

Товарищи первокурсники! Вы вступили в дружную семью физтехов в знаменательное время: советские люди успешно трудятся над осуществлением задач, выдвинутых XXVI съездом партии и последующими Пленумами ЦК КПСС, молодежь отметила 60-летие присвоения комсомолу имени В. И. Ленина, страна готовится достойно встретить в 1985 г. 40-летие нашей Великой Победы над германским фашизмом.

Большая ответственность и высокая честь быть студентом Московского ордена Трудового Красного Знамени физико-технического института, являющегося одним из флагманов высшей школы, кузницей высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства страны.

Представитель МФТИ, будущий советский ученый — это, прежде всего, высокообразованный специалист и гуманный человек, активный борец за дело партии и народа, за дело коммунизма. Выработать в себе такие качества помогает вся система физтеха, глубокое и творческое изучение специальных и общественных наук, в том числе истории Коммунистической партии Советского Союза.

Курс истории КПСС учит быть активным политическим бойцом, принципиальным и идейно убежденным специалистом, уметь с классовых позиций бороться против идеологии антикоммунизма, быть всегда и во всем советским патриотом и интернационалистом, преданным делу ленинской партии, интересам своего народа и трудящихся всех стран.

Позтому необходимо с первых же дней учебы очень ответственно, с большой требовательностью

к себе изучать историю КПСС, неустанно овладевать ленинским идейным наследием, документами партии и комсомола, систематически посещать и конспектировать лекции, вдумчиво готовиться к семинарским занятиям и активно выступать на них, широко использовать для углубления знаний и превращения их в глубокие личные убеждения консультации, полтинформации, посещение музеев, написание рефератов, участие в конкурсах студенческих научных работ по общественным наукам и учебно-теоретическим конференциям, в работе факультета общественных профессий, школы молодого лектора, проведении Ленинского зачета, вечеров вопросов и ответов.

ЦК КПСС в постановлении «О дальнейшем улучшении партийного руководства комсомолом и повышении его роли в коммунистическом воспитании молодежи» призывает юношей и девушек настойчиво и последовательно превращать в жизнь бессмертный ленинский завет учиться коммунизму, бороться за выполнение задач, выдвинутых XXVI съездом КПСС и XIX съездом ВЛКСМ. Творческое овладение историей КПСС, углубленная самостоятельная работа над первоисточниками и учебно-методической литературой поможет вам успешно выполнить поставленные задачи.

Большим вам успехом в изучении истории Коммунистической партии Советского Союза, в овладении теорией марксизма-ленинизма!

Принято на учебно-теоретической конференции I-го курса ФОФП 22 мая 1984 года, посвященной 60-летию присвоения комсомолу имени В. И. Ленина.



Орган ректората, парткома, профкома и комитета ВЛКСМ

Газета выходит с 1 сентября 1958 г. № 26 (889)

Пятница, 21 сентября 1984 года.

Цена 1 коп.

БЫТЬ ДОСТОЙНЫМИ

Спросите любого студента МФТИ, помнит ли он свой день посещения в студенты, и он ответит, что, конечно, помнит. Во всяком случае студенты-старшекурсники, аспиранты и даже преподаватели (недавние студенты) нашего института, которые побывали 14 сентября на митинге в Кремлекх, долго еще после митинга обсуждали, как он прошел, сравнивали со своим, теперь уже далеким посещением в студенты. А у нас был тот-то, а мы стояли там-то...

Так уж повелось. С тех пор, как физтех взялся помогать соххозу «Большевик» убирать урожай, каждую осень, незадолго до отъезда первокурсников проводится в Кремлекх традиционный митинг. В этом году он проходил в преддверии замечательного праздника — 40-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне. И поэтому не случайно ему было придано особое торжественное, патриотическое звучание.

Комиссар объединенного сельхозотряда МФТИ Павел Коротин объявляет митинг открытым.

Звучит Гимн Союза Советских Социалистических Республик. В наступающих сумерках ярко горят факелы — символ того огня, который именные первокурсники пронесут через всю свою жизнь.

Первый берет слово секретарь Серпуховского ГК КПСС Л. В. Казакова. Она желает студентам задорья, больших успехов, счастья.

Секретарь парткома МФТИ, профессор Ю. Г. Краснов, от имени руководства института передает первокурсникам огромное спасибо за их поистине ударный труд на полях совхоза.

— Мы рады, — говорит Юрий Георгиевич, — что на этой священной земле, подлой кровью советского народа, мы получили свое трудовое крещение. Мы верим, что из нас вырастут достойные люди.

Директор совхоза «Большевик» В. Т. Гречухин поблагодарит ребят за ту помощь, которую они оказывают в уборке урожая. Он пожелал им в дальнейшем хорошо учиться, быть такими же энтузиастами во всем.

Секретарь комитета ВЛКСМ института Юрий Борисов приветствовал первокурсников от имени комсомольской организации. Он пожелал им успехов, хороших оценок, а в дальнейшем — хороших оценок.

Слово предоставляется проректору МФТИ по учебной работе, профессору, ветерану Великой Отечественной войны Д. А. Кузьмичеву. Дмитрий Александрович говорит о том, что трудовой фронт — это тоже фронт. Поэтому очень символично, что сегодня у этого момента нашим героями мы говорим о трудовых ус-

пехах. Та работа, которую мы все сегодня делаем, очень нужна стране. Хотелось бы, чтобы и в дальнейшем мы трудились так, чтобы каждый из нас мог сказать себе: «Я сделал все, чтобы стать достойным их памяти».

Слово берет управляющий центральным отделением совхоза «Большевик» Герой Социалистического Труда Д. И. Ротастиков.

— Вы потрудились на славу, — говорит он, — а некоторые факультеты просто замечательно. Спасибо, сынки.

К микрофону подходит выпускник физтеха, Герой Советского Союза, летчик-космонавт СССР А. А. Серебров.

— Когда-то, — рассказывает летчик-космонавт, — здесь произошло сельскохозяйственное крещение нашего поколения физтеховцев. И вот теперь здесь — вы. Хочется, чтобы и вы когда-нибудь через много лет могли сказать: «Наш легендарный путь начался на этой земле».

За те недели, которые вы провели в поле, у вас появились первые по-настоящему физтеховские жизненные оценки. Они должны закрепиться, остаться навсегда. Вам должны гордиться.

И опять слово предоставляется ветерану войны. Председатель совета ветеранов поселка Протвино Е. И. Хабаров приветствует молодое поколение физтеха. Рассказывает о боях, которые выдержала в этих местах 49 армия. Быть достойными памяти павших — эта мысль пронизывает все выступление.

Комиссар отряда П. Коротин предлагает почтить память героев, отдавших жизнь за свободу и независимость нашей Родины, минутой молчания. Приглушенно звучат в динамках слова знаменитой песни: «Вставай, страна огромная, вставай на смертный бой!». Ребята возглавляют к памятной гирлянде. Раздается троекратный салют.

— Для кого как, — вдруг говорит один из ветеранов, стоящих поодаль, — а для меня эти почести — слезы.

Впечатление действительно сильное. В наступившей темноте ярко пылают факелы.

От имени первокурсников слово берет студент ФУИМ Илья Ромашков. Проникновенно звучат слова торжественной клятвы. Троекратное «Клянемся!» разносится по притихшему лесу.

Опять звучит Гимн Советского Союза. Митинг окончен. Все расходится притихшие, углубленные в себя. Обычно подвижные и шумные, первокурсники сейчас как никогда организованы и спокойны. Только что они почувствовали свою причастность к огромному делу. Они — студенты физтеха. Что же, в добрый путь!

Хорошо работала и первая курс ФАКИ. Он все время соревновался с ФУИМ, но работала не так стабильно. А в предпоследний

Важной формой самостоятельной работы над первоисточниками, одним из обязательных требований глубокого изучения трудов марксизма-ленинизма и партийных документов является конспектирование, т. е. сжатое изложение основного содержания в виде конспекта. Конспектирование, хотя и трудоемкая работа, но это — испытанный метод, дающий хорошие результаты, способствующий более глубокому пониманию и прочному усвоению прочитанного.

В этой связи можно сослаться на воспоминания Н. К. Крупской о работе В. И. Ленина. Она писала, что Ленин никогда не полагался на свою память, хотя память у него была прекрасная. Он никогда не излагал фактов по памяти, приблизительно, а излагал их с величайшей точностью. Он просматривал горы материала (читал, как и писал, чрезвычайно быстро), но то, что хотел запомнить, выписывал себе в тетради. Записанное он потом перечитывал не раз.

На вопрос о том, надо ли всегда конспектировать все прочитанное, можно, на наш взгляд, ответить так: вся рекомендуемая обязательная литера-

тура должна быть прочитана и обдумана, конспектировать следует ту ее часть, в которой обобщаются важнейшие теоретические положения и политические задачи и их претворение в жизнь, руководящая и направляющая роль партии, положения, имеющие значение для связи с современностью.

Если говорить коротко об общих требованиях к конспектированию, то их можно свести к следующему. Изложение основного содержания первоисточника лучше записать своими словами. Взятая дословная запись — цитата — должна иметь сноску. Записи ее не должна быть однообразной. Нужно оставлять и использовать поля. Конспект должен быть примерно в несколько раз меньше оригинала. Объем конспекта может зависеть от характера и сложности первоисточника, от степени понимания его студентами. Чем труднее произведение, тем более подробным может быть конспект. Он должен служить пособием для устного выступления на семинаре, для последующего изучения общественных наук. Успех самостоятельной работы во многом зависит от правильной организации труда, обстановки, в которой приходится заниматься.

Полезно выработать режим работы, правильно чередовать ее с отдыхом. Преподаватели нашей кафедры будут стремиться помочь первокурсникам в самостоятельной работе над изучением марксистско-ленинской теории. Вместе с тем мы вправе надеяться, что и новое пополнение физтеха будет добросовестно учиться, упорно овладевая наукой, в том числе и историей КПСС. И с первых шагов в вузе знать и помнить, что успехи приходят прежде всего к тем, кто серьезно относится к занятиям, ценит время, поддерживает в коллективе высокую учебную дисциплину, организованность и порядочность.

Т. РАЗУМОВА,
доцент кафедры истории КПСС.

СОВЕТЫ ПЕРВОКУРСНИКАМ

САМОСТЯТЕЛЬНОЕ РАБОТА — ОСНОВНОЙ МЕТОД ОВЛАДЕНИЯ МАРКСИСТСКО-ЛЕНИНСКОЙ ТЕОРИЕЙ

В решениях XXVI съезда, последующих Пленумах ЦК КПСС, в постановлениях ЦК партии перед высшей школой выдвигается задача коренного улучшения качества подготовки молодых специалистов в современных условиях.

В решении этой задачи на один из первых мест выдвигается необходимость глубокого и творческого овладения революционной теорией. В недавно принятом постановлении ЦК КПСС «О дальнейшем улучшении партийного руководства комсомолом и повышении его роли в коммунистическом воспитании молодежи» подчеркивается, что идейно-политическое воспитание молодежи, формирование у нее марксистско-ленинского мировоззрения должны быть делом первоочередной важности. Понимание и усвоение марксизма-ленинизма, трудов К. Маркса, Ф. Энгельса, В. И. Ленина, документов партии будет во многом зависеть от последовательного и серьезного изучения первоисточников, от умелой организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная работа студентов по истории КПСС включает в себя ряд важных форм. Это умение слушать и записывать лекции, изучать и конспектировать первоисточники, готовиться к семинарским занятиям и активно участвовать в их работе, готовить доклады и рефераты и выступать с ними на семинарах и конференциях, готовить лекции для ЦМД, работать в ходе подготовки к экзаменам и др.

В данной статье хотелось бы обратить внимание студентов-первокурсников на организацию самостоятельной работы над произведениями классиков марксизма-ленинизма и партийных документов, изучению которых в курсе истории КПСС отведено значительное место. И высказать в связи с этим некоторые советы и рекомендации.

Глубокое изучение первоисточников и всего курса истории КПСС является сложной и трудной задачей, требующей систематической и упорной работы. Поэтому важно заставить себя работать регулярно, буквально с первых дней учебы, выделяя на это ежедневно примерно 4—5 часов. Прежде всего надо научиться быстро найти нужную книгу, произведение, статью. Уметь пользоваться каталогами, справочными томами к полным собраниям сочинений К. Маркса, Ф. Энгельса, В. И. Ленина, привлекать различные энциклопедические издания, словари (рекомендации — на этот счет см. в газете «За науку» от 14 сентября с. г.).

Важно знать, в какой конкретной обстановке было написано то или иное произведение или принято партийное решение. Следует приучить себя к тому, чтобы, прежде чем читать книгу, надо просмотреть ее в целом; тыльную лиет, место издания, отсылки, приложения. Если имеется в книге предисловие или введение, то важно ознакомиться с ними, так как из них можно узнать о цели ее написания, направлении и содержании. Затем уже необходимо внимательно прочитать книгу или статью, раздел с начала до конца, уяснить ее основные цели и положения. Для многих это может быть нелегким делом.

В. И. Ленин, призывая изучать работы К. Маркса и Ф. Энгельса, говорил: «Сразу кое-кого, может быть, и отпугнет трудность изложения, — надо опять предупредить, что этим не следует смущаться, что непонятное на первый раз при чтении, будет понятным при повторном чтении». Материал первоисточника может считаться усвоенным лишь тогда, когда он изложен самостоятельно в устной или письменной форме.

ВЕСТИ С ПОЛЕЙ

16 сентября уехал из совхоза «Большевик» первый курс. О том, как первокурсники работали, о том, как работают студенты 3 курса, уже выехавшие на сельхозработы, рассказывает командир объединенного сельхозотряда В. Н. Власов.

— Владимир Николаевич, как работали отряды первокурсников? — В целом хорошо. Но особен-

но ударно потрудились ФУИМ. Каждый день ребята выполняли 115—120% нормы. Кстати, так как с совхозом были договоренность отпустить отряды, выполнявшие свою норму, то ФУИМ-1 уехал на день раньше срока.

Хорошо работала и первая курс ФАКИ. Он все время соревновался с ФУИМ, но работала не так стабильно. А в предпоследний

(Окончание на 2 стр.)

ТЕМАТИКА

СТУДЕНЧЕСКИХ ДОКЛАДОВ, РЕФЕРАТОВ, ПОЛИТЧАСОВ, ПОСВЯЩЕННЫХ 40-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ СОВЕТСКОГО НАРОДА В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

Ленинское учение о защите социалистического Отечества — программа деятельности партии в годы Великой Отечественной войны.

Коммунистическая партия — вдохновитель и организатор Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

Разоблачение буржуазных фальсификаций руководящей роли Коммунистической партии в Великой Отечественной войне.

Ленинская партия во главе перестройки народного хозяйства и дальнейшего развития экономики в годы войны.

Коммунистическая партия — сражающаяся партия. Ее развитие в годы Великой Отечественной войны.

Разгром немецко-фашистских войск под Москвой: правда и вымысел буржуазной историографии.

Коммунистическая партия — организатор и вдохновитель борьбы советского народа в тылу врага.

Советская наука — фронту. Идеологическая работа партии в годы Великой Отечественной войны.

Нерушимая дружба и братство народов СССР — важный источник Великой Победы.

Внешнеполитическая деятельность ленинской партии в годы Великой Отечественной войны.

Разоблачение буржуазных фальсификаторов истории второй мировой войны и Великой Отечественной войны Советского Союза.

Историко-партийная литература об освободительной миссии Советского Союза в Европе и Азии.

Коммунистическая партия — организатор разгрома немецко-

фашистских войск под Москвой. Всемирно-историческое значение и источники Победы Советского Союза в Великой Отечественной войне.

Патриотический подвиг тружеников тыла Подмосковья (другого региона) в Великой Отечественной войне.

Мой город (село, поселок) в годы Великой Отечественной войны.

Партийное руководство комсомолом в годы Великой Отечественной войны.

Героический подвиг комсомольцев и молодежи в Великой Отечественной войне.

Партийные документы и мемуарная литература о роли комсомола на фронте и в тылу в годы Великой Отечественной войны.

Итоги Великой Отечественной войны — суровое предупреждение нынешним претендентам на мировое господство.

Студенчество Подмосковья на фронтах Великой Отечественной войны.

Готовность к защите социалистического Отечества — важная задача Ленинского комсомола.

Главный урок Великой Отечественной войны — бороться против угрозы войны. Место студенческой молодежи в этой борьбе.

Чему учат советскую молодежь итоги Великой Отечественной войны.

Ветераны Великой Отечественной войны нашего физтеха.

Город Долгопрудный и Мытищинский район в годы Великой Отечественной войны и в настоящее время.

Кафедра истории КПСС.

ВЕСТИ С ПОЛЕЙ

(Начало на 1 стр.)

день ребята показали, на что они способны: пока более половины отряда были на погрузке, остальные выполнили под проливным дождем норму за весь отряд.

Окончательные цифры будут подведены позже, но в целом плохая погода помешала сделать намеченные задания, и обстановка еще остается напряженной. Так что приехавшему второму курсу надо готовиться к серьезной работе.

— А что вы можете сказать о работе третьего курса?

— Третий курс работает хуже, первый работал гораздо лучше. Может быть, они так работают, потому что обычно третьекурсы не выезжали на сельхозработы, может быть, по какой-то другой причине, но факт остается фактом. А план у нас большой. Пока мы его не выполним, из совхоза не уедем. Но мы надеемся, что второкурсы и второй звезд третьекурсов будут работать так, что мы выполним свои обязательства в срок. Но и студенты третьего курса ФФФЭ, ФМХФ, ФРТК, ФФХБ должны изменить свое отношение к работе.

О. ОДИНЦОВА.

ПЕРВЫЙ КУРС ФФФЭ

В колхозе «Красная нива» 1 курс ФФФЭ отсортировал 1360 тонн и погрузил в машины 500 тонн картофеля. Кроме того, около 75 человеко-дней безвозмездно отработаны на благоустройстве института — в котельной и на прочистке ливневки бассейна, а также принял участие в субботнике на овощной базе 15 сентября.

БЕЗОПАСНОСТЬ — ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Многие из ребят, поступивших на физтех, — горожане. И им не так уж часто приходилось работать на поле. В безопасности ли будут они на сельхозработе. Такой вопрос мы задали нижегородцу по технике безопасности, кандидату физико-математических наук, сотруднику нашего института Юрию Вячеславовичу Голованову.

Командиры всех отрядов продолжают инструктаж как только отряд прибывает в совхоз. Затем они проводят инструктаж своего отряда. Только после этого ребята оформляются временными рабочими совхоза.

Наши студенты обычно убирают моркови, грузят мешки. В прошлые годы они работали и на погрузке капусты. Каждая из этих работ требует своей техники безопасности.

Особенно опасна уборка свеклы, так как ребятам выдаются ножи. Даже при очень аккуратном обращении с ними почти неизбежны порезы. Для оказания первой помощи в каждом отряде имеется аптечка. Обычно она находится у командира, но в некоторых отрядах ее доверяют умелой девушке, и тогда на поле появляется своя «сестричка милосердия».

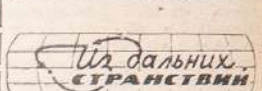
Опасна и погрузка мешков в грузовики. Особенно надо быть внимательными в сырую погоду, когда машину плет более, машину с прицепом тащит по полю трактор. Всегда должен выделяться старший, который следит за всеми, передвижениями машины. Следует, чтобы во время движения никто не находился между трактором и машиной.

Командир набирает бригаду грузчиков из ребят, которые уже исполнилось 18 лет. Но если среди несовершеннолетних есть крепкие ребята, которые сами хотят работать грузчиками, то им, как правило, также разрешают грузить, но под особым контролем со стороны командира.

О погрузке капусты сразу кратко. Главное — грузить с одной стороны, чтобы при случайном перелетах козлов не было травм.

Категорически запрещается лежать на поле. Во-первых, можно простыть, во-вторых, по полю ездят тракторы и другие машины, шоферы которых не всегда внимательны.

И еще. Кроме безопасности работ в поле мы должны обеспечить ее и в лагере. Мы запрещаем пользоваться электрическими чайниками и кипятильниками. Это не пустая формальность и не перестраховка. В прошлом году было несколько очень неприятных случаев. Каких? Узнайте у товарищей. И не привозите с собой электроагрегатных приборов: при желании, всегда можно взять чайник с кипятиком в столовой.



„ПРЕДАНЬЯ СТАРИНЫ ГЛУБОКОЙ“

Бухара. Город-сказка, о котором мы узнаем еще в детстве, читая «Тысячу и одну ночь». Но колорит этого города нельзя ощутить шагая в толпе туристов, внимательно осматривая памятники и синхронно поворачивая голову в сторону, указанную гидом. Конечно, экскурсоводы расскажут вам об обычаях и традициях, но их слова вряд ли передадут вам то необыкновенное, ни с чем не сравнимое ощущение, которое охватывает человека, впервые попавшего впервые, на узбекскую свадьбу.

Когда стемнеет, вы можете услышать шум, в котором можно различить рез трубы и треск барабанов. Это жених приближается к дому невесты и таким образом дает знать о своем приходе. Он шлет, одетый в большую чалму, которая едва держится на его голове (нем больше чалма, — тем умнее человек), и длинный халат. Со всех сторон жениха окружают друзья, которые должны открывать его от глаз посторонних, и нередко процессия растягивается на сотни метров, если жених достаточно общительный человек.

Впереди несут зажженные факелы, трубы и барабаны. Вся процессия медленно приближается к дому невесты, оглашая окрестности ревом труб, треском барабанов и криками «Ура! Ура!» Крики усиливаются и достигают апогея, когда жених подходит к дому невесты, перед которым разжигают большой костер из соломы, и торжественно три раза обходит вокруг него. Затем он переступает порог дома, и его несут к невесте.

После праздника в доме невесты молодые уезжают к жениху. Перед его домом также разжигают костер, и жених на руках трижды обносит невесту вокруг огня.

Существует и такой забавный обычай: жениха и невесту свидетели отводят в комнату, и тот, кто первый наступит другому на ногу, считается хозяином в доме. А ведь современная свадьба почти не отличается от обычного застолья! Мы слишком мало знаем, да и не знаем обычая и традиций своего народа.

Н. БЕЛАШ, врач.

И. ЛЕВКО.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена физкультурника заключается в соблюдении им правильного режима дня, в уходе за своим телом, одеждой, обувью, в закаливании организма и соблюдении мер, предохраняющих от различных заболеваний.

Правильный режим дня. Будет тогда, когда человек ежедневно в определенный час встает, правильно организует свой труд или учебу, своевременно принимает пищу, систематически в определенное время занимается спортом, в один и тот же час ложится спать, а также соблюдает правила личной и общественной гигиены.

Личная гигиена — это уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

Уход за кожей заключается в систематической очистке ее от грязи. Мытье всего тела в ванне, под душем или в бане с мылом и мочалкой должно проводиться не реже одного раза в неделю и сопровождается смелой и тщательной и постоянной белизны.

Лично, шею следует мыть с мылом ежедневно. Руки необходимо мыть с мылом чаще, обязательно перед едой.

Ноги надо ежедневно тщательно мыть на ночь. При повышенной потливости кожи стоп — прохладной водой.

Ногти необходимо коротко стричь: на руках — дугообразно, на ногах — прямо, т. е. срезаем у ногтевой углов ведет к их врастанию.

Ежедневный уход за зубами и полостью рта состоит в чистке зубов щеткой с зубной пастой или порошком. Зубы необходимо чистить с наружной и внутренней стороны.

О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ СДАЮЩЕМУ НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО

После каждого приема пищи следует полоскать рот. Следует помнить, что тренировочный костюм, трусы, майку, носки на каждое занятие надо надевать чистыми.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Вставать следует ежедневно в одно и то же время. Непосредственно после сна необходимо сделать физическую зарядку.

По степени сложности выполняемые во время зарядки упражнения должны соответствовать состоянию здоровья и возрасту.

Делать зарядку следует в хорошо проветренном помещении при открытом окне или форточке, летом лучше на свежем воздухе.

При выполнении упражнений необходимо следить за осанкой, правильным дыханием.

При составлении самостоятельного комплекса УТГ следует обеспечить воздействие физических упражнений на все группы мышц. В комплексе этих упражнений должны включаться дыхательные упражнения, обеспечивающие вентиляцию легких.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Все виды зимнего спорта связаны с закалыванием холодным воздухом.

Летом надо принимать воздушные ванны. Их начинают при температуре воздуха 20°C в течение 15—20 мин, постоянно увеличивая продолжительность ванн, увеличивается и доводится до 1—3 часов.

Солнечные ванны рекомендуются принимать в утренние часы.

ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ КОМПЛЕКСА ГТО

от 10 до 12 часов, спустя 30—40 мин. после приема пищи и заканчивать их не менее чем за час до еды.

Нашать солнечные ванны следует с 5—10 мин. ежедневно, прибавляя по 5 мин, постепенно удлинить их до 30—50 мин. в зависимости от возраста.

Голову надо защищать от солнечных лучей белой панамой, шляпой, зонтиком и др. Спать во время солнечных ванн запрещается.

После солнечной ванны и короткого отдыха в тени следует принять прохладный душ или выкупаться.

Солнечные ванны можно принимать только с разрешения врача.

Все водные процедуры укрепляют нервную систему, благотворно действуют на кровообращение и дыхание.

Водные процедуры следует проводить непосредственно после физической зарядки. Продолжительность водных процедур должна быть тем меньше, чем ниже температура воды.

Начинать обливание или обливание следует водой, температура которой около 30°. Постепенно температуру воды снижать до 15°.

После водной процедуры насухо вытирают кожу и растирают сухим полотенцем до появления легкой красноты и ощущения приятной теплоты.

Продолжительность водной процедуры, включая растирание, 3—4 мин.

Купание в открытых водоемах следует начинать при температуре воды 20°C, а воздуха 22—23°. Первое купание 2—3 мин., затем пребывание в воде постепенно доводится до 5—10 мин., в жаркую погоду до 10—15 мин. Не следует входить в воду расгоряченным и оставаться в воде до появления озноба.

Купаться можно через 1,5—2 часа после еды.

Показателями благоприятного действия всех указанных процедур являются хороший сон и аппетит, повышение работоспособности и хорошее общее самочувствие.

АЛКОГОЛЬ И КУРЕНИЕ — НЕПРИМРИМЫЕ ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ

Алкоголь крайне неблагоприятно действует на нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Курение отравляет организм содержащимися в табаке ядом — никотином. Под влиянием никотина быстро изнашивается мышца сердца.

Курение и алкоголь резко снижают работоспособность и спортивные результаты.

САМОКОНТРОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Физкультурник постоянно следит за своими субъективными ощущениями — самочувствием, сном, аппетитом, работоспособностью и объективными показателями — частотой пульса, весом, давлением. Все показатели вносятся в дневник самоконтроля и раз в 10—15 дней показываются врачу.