

СКОРО ВЫПУСК

НИ ПУХА НИ ПЕРА!

В конце этого месяца состоится выпуск 500 агрономов, зоотехников, экономистов-агрономов. Половина из них идет к диплому, совместная работа с учебой на факультете заочного образования. Сейчас студенты выпускных курсов уже сдаают государственные экзамены, защищают дипломные работы. Действует три ГЭК. На агрофаке и экономфаке первые дни шла защита дипломных работ. На «отлично» защищились: Анатолий Брык, который получит диплом с отличием, Владимир Кирьянов, Яков Печенин, Алексей Абарков, Галина Кунцевич (агрофак), Николай Сухоруков, Людмила Ленская, Николай Забродин, Николай Станин, Галина Первова и другие.

С успешной защитой, дорогие товарищи!

Всем, кому предстоит еще преодолеть последнюю высоту на пути к диплому, — ни пуха ни пера!

К. АЛЕКСЕЕВА.

На заключительном этапе

Товарищ
комитет,
докладываем!

В 415 группе прошел заключительный этап Ленинского зачета. Во время общественной аттестации выяснили все: как учится, как живет каждый, как студенты участвуют в спорте, художественной самодеятельности. Беседовали с каждым.

Первый семестр, первая сессия. Надолго запомнятся нам. Было много волнений, переживаний.

Пришла радость. Когда мы явились на занятия после каникул, то узнали, что наша 415-ая заняла первое место на курсе. И на факультете в числе передовых. Средний балл в группе по итогам зимней сессии 4,03. Рая Лапотько, наш профорг, стала отличницей. Почти у каждой из нас в зачетках «отлично» по одному или двум предметам. К экзаменам готовились небольшими группами. Только две девушки сдали экзамены на тройки.

Главная наша задача — учеба. Мы поняли это с начала года. На успеваемость большое влияние оказывает посещаемость занятий. Многие девушки занимаются на ФОП, в различных кружках, спортивных секциях. Клава Ненашева неплохой стрелок, а ее подруга Галия Жабина поет в ансамбле «Нежность». Таня Синцова и Надя Гордиенко занимаются в волейбольной секции. Недавно Таня вернулась из Тюмени, где проходили волейбольные соревнования между сельхозинститутами Урала.

Поэтому прогулы в группе — чрезвычайное происшествие.

Большую роль играют у нас комсомольские собрания. Мы сделали их школой воспитания. Даем встряску тем, кто ленился регулярно готовиться к семинарским занятиям, имеет задолженность по текущей успеваемости или пропустит занятие без уважительных причин. Таких у нас единицы.

Комсомольские собрания всегда хорошо готовим. Проходят они интересно. Все вместе решаем злободневные вопросы.

Девушки в группе дружные. О каждой можно сказать много хорошего. Уважаем мы старосту Катю Шишкуну. Она не только с нас спрашивает, но и к себе очень требовательна. А комсорг? Веселая, отзывчивая, умеет зажечь, вдохновить. Обратись к Наде в любую минуту — поможет, даст дельный совет, подбодрит, подскажет, в чем ты неправ.

Многие девушки занимаются на ФОП, в различных кружках, спортивных секциях. Клава Ненашева неплохой стрелок, а ее подруга Галия Жабина поет в ансамбле «Нежность». Таня Синцова и Надя Гордиенко занимаются в волейбольной секции. Недавно Таня вернулась из Тюмени, где проходили волейбольные соревнования между сельхозинститутами Урала.

ГОД ИЗДАНИЯ XII.

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

За сельскохозяйственные кафедры!

ОРГАН ПАРТКОМА, КОМИТЕТА ВЛКСМ, ПРОФКОМА И РЕКТОРАТА
АЛТАЙСКОГО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ИНСТИТУТА.

№ 14 (542).

ВТОРНИК, 11 АПРЕЛЯ 1972 г.

Цена 1 коп.



Западной Сибири и Дальнего Востока.

Часто мы вместе проводим свободное время: ходим в кино, театры или просто гуляем по городу. Собираемся съездить в Новосибирск.

Прошло два месяца второго семестра. А «на носу» уже весенняя сессия. Сдать экзамены в этот раз мы решили еще лучше. А раз решили, то обязательно сделаем.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Наша группа выступила инициатором озеленения территории института, о чем мы пишем в этом же номере газеты.

Т. КОЛОСОВА,
студентка 415 группы.

15 апреля — коммунистический субботник

Внимание: «Студенческая неделя»

В группах заканчивается подведение итогов Ленинского зачета, идет общественно-политическая аттестация каждого участника. Комсомольцы отчитываются о выполнении личных комплексных планов «Учиться коммунизму».

А с 10 по 22 апреля, как вы знаете, в нашем институте проходит «Студенческая неделя». В это время в группах состоятся ленинские чтения. Будут совершены коллективные экскурсии в музей В. И. Ленина. Коллективы групп 15 апреля примут активное участие во Всесоюзном коммунистическом субботнике.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.

Мы рады доложить комитету комсомола, что Ленинский зачет «Решения XXIV съезда КПСС — в жизнь!» в нашей группе прошел успешно. Многие сдали его на «отлично». Сейчас группа готовится к проведению «Студенческой недели». 15 апреля мы все, как одна, выйдем на Всесоюзный коммунистический субботник, посвященный дню рождения В. И. Ленина и 50-летию образования СССР.</

Методическая работа — твоя обязанность, преподаватель!

Два плодотворных дня

Все нарастающий поток учебной информации вынуждает преподавателей института постоянно совершенствовать методику преподавания. Важное место в этом совершенствовании занимают вопросы организации самостоятельной работы студентов.

Сколько может заниматься студент дома одной дисциплиной не в ущерб другим, как помочь ему наиболее эффективно использовать домашнее время, как организовать быстрый и достоверный контроль успеваемости студентов, каким образом выяснить причины ошибочных ответов — все эти вопросы ежедневно волнуют многих преподавателей. Кафедры ревниво следят за всеми новшествами своих коллег и проявляют живейший интерес к их успехам в решении отмеченных вопросов.

Не случайно поэтому так дискуссионно и заинтересованно проходила научно-методическая конференция института, посвященная организации и контролю самостоятельной работы студентов.

Конференция длилась два дня: первый — пленарное заседание, второй — работа секций. Заслушано 28 докладов. Из них: 5 — на пленарном заседании, 6 — на секции агрономического и эко-

нического факультетов, 9 — на секции факультета механизации, 8 — на зооветеринарной секции.

Все доклады одобрены. Наиболее ценными признаны выступления доцентов Л. М. Бурлаковой, Н. А. Дьячкова, Я. Г. Барканы, В. В. Куликова, Я. Б. Бурьянова, старших преподавателей Л. В. Таланкиной, Б. Л. Грейниман.

Названные докладчики поделились новшествами в своей работе со студентами и обратили внимание присутствующих на их эффективность.

Хочется отметить инициативную работу председателей методических комиссий Галины Александровны Макаровой, Гавриила Михайловича Никулина, Веры Яковлевны Голубиной, а также секретаря оргкомитета Г. И. Васильченко, проявивших большую активность в подготовке и проведении конференции, выработке ее решения.

Обобщив все предложения, высказанные в докладах и прениях, конференция приняла решение, которое напечатано в сегодняшнем номере газеты.

Ю. ЗАГОРОДНЕВ,
доцент, зам. председателя
научно-методического совета
института.

Успех стрелков

В городе Камень-на-Оби 1, 2 апреля проходили стрелковые соревнования на первенство края среди ДСО «Урожай». Участвовало 7 команд городов и районов Алтая.

Соревнование по сравнению с предыдущими годами закончилось с лучшими результатами. Команда АСХИ заняла первое место.

А. ГУЗЕВ,
председатель спортклуба.

В ОБЪЕКТИВЕ — СОРЕВНОВАНИЕ



Зима финишировала. Вместе с ней финишируют зимние виды спорта, проходят заключительные соревнования. Велико стремление провести послед-

ние «зимние» деньги в бору на лыжах.

НА СНИМКЕ: идут соревнования по спортивному ориентированию. У контрольного пункта Владимир Таутерман.

Наш адрес: г. Барнаул, Красноармейский пр., 98, комната 334.

г. Барнаул, типография изд-ва «Алтайская правда».

КОНФЕРЕНЦИЯ РЕШИЛА

1. Считать методическую работу первостепенной обязанностью каждого преподавателя.

2. Кафедрам и деканатам планировать самостоятельную работу студентов как по срокам, так и по объему.

3. С целью выяснения фактических затрат времени на все виды самостоятельной работы методическим комиссиям и деканатам организовать систематический анкетированный опрос студентов, обратив особое внимание на студентов младших курсов.

4. Для контроля успеваемости в течение семестра продолжить поиск оптимального варианта сбора информации об успеваемости на уровне дисциплины, кафедры, факультета, а также поиск мер оперативного вмешательства в процесс обучения с целью его улучшения (особенно на заочном факультете).

5. Преподавателям кафедр изыскивать оптимальный вариант контроля успеваемости студентов на основе глубокого анализа структурно-логических связей внутри дисциплин и вне их. В этом отношении считать интерес-

ным начинанием работу, проводимую на кафедре технологии металлов и ремонта машин Л. В. Таланкиной, Т. А. Сухановой и В. И. Токаревым.

6. При использовании ускоренных машинных и безмашинных методов контроля успеваемости студентов проводить методически обоснованные педагогические эксперименты с более глубоким осмысливанием их результатов. В частности, шире распространить опыт кафедры иностранных языков по применению перфокарт, использование которых дает возможность классифицировать оценочные ответы студентов и анализировать их причины.

7. Для лучшей организации выполнения индивидуальных заданий, курсовых и дипломных проектов кафедрам постоянно совершенствовать планирование этих работ и контроль за их выполнением. Увеличить также количество методических разработок по этим заданиям и стремиться к изданию разработок типографским способом.

8. Считать актуальным созда-

ние программированных учебных пособий и технических средств типа самоучителей, репетиторов, тренажеров в помощь студентам при самостоятельной работе.

9. При планировании аудиторных занятий предусматривать необходимость предоставления кафедральными помещениями студентам для самостоятельной работы.

10. Повысить требования к методической работе кафедр с тем, чтобы довести ее до уровня научно-исследовательской. Пользоваться от кафедр не ограничиваться текущей методической работой, а заниматься и проблемными вопросами методики высшего образования.

11. Считать актуальной задачей методические разработки по формам привлечения общественных организаций и студентов к планированию, организации и контролю самостоятельной работы.

12. Одобрить работу кафедры иностранных языков по изучению студентами литературы на иностранном языке по сельскохозяйственной тематике.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

В нашем сознании
Второе дыханье —
Сердца и легких запас.
Спорить не будем,
Факты добудем,
Они нам важнее сейчас.
Встанем на лыжи,
да к лесу поближе.
С горки...
Не важно,
на чем.
Важно другое:
Дыханье второе
В любом виде спорта
найдем.
Стенокардия,
гипертония,
Даже коварный инфаркт
Станут бессильны
пред исполином,
Имя которому СПОРТ!
Г. ПАЛЕВИЧ.

НАМ ПИШУТ

Бег над жизнью

Дорогая редакция!

Посылая вам стихотворение доцента Г. А. Палевича «Второе дыханье» решила воспользоваться случаем и написать о товарища по нашему микроклубу «Любителя бега» и той пользе, которую мы получаем, занимаясь медленным длительным бегом — бегом трусцой — вот уже более полутора лет.

Как отмечает академик Н. Амосов, сохранить здоровье может только сам человек.

Для большинства людей лучшим средством укрепления здоровья является физкультура. И наиболее доступным и эффективным средством является бег трусцой, медленный длительный бег на воздухе.

Длительная трусцоя в умеренном темпе (один км за 7 минут) создает постоянную и продолжительную нагрузку на сердце. При этом объем крови, перегоняемой сердцем, увеличивается в несколько раз. Сердце начинает работать экономнее, в покое частота пульса уменьшается. Тренировка в любую погоду создает невосприимчивость к простудным заболеваниям. Бег трусцой способствует долголетию, предупреждает старость.

Члены нашего клуба М. И. Данилова, Г. А. Палевич, Н. И. Чеканова, И. М. Николаева, М. А. Грачева, систематически занимаются медленным длительным бегом, убедились на практике в огромных возможностях этого вида физической культуры. Он не требует никаких специальных сооружений, бегать можно около дома, на улице, в саду.

Поначалу чувствуешь себя неловко, особенно когда прохожие отпускают по твоему адресу отдельные выражения. Но, дорогие друзья, то, что нам дает занятие физкультурой, бег, настолько значительно, необходимо, что стоит преодолеть чувство неловкости и не замечать усмешек.

За прошедшие полтора года я вела усиленную агитацию за бег среди членов коллектива института, как правило, все ссылались на большую занятость. Все верно! Но проанализируйте свое вре-

мя и, наверняка, вы найдете резерв в 20—30 минут, который можно отдать спорту.

Можно отказаться от ежедневного просмотра очередной передачи по телевизору, да и от много другого. Время, затраченное на спорт, окупается возросшей работоспособностью, дополнительной энергией окрепших мышц и освеженным тренеровым мозгом. Нельзя быть скучным на время, когда речь идет о здоровье, о спорте. Скушься для физкультуры — значит, сокращать свою жизнь и делать ее менее радостной.

Итак, друзья, не откладывайте на завтра! Начинайте бегать сегодня. Только надо помнить, что каждый должен держаться в пределах своих возможностей, постепенно увеличивая расстояние, превращать бег в приятную привычку. Для начала можно не бегать 5 минут в темпе быстрой ходьбы. В течение месяца время бега увеличивать до 15—20 минут. Самое главное — тренироваться систематически, ежедневно, в ровном темпе, без напряжения.

Великий врач древности Авиценна говорил, что человек, умело и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении. И не случайно говорил!

Физические упражнения, в том числе и бег трусцой, являются как бы регуляторами, которые обеспечивают управление жизненными процессами.

Во время бега происходит активная перестройка всех физиологических функций организма, как отмечает врач Черепанова, увеличивается потребление кислорода, усиливается работа сердца и улучшается кровоснабжение органов и тканей, повышается обмен веществ и активность ферментов.

Бег трусцой укрепляет нервы и психику, воспитывает волю. Бег помогает нам сохранить бодрое самочувствие и отличное настроение, работоспособность и жизнерадостность.

До встречи на беговой дорожке!

Э. ГРИГОРЬЕВА,
доцент.

Телефоны: 5-88-97 и 3-32.

Редактор К. ЧИСТЬКОВА.

Заказ 2316

Тираж 2000.