям факультетов необходимо еще раз

проанализировать качественный состав пропагандистов, четко информировать их о семинарах и консультациях, проводимых Мытищинским ГК и МК КПСС. Пропагандистам института рекомендуется посещать семинар руководящих кадров МФТИ.

Для пропагандистов в кабинете общественных наук действует стенд «В помощь пропагандисту», организованы консультации. Пропагандисты политшкол и школ научного коммунизма должны посещать семинар, проводимый Мытищинским ГК КПСС в ДК г. Долгопрудного (третий вторник каждого месяца, 10 час. утра).

Методические рекомендации по первой теме «Высокоэффективный труд, успешное завершение пятилетки — патриотический долг каждого, всех трудовых коллективов» опубликованы в «Экономической газете» № 36, в журнале «Политическое самообразование» № 9, в газете «За коммунизм» от 21.09.1984 г. В новом учебном году в системе партийной учебы и экономического образования в основном сохраняются учебные курсы, рекомендованные после XXVI съезда КПСС. Но необходимо учесть, что их программы переработаны с учетом требований июньского (1983 г.), февральского и апрельского (1984 г.) Пленумов ЦК КПСС, обогащены положениями и выводами, содержащимися в выступлениях К. У. Черненко.

Новый учебный год будет проходить в знаменательный период. Наша страна выходит на завершающий этап одиннадцатой пятилетки. Ширится общенародное движение за достойную встречу 40-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Началась подготовка к очередному XXVII съезду КПСС.

Все это должно быть в полной мере отражено в содержании занятий, использовано для дальнейшего совершенствования мировоззренческого воспитания слушателей. Многие здесь зависят и от самих слушателей. Учебный год станет действительно плодотворным для тех, кто будет учиться пылко и целеустремленно, обращая знания в твердые убеждения, в творческий поиск в труде на благо нашей Родины.

И. КЛИМЕНКО,
зам. секретаря парткома.

Е. ЕМЕЛЬЯНОВА,
профессор, член парткома.

НОВОЕ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОСОБИЯМИ
ПО ГОСУДАРСТВЕННОМУ СОЦИАЛЬНОМУ СТРАХОВАНИЮ

Начало «За науку» № 29

Пособие по уходу за больным членом семьи выдается, если отсутствие ухода грозит опасностью для жизни или здоровья заболевшего и если при наличии показаний невозможно поместить его в больницу, а среди членов

семьи нет другого лица, который может ухаживать за больным. Матери при заболевании ребенка в возрасте до 2 лет пособие выдается независимо от того, имеется ли другой член семьи, способный ухаживать за больным ребенком. Пособие по уходу выдается не бо-

лее чем за 3 календарных дня. Продление срока допускается в исключительных случаях и не более чем до 7 календарных дней в общей сложности.

Пособие по уходу за больным ребенком, не достигшим 14 лет,

(Окончание на 2 стр.)

НАШ ЮБИЛЯР

25 октября 1984 г. исполняется 50 лет видному советскому ученому, педагогу и организатору науки, доктору физико-математических наук, профессору кафедры вычислительной математики МФТИ Владимиру Вениаминовичу Щенникову.

В. В. Щенников родился в 1934 г. в Московской области. В 1958 г. после окончания Московского физико-технического института стал научным сотрудником Вычислительного центра АН СССР, а впоследствии долгое время возглавлял кафедру вычислительной математики и программирования МГПИ им. Ленина. В 1976 г. он защитил докторскую диссертацию.

Значительный вклад внес В. В. Щенников в развитие отечественной аэродинамики. Его перу принадлежит около 70 на-

учных работ. Под его руководством защищено и представляется к защите свыше 20 кандидатских диссертаций.

В настоящее время область научных интересов В. В. Щенникова включает также актуальные вопросы кибернетики и вычислительной техники. Являясь заместителем председателя научного совета АН СССР по комплексной проблеме «Кибернетика», он руководит работой лаборатории алгоритмизации больших задач.

В день юбилея Владимира Вениаминовича мы от всего сердца желаем ему крепкого здоровья, активного творческого долголетия и, конечно, новых научных успехов.

Коллективы кафедры вычислительной математики, научного совета по комплексной проблеме «Кибернетика».

ПОБЕДИТЕЛИ ОЛИМПИАДЫ

В соответствии с постановлением коллегии Министерства высшего и среднего специального образования СССР и секретариата ЦК ВЛКСМ 15 апреля 1984 г. в МИФИ был проведен второй тур одиннадцатой Всесоюзной олимпиады «Студент и научно-технический прогресс» по физике. Команда МФТИ по физике, состоявшая из студентов 1—3 курсов, девятый раз подряд заняла первое место среди вузов Москвы физического профиля, набрав 496 баллов. На втором месте — команда МГУ (физфак), набравшая 307 баллов, на третьем — команда МИФИ — 220 баллов, на четвертом МГПИ — 91 балл и на пятом УДН — 58 баллов.

Среди студентов группы физических вузов Москвы были определены пять победителей и призеров второго тура Всесоюзной олимпиады в личном зачете. Первые 3 места из пяти в личном зачете заняли члены команды МФТИ. Это А. Г. Ляпин (набравший 83 балла), Л. П. Прядко (набравший 79 баллов) и И. Г. Алексеев (набравший 72 балла).

Предлагаем читателям познакомиться с членами команды МФТИ по физике, представлявшими МФТИ во втором (Московском) туре Всесоюзной олимпиады 1984 г.

Ляпин А. Г. (183 гр.). Учился в Белоруссии, а затем в ФМШ-18 при МГУ. Участвовал во Всесоюзных олимпиадах по физике для школьников 1978—1981 гг., где занимал 1—3 места. Третий год подряд участвует в студенческих олимпиадах. В этом году занял первое место во втором туре, набрав 83 балла.

Прядко Л. П. (252 гр.). Окончил физматшколу при Киевском государственном университете. Участвовал в республиканских школьных олимпиадах и занимал 1 и 3 места, во Всесоюзной школьной олимпиаде 1982 года занял 3-е место. На физтехе принимал участие в студенческой олимпиаде на 1 курсе (2 место) и на 2 курсе (2 место). Во втором туре 1984 г. занял второе место, набрав 79 баллов.

Алексеев И. Г. (224 гр.). Окончил физический класс Московской школы № 179. В школьной Московской олимпиаде 1980 г. занял 3 место, а в 1982 г. — 1 место. На физтехе в студенческой олимпиаде на 1 курсе занял 2 место, а в 1984 г. во втором туре — третье место, набрав 72 балла.

Базалий Я. Б. (222 гр.). Окончил школу № 17 г. Донецка. В 10 классе на Всесоюзной олимпиаде занял 2 место. На физтехе в студенческих олимпиадах принимал участие по физике и математике. В 1983 году занял 2 место по физике среди студентов 1 курса, а в этом году — 2 место среди студентов 2 курса. Во втором туре текущего года набрал 54 балла.

Калда Я. Л. (244 гр.). Окончил спецшколу № 1 г. Таллина, в 1982 — 83 г. учился в Тартуском университете. После первого курса перевелся в МФТИ.

В школе участвовал в олимпиадах. В 1980 г. на Всесоюзной олимпиаде по физике среди школьников занял 1 место, а в 1982 г. — 2 место и в том же году на Международной олимпиаде получил 2 место. В республиканской олимпиаде школьников по математике в 1981 и 1982 гг. занимал 1 место. В 1983 г. в Тартуском университете занял 1 место и в республиканской олимпиаде тоже 1 место. На физтехе в 1984 г. занял 1 место среди студентов 2 курса и во втором туре набрал 52 балла.

Молчанов В. В. (323 гр.) Окончил ФМШ при Киевском государственном университете. Участвовал в школьных, республиканских, Всесоюзных и Международной олимпиадах, где занимал призовые места. В 1984 г. во втором (Московском) туре студенческой олимпиады по физике набрал 42 балла.

Фролов А. В. (185 гр.). Окончил школу № 33 г. Ярославля. Принимал участие в областных, республиканских и Всесоюзных олимпиадах по физике и математике, где занимал призовые места. На физтехе с 1 курса принимал участие в студенческих олимпиадах по физике и математике, где занимал призовые места. По физике участник команды МФТИ 1983 и 84 гг. В 1984 г. во втором туре набрал 41 балл.

Савишев А. Д. (123 гр.) Окончил школу № 107 г. Челябинска. В школе участвовал в районных, областных и зональных олимпиадах, где занимал призовые места. В МФТИ принимал участие в студенческой олимпиаде и занял 3 место в первом туре среди студентов 3 курса, а во втором туре набрал 34 балла.

Рулев С. В. (144 гр.) Окончил школу № 5 г. Краматорска Донецкой обл. С 7 класса принимал участие в областных и республиканских олимпиадах, занимал 1—3 места. На физтехе с 1 курса принимал участие в студенческих олимпиадах: в 1982 г. занял 3 место по 1 курсу, а в 1983 г. — 1 место по 2 курсу. В 1984 г. занял 1 место в первом туре, а во втором туре набрал 28 баллов.

Зобнин А. В. (326 гр.) Окончил школу № 183 Москвы. В школе участвовал в районных олимпиадах по физике и математике. На физтехе занял 1 место по 1 курсу и вошел в команду МФТИ. Во втором туре набрал 11 баллов.

Ректорат и кафедра общей физики поздравили нашу команду с очередной победой. Члены команды награждены Почетными грамотами и премиями. Призываем студентов принять активное участие в олимпиаде 1985 года. Первый тур олимпиады состоится в марте 1985 г.

Ю. ГЛАГОЛЕВ,
Н. ПЕТЕРИМОВА,
ответственные за проведение олимпиады.

НОВОЕ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ

(Начало на 1 стр.)

выдается за период, в течение которого ребенок нуждается в уходе, но не более чем за 7 календарных дней. Одиноким матерям, вдовам (вдовцам), разведенным женщинам (мужчинам) и женам военнослужащих срочной службы пособие по уходу за больным ребенком, не достигшим 7 лет, выдается на срок до 10 календарных дней.

Матери, освобожденной от работы для нахождения вместе с больным ребенком в стационаре, пособие выдается на все время освобождения от работы.

Работающим инвалидам пособие по временной нетрудоспособности, кроме случаев трудового увечья или профессионального заболевания, выдается не дольше 2 месяцев подряд и не более 3 месяцев в календарном году. Работающим инвалидам Отечественной войны и другим инвалидам, приравненным к ним по льготам, пособие выдается до 4 месяцев подряд или до 5 месяцев в календарном году.

Пособие по временной нетрудоспособности вследствие трудового увечья или профессионального заболевания выдается в размере 100% заработка, в остальных случаях размер пособия зависит от непрерывного трудового стажа. В размере 100% заработка выплачивается пособие рабочим и служащим, имеющим непрерывный трудовой стаж 8 и более лет, а также имеющим на своем иждивении трех или более детей, не достигших 16 (учащихся 18) лет; в размере 80% заработка — при стаже от 5 до 8 лет, 60% — при стаже от 3 до 5 лет, 50% — при стаже до 3 лет. Работникам, не состоящим членами профсоюза, пособие выдается в половинном размере против указанных выше норм.

Работающим инвалидам Отечественной войны и другим инвалидам, приравненным к ним по льготам, пособие выдается в размере 100% заработка.

Во всех случаях размер пособия не может быть менее 30 руб. в м-ц (27 руб. в сельской местности).

Пособие по временной нетрудоспособности не выдается:

а) рабочим и служащим, умышленно причинившим вред своему здоровью с целью уклонения от работы или притворившимся больным (симулянтами);

б) при временной нетрудоспособности от заболеваний или травм, наступивших вследствие опьянения или злоупотребления алкоголем;

в) если нетрудоспособность наступила вследствие травм, полученных при совершении ими преступлений.

Рабочие или служащие, совершившие прогул без уважительных причин непосредственно перед наступлением временной нетрудоспособности, нарушающие режим, установленный для них врачом, или не являющиеся без уважительных причин своевременно на врачебный осмотр или на освидетельствование во ВТЭК, лишаются пособия.

Пособие по беременности и родам выдается женщинам за 56 календарных дней до родов и 56 календарных дней после родов. В случае ненормальных родов или рождения 2 и более детей пособие после родов выдается за 70 календарных дней.

Пособие за период отпуска оплачивается за все дни, фактически проведенные в период отпуска. Женщинам, окончившим высшее или среднее специальное учебное заведение, аспирантуру, клиническую ординатуру или ПТУ и направленным на работу, в случае предоставления отпуска по беременности и родам до начала работы пособие выдается со дня, назначенного для явки на работу. Если отпуск по беременности и родам наступил в период частично оплачиваемого отпуска по уходу за ребенком, женщина вправе сама выбрать пособие по беременности и родам или по уходу за ребенком (35 руб.).

Пособие по беременности и родам выдается в размере 100% заработка.

Пособие при рождении ребенка выдается работающим женщинам, а также обучающимся с отрывом от производства:

а) при рождении первого ребенка — 50 руб.;

б) при рождении второго и третьего — 100 руб. на каждого. Если мать не работает и не учится, пособие выдается отцу в размере 30 руб.

Пособие по уходу за ребенком до достижения им возраста 1 года выдается во время отпуска по уходу за ребенком до 1 года работающим матерям с общим трудовым стажем не менее 1 года, а также обучающимся с отрывом от производства. Пособие выплачивается в размере 35 руб. ежемесячно, а в районах Дальнего Востока, Сибири, северных районах страны — 50 руб.

Пособие на детей малообеспеченным семьям назначается в соответствии с Положением, утв. Постановлением СМ СССР от 25 сентября 1974 г. Право на получение этого пособия имеют семьи, у которых средний совокупный доход на каждого члена семьи не превышает 50 руб. в м-ц (в районах Дальнего Востока и Сибири с 1.01.84 г. совокупный доход увеличен до 75 руб. в м-ц). Пособие выдается ежемесячно в размере 12 руб. на детей до 8 лет.

Пособие на погребение выдается в случае смерти рабочего или служащего или члена его семьи в размере: по погребению умершего в возрасте до 10 лет — 10 руб. (в сельских местностях 5 руб.), в возрасте старше 10 лет — 20 руб. (в сельских местн. 10 руб.).

В случае смерти лиц, обучающихся в вузах, средних учебных заведениях, ПТУ, в аспирантуре, клинической ординатуре, неработающих пенсионеров или членов их семей пособие на погребение выдается в таком же размере.

Все перечисленные выше пособия назначаются профсоюзным комитетом и выплачиваются по месту работы или учебы.

Споры, связанные с выдачей пособий, разрешаются вышестоящими профсоюзными органами и судам неподведомственности.

Э. УВАРОВА,

ст. юриконсульт.

СПАСИБО ЗА ПОМОЩЬ

Хочу выразить свою глубокую благодарность товарищам по работе В. В. Сапунову, Б. К. Ткаченко, Н. В. Коротковой, ректорам А. Т. Онуфриеву, Д. А. Кузьмичеву, всем членам профкома и особенно Л. В. Омилевой и В. П. Вакатову за их чут-

кое и теплое отношение ко мне в трудный период моей болезни. Только благодаря такому душевному отношению я снова в строю физтеха.

Г. АНДРЕЙЧЕНКО,
механик лаборатории
механики сплошных сред.

НА БЕРЕГУ КРУГЛОГО ОЗЕРА

В этом году у сельхозотрядов МФТИ появился новый адрес. Аспиранты, сотрудники и преподаватели физтеха трудились на уборке картофеля в совхозе «Останкино».

Жили, правда, не во дворце, а в помещении бывшей спортшколы села Озерцево Дмитровского района, недалеко от знаменитого Круглого озера.

Но любоваться красотами природы особенно не приходилось: урожай картофеля в этом году выдался хороший, уборочной страды был дорог каждый час. С 5 по 28 сентября в так называемом «постоянном составе» отряда работал 131 человек, почти каждый день приезжали помощники — однодневники. Наиболее массовые преподавательские и студенческие десанты были по субботам и воскресеньям — свыше 90 человек.

Отлично трудились члены постоянного отряда аспиранты ФПФЭ В. А. Алексеев, А. Н. Беспалов, Н. Г. Яковлев, инженер кафедры ВС и АНИ И. Л. Самосадная, преподаватели ФАКИ С. А. Недоруб, и А. П. Даринцев, другие члены сельхозотряда.

Но были в организации сельхозработ и значительные недостатки. Некоторые сотрудники работали по 3 дня, хотя, например, преподаватели с кафедры физвоспитания и спорта провели в Озерцево почти целый месяц. Большая текучесть кадров порождала трудности при заказе инвентаря, в расчете со столовой, дирекцией совхоза. Численность сельхозотряда колебалась от 16 до 50 человек. Многие, приезжавшие из Долгопрудного, опаздывали к началу рабочего дня, что вызывало трудности в опре-

делении дневного объема работ для сельхозотряда МФТИ и справедливые нарекания дирекции совхоза. По-видимому, при организации сельхозработ от переменной посылки на короткие сроки придется отказаться.

Не оправдано и слишком длительное пребывание в совхозе: после двух недель работы у людей начинала появляться призрачная усталость, снижалась их производительность труда. Три раза менялось и руководство сельхозотрядом. Наверное, стоит посылать два или три действительно постоянных отряда сроком на 10—15 дней.

Конечно, эти недостатки можно отнести к «трудностям роста», ведь сотрудники и преподаватели МФТИ в совхоз выезжали впервые. И сейчас можно сказать, что испытание картошкой они выдержали.

А. ЛОБАНОВ,
командир сельхозотряда,
инженер кафедры выч.
математики.



Начинает работу школа журналиста. Основная задача этого отделения ФОП — подготовка кадров для институтской стеновой печати и комсомольской редакции газеты «За науку».

В программу обучения в ШЖ входят: разбор текстов, редактирование, анализ стилей, деловые игры.

Первое занятие состоится 19 октября в 208 комнате аудиторного корпуса в 19 час.

СПОРТСМЕНУ О РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА

Правильный режим труда и отдыха имеет исключительное важное значение для тренирующегося и выступающего в соревнованиях спортсмена.

Нарушение режима часто приводит к ряду неблагоприятных для спортсмена последствий: ухудшается состояние здоровья, снижаются спортивные результаты, в особенности при явлениях переутомления и перетренированности.

Правильный режим труда и отдыха — это прежде всего строго определенный и равномерный распорядок дня, при котором спортсмен вовремя встает, вовремя ложится спать, занимается гимнастикой и спортом, выполняет привычные процедуры и правила гигиены.

Раз навсегда заведенный распорядок дня создает лучшие условия для деятельности центральной нервной системы и всего организма, помогает спортсмену успешнее трудиться, быстрее восстанавливать свои силы.

Как же должен строиться распорядок дня спортсмена? Вставать надо всегда в одно и то же время, не слишком поздно, лучше в 7—8 часов утра.

Чтобы ускорить переход от полного покоя во время сна к предстоящей работе и повысить жизнедеятельность организма, нужно начать день с утренней гимнастики («зарядки»).

В утреннюю гимнастику не следует включать слишком трудные и тяжелые упражнения. Подбирать упражнения надо так, чтобы они были разнообразны и поочередно вовлекали в работу группы мышц. Желательно также вводить в утреннюю гимна-

стику некоторые специальные упражнения, по своему характеру приближающиеся к тем действиям, которые необходимо выполнять спортсмену на данном этапе тренировки. Эти упражнения способствуют настройке нервной системы на предстоящую учебно-тренировочную деятельность, помогают развитию качеств и навыков, нужных спортсмену в данное время. Конечно, специальные упражнения, включаемые в зарядку, должны быть сравнительно легкими и простыми.

Утреннюю гимнастику надо проводить летом на открытом воздухе или при открытом окне, зимой — в хорошо проветренной комнате или при открытой форточке. Зарядку следует делать в легкой спортивной одежде (трусы), так как сочетание физических упражнений с воздушной ванной способствует закаливанию организма спортсмена.

Утренняя гимнастика должна продолжаться не свыше 20 минут. Затем следует перейти к водным процедурам.

Водные процедуры необходимы не только для поддержания чистоты тела, но и в первую очередь для закаливания организма. Поэтому вода не должна быть слишком теплой — от 14 до 16°.

В летнее время лучше всего этой цели служит купание. Зимой, а также в городских условиях — душ, обливание водой или обтирание мокрым полотенцем.

После водных процедур следует хорошо вытереть кожу грубым полотенцем. Это способствует расширению кровеносных сосудов кожи и тем самым улучшению кровообращения.

Потом надо приступить к туалету (умывание, чистка зубов, одевание и т. п.), а затем к завтраку.

Дальнейший распорядок дня зависит от конкретных условий жизни и деятельности каждого спортсмена. В одних случаях дневное время будет занято работой или учебой, в других случаях (во время отпуска, каникул, учебно-тренировочного сбора) — тренировкой.

В том и другом случае распорядок дня надо строить так, чтобы время обеда всегда оставалось неизменным, постоянным. Это необходимо для нормальной деятельности органов пищеварения.

После обеда должен следовать час отдыха. Соблюдать его надо потому, что процессы пищеварения протекают лучше и полнее, когда человек находится в состоянии покоя. Движения, мышечная деятельность, напряженная работа оказывают тормозящее влияние на пищеварительный аппарат, и поэтому нежелательны сразу после обеда.

Если тренировочные занятия проводятся вечером, после работы или учебы, то они должны быть отделены от работы полтора-два часа отдыха. Наиболее удобное время для вечерних тренировок от 18 до 21 ча-

са. Они не должны заканчиваться слишком поздно, так как сон в таких случаях является менее полноценным и спортсмены нередко жалуются на то, что они долго не могут уснуть, спят беспокойно. Надо так построить распорядок дня, чтобы тренировка оканчивалась за 2—3 часа до отхода ко сну. Этого времени достаточно, чтобы возбуждение, вызванное спортивными занятиями, прошло.

Ужинать надо не ранее чем через 40—60 минут после окончания спортивных занятий и за 1,5—2 часа до отхода ко сну. Спортсмен не должен нарушать этого правила, так как прием пищи сразу после напряженной мышечной деятельности ухудшает работу органов пищеварения и снижает усвояемость питательных веществ. С другой стороны, нельзя рекомендовать сон на полный желудок, потому что активная деятельность желудочно-кишечного тракта во время пищеварения вызывает прилив крови к органам брюшной полости, возбуждает некоторые центры головного мозга и лишает его необходимого отдыха. Известно, что сон на полный желудок нередко сопровождается тяглыми сновидениями и даже кошмарами.

Спать нужно не менее 8 часов, причём ложиться рекомендуется всегда в одно и то же время: в 23—24 часа, если спортсмен встает в 7—8 часов утра.

Чтобы сон был полноценным, следует соблюдать ряд условий. Перед сном рекомендуется со-

вершить краткую неутомительную прогулку, а после нее, если позволяют условия, принять ванну или душ. Комнату перед сном надо хорошо проветрить. Весьма полезно приучить себя спать в любое время года при открытой форточке. Это не только обеспечивает приток чистого воздуха, но и способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Постель должна быть удобной, не слишком мягкой. Шерстяные одеяла следует предпочитать ватным. Спать рекомендуется в легком ночном белье.

Не следует забывать, что свет, шум, музыка и т. п. являются неблагоприятными факторами, мешающими сну. Это нужно учитывать во всех случаях, особенно в условиях общежития, и принимать необходимые меры к созданию нормальной обстановки для сна.

Температура в комнате, где спит спортсмен, не должна быть слишком высокой или низкой, лучше всего в пределах 15—16°.

Чтобы достигнуть высокого спортивного мастерства, недостаточно одной тренировки, какой бы интенсивной и систематической она ни была. Хороших результатов можно добиться только в том случае, если умело сочетать тренировочные занятия с правильным режимом труда и отдыха, с врачебным контролем и самоконтролем, с рациональным питанием и личной гигиеной.

Спортсмены, соблюдайте режим труда и отдыха!

И. БЕЛАШ,
врач поликлиники МФТИ.