



ET VERBUM CARO FACTUM EST...

**ВЮ**

ИЗДАНИЕ ОРЕНБУРГСКОГО ИНСТИТУТА (ФИЛИАЛА)  
ГОУ ВПО «МОСКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
ЮРИДИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ ИМЕНИ О.Е. КУТАФИНА»

№ 11 (208) декабрь 2010 год

ОСНОВАНО В ЯНВАРЕ 1995 ГОДА

• распространяется бесплатно • распространяется бесплатно • распространяется бесплатно •



**С НАСТУПАЮЩИМ  
2011 ГОДОМ!**

**ДО ЮБИЛЕЯ ОСТАЛОСЬ 48 НЕДЕЛЬ**

## МОСКОВСКАЯ КОМИССИЯ ИНТЕРЕСУЕТСЯ СТУДЕНЧЕСКИМ САМОУПРАВЛЕНИЕМ

С 6 по 10 декабря на базе нашего института работала комиссия из Московской государственной юридической академии, председателем которой был Алексей Александрович Свистунов.

Конечно, проверяя работу института, комиссия не могла не провести встречу с органами студенческого самоуправления. Эта встреча состоялась 8 декабря в аудитории 608 на большой перемене. Помимо членов комиссии присутствовали М.И. Полшков, директор ОИ МГЮА им. О.Е. Кутафина, А.Ф. Колотов, заместитель директора по учебной и научной работе, П.И. Жилиев, заместитель директора по внеучебной и воспитательной работе, Л.З. Генишер, заведующий дневным отделением, и собственно сами органы студенческого

самоуправления - члены Профсоюзного комитета и Студенческого научного общества. К сожалению, членов Студенческого клуба не было на этой встрече.

Первым выступил А.А. Свистунов. Он поприветствовал студентов и обрисовал задачи комиссии. Основная - проследить за качеством юридического образования.

В ходе проверки в очередной раз было выяснено, что наш институт - крупнейший среди всех филиалов МГЮА и по уровню знаний не уступает ей самой. Также Алексей Александрович отметил, что отзывы работодателей о наших выпускниках всегда положительные. Некоторые из них даже спрашивали: «А что, есть сомнения?».

Вернувшись к первоначальной задаче встречи, студенческому самоуправлению, члены комиссии заинтересовались, какие в нашем институте есть студенческие органы, каковы задачи их деятельности. С. Корольков, председатель СНО, в качестве основных направлений деятельности выделил привлечение студентов в научную деятельность, в

том числе помощь при участии в круглых столах. А. Панин, как председатель Профсоюзного комитета, обрисовал следующие задачи: защита прав студентов, студенческих групп и проведение различных акций (против курения, СПИДа и других).

В ходе беседы также было выяснено, что в основе работы студенческого самоуправления - исключительно студенческая инициатива, и что представители студенческих органов обладают правом решающего голоса на заседаниях Ученого совета. Что же касается вопроса о занятиях студентов во внеучебное время, то, конечно же, нельзя было не сказать о действующей в нашем институте вокальной и танцевальной группах, команде КВН и спортивных секциях. В продолжение беседы студентка третьего курса Е. Добрикова рассказала о работе юридической клиники.

В конце встречи члены комиссии предложили нам задать свои вопросы. И они не заставили себя долго ждать. С. Корольков заинтересовался, почему филиалам мало предоставляется информации об участии в различных грантах и почему очень мало президентских и губернаторских стипендий. А.А. Свистунов пообещал, что информация о всех конкурсах и грантах будет поступать. Также он пообещал содействовать проведению совместных мероприятий оренбургских и московских студентов. Что же касается стипендий, то их просто выделяется очень мало.



## 1 ДЕКАБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Безусловно, одну из глобальных проблем современного мира составляет СПИД. Ежегодно с 1988 года 1 декабря по всему миру в этот день проходят различные акции, посвященные этой проблеме. Основные усилия направляются на укрепление общественной поддержки программ профилактики, распространения ВИЧ/СПИДа, на организацию предоставления информации по всем вопросам об этой болезни.

Нужно отметить, что ряд подобных мероприятий проводится не только в этот день. Во многих сообществах они проводятся в течение недель и дней до и после Всемирного дня борьбы со СПИДОМ.

В стенах же нашего института по традиции все мероприятия непосредственно проводятся 1 декабря. Проходят они следующим образом. Помимо того, что весь день радио со-

общает различную информацию по наиболее важным вопросам о СПИДе, члены профсоюзного комитета на первом этаже всем желающим прикрепляют на одежду символ борьбы со СПИДОМ - красную ленточку, и раздают специализированные буклеты, пособия, дающие все ответы на вопросы о СПИДе. Хочется отметить, что наши студенты неравнодушно относятся к такой акции.

Что касается красной ленточки как символа этого дня, то эта задумка родилась в 1991 году у художника Франка Мука. Эта идея была успешно принята группой «Visual AIDS», которая, в свою очередь, провела удачную рекламу этого символа. Вот небольшой отрывок из нее: «Отрежьте красную ленту длиной в шесть сантиметров, затем сверните в верхней части в форме перевернутой «V». Используйте английскую булавку,

чтобы прикрепить ее к одежде». Официально этот проект был реализован на 45-ой ежегодной церемонии вручения наград «Tony Award» 2 июня 2000 года.

В пособиях, розданных нам, я нашла много информации: и о болезни, и о том, как она появляется, каким образом передается, как с ней бороться и какие меры предпринимать по профилактике.

СПИД - страшное и серьезное заболевание. Эта тема может показаться надоедливой, ведь везде об этом говорят. Но нужно понимать, что все это делается не просто, а ради ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ. Проще следовать правилам профилактики этой болезни, чем всю оставшуюся жизнь бороться с ней.

Закончить статью я бы хотела девизом этого дня «Выполните обещания. Остановите СПИД». И мы можем это сделать!



# ЮРИСТЫ - НА ЛЬДУ

3 декабря, как известно, прошел наш профессиональный праздник - День юриста. И в связи с этим, Профсоюзный комитет по традиции организовал праздничное мероприятие, посвященное этому дню. Многие студенты ожидали, что все мероприятие пройдет в боулинг-центре, как это проходило из года в год. Но в этом году всех поджидал большой сюрприз - мероприятие проходило на льду Ледового дворца «Звездный», который приветливо распахнул нам свои двери.

К 22.00 все стали собираться. Нужно отметить, что любителей льда в стенах нашего института и колледжа при институте оказалось довольно много. Нас поприветствовала Валерия Жукова. Она предложила ответить на вопросы викторины. По результатам этой викторины должны были сформироваться четыре команды, которые впоследствии принимали бы участие в конкурсах.

Вопросы были самые разные: о признаках государства, права, о заместителях директора, переводах слов с английского языка, об информации из последних выпусков газеты «Ю» и другие. Все студенты блестяще справились с поставленной перед ними задачей и, как уже говорилось выше, по итогам викторины были сформированы четыре команды. Но об этом несколько позже. После викторины начались массовые катания. К всеобщему удивлению студентов вместе с нами на лед вышли хоккеисты оренбургской команды «Белые тигры».

Затем наступило время конкурсов, и поэтому я возвращаюсь к вопросу о

составе команд. В каждой из них было по три студента и по одному «Белому тигру». Итак, представляю вашему вниманию название и состав этих команд: «ЮрХок» - Аня Усачева, студентка 17 группы, Оксана Пудовкина, студентка 25 группы, Михаил Савельев, студент 37 группы, и Евгений Жуков, игрок под №87 ХК «Белые тигры»; «4 кадра» - Анастасия Тригуб, студентка 17 группы, Елена Манаева, студентка 26 группы, Денис Коболов, студент 33 группы, Алексей Лучников, игрок под №71, и Александр Пасынков, игрок под №1 ХК «Белые тигры», который пришел на смену Алексею; «Тигры в законе» - Анастасия Назаркина, студентка 25 группы, Ирина Корчагина, студентка 31 группы, Василий Кривошеев, студент 37 группы и Дмитрий Ардашев, игрок под №8 ХК «Белые тигры»; «The Champions» - Анна Ильина, Ева Богомолова, Александр Деревянко, студенты 33 группы и, Ильнур Гильфанов, игрок под №89 и капитан ХК «Белые тигры».

Первыми состязались «Тигры в законе» и «The Champions». Суть конкурса состояла в том, что каждый из участников должен был по очереди проехать определенное расстояние, взять листочек с буквой и вернуться обратно. В итоге из собранных букв нужно было составить слово. Кто первый, тот и победил. И первыми здесь стали «The Champions».

Вторыми померились силами «4 кадра» и «ЮрХок». Команды выстроились напротив друг друга, между ними была натянута веревка, высоту кото-

рой могли поменять в любой момент. Затем ведущий бросал игрушечного пингвина и участники команды под музыку должны были бросать его своим соперникам. На чьей стороне оказался пингвин, когда музыка закончилась, та и проиграла. В этом конкурсе одержали победу «4 кадра».

Дальше развернулась борьба за третье место, в которой схлестнулись «Тигры в законе» и «ЮрХок». Два участника команды по сигналу ведущего должны по условиям конкурса связать свои ноги и в таком положении проехать определенное расстояние и вернуться обратно к команде. По их возвращению сразу оставшиеся два участника делают то же самое. Победителем считается та команда, которая первая приезжает и развязывает себе ноги. Борьба в этом конкурсе шла очень серьезная, но все-таки участники команды «Тигры в законе» оказались быстрее и одержали победу, заняв, таким образом, третье место.

Последними состязались «4 кадра» и «The Champions». На льду были установлены маленькие ворота. Каждой команде давались клюшка, шайба и всего две минуты времени. Кто больше забьет, тот и победитель. Здесь развернулась настоящая баталия, но первыми оказались «The Champions».

После все снова продолжили свое катание, а в конце состоялось награждение команд - грамотами и медалями.

Спасибо Профсоюзному комитету за организацию такого веселого и позитивного мероприятия.

**Разворот подготовила Анастасия Назаркина.**

# ЗАДАЧА ЛЮБОЙ ДЕМОКРАТИИ - ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО НАРОДНОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА



**25 ноября 2010 года в Оренбургском институте Московской государственной юридической академии имени О.Е. Кутафина состоялось заседание круглого стола «Политические итоги муниципальных выборов 2010 г. в Оренбуржье». Организатором круглого стола выступила кафедра общегуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин при поддержке Совета молодых ученых и Студенческого научного общества нашего института.**

Выделим те позиции в выступлениях докладчиков и в ходе дискуссии, которые нам представляются наиболее значимыми и способными породить последующие обсуждения. При этом мы сохраним последовательность представленных докладов (хотя хронология не всегда удачно отражает тематическую близость проблем).

А.А. Мостовенко - «Политические итоги муниципальных выборов 2010 г. в Оренбуржье». О политических итогах красноречиво говорят цифры. Партия «Единая Россия» везде преодолела сорокопроцентный рубеж. В Оренбурге из двадцати депутатских мандатов по партийным спискам «ЕР» получила десять. Из девятнадцати одномандатных округов в восемнадцать первенствовали кандидаты - «единороссы». Это говорит о том, что люди голосуют за политику, проводимую «ЕР». Партия ходит на выборы не выигрывать, а выверять свой курс. Отвечая на вопросы участников круглого стола, докладчик отметил, что все программы, которые представила жителям Оренбурга партия «ЕР», идя на выборы, будут продолжены, и список их, возможно, будет расширен.

А.П. Прусс - «Информационные войны местного значения (Роль и место районных газет в формировании регионального политического про-

странства Оренбургской области)». На результаты муниципальных выборов в районах Оренбуржья большое влияние оказывают районные СМИ, в особенности газеты. У «районки» на местах достаточный тираж - больший, чем у региональных и российских газет на этой территории, и степень доверия местного населения к ним высока. Поэтому от того, как они сработают в период выборов, во многом зависит, кто из кандидатов будет в итоге выбран главой района. Результаты прошедших муниципальных выборов в Оренбуржье дают хорошее подтверждение этому тезису. Анализ местной прессы показывает, что в тех районах, где по отношению к действующим главам в районных газетах преобладали ровные или поддерживающие их материалы, главы были переизбраны. В тех районах, где районные газеты помещали противоречащие друг другу материалы по действующему главе (иногда прямо на одной странице), главы не были переизбраны. Районные газеты сумели отстоять кандидатов от «ЕР», а это значит, что с «районками» надо сотрудничать.

С.Н. Хомутов - «Социалдемократические предпочтения электората Оренбурга». По итогам прошедших выборов два кандидата от «Справедливой России» (которая сегодня является основ-

ной политической партией в России с явной социал-демократической идеологией) стали главами муниципальных образований на уровне районов - в Абдулино и Оренбургском сельском районе. Социал-демократические идеи популярны среди населения. Более того, они не противоречат национальному духу россиян. На вопрос В.В. Солодкого «Считаете ли Вы тактически успешной публичную поддержку кандидатуры Ю.Н. Мищерякова (кандидата от «ЕР») отдельными кандидатами от «СР»?» докладчик ответил, что на данном этапе «Да».

В.Г. Новиков - «Место и роль государственных и муниципальных органов власти в проведении и организации выборов на муниципальном уровне». Влияние исполнительной власти на работу избирательных комиссий велико, что не может не сказываться на результатах их работы, а значит, и на результатах выборов. Руководящий состав избирательных комиссий в Оренбуржье - это в основном учителя, врачи и другие зависимые от исполнительной власти люди. Поэтому исполнительной власти легко реализовать свои интересы. Влияние исполнительной власти осуществляется в разных формах в зависимости от периодов - агитационного и в день голосования. Основная проблема - как реализовать права о равных возможностях для партий. В качестве предложений: ввести как обязательную норму разнопартийную принадлежность для руководящего состава избирательных комиссий; ликвидировать партийные избирательные фонды (иначе, чем больше «денежных мешков» в партии, тем больше у нее шансов выиграть выборы), осуществлять государственное финансирование выборов; проводить больше открытых дебатов; перейти к модели выборов на пропорциональной основе.

В.И. Фролов - «Использование административного ресурса в организации и проведении избирательной кампании». Посчитал, что необходимо обсудить отношение общественности к тому, что в основном главы муниципальных образований - члены партии «ЕР», чиновники - члены той же партии. Членство чиновника в любой партии, по его мнению, нарушает логику равноудаленности исполнительной власти (чиновников) от политических партий.

Б.А. Калмантаев - «Зависимость результатов голосования по партийным спискам от явки избирателей на вы-

боры (по данным выборов депутатов Оренбургского городского совета 10 октября 2010 года)». Главное на выборах - избиратель. На предыдущих выборах в г. Оренбурге явка избирателей была в районе 30% (учитывая недействительные бюллетени). На основе статистически обработанных данных о явке избирателей и результатов голосования по большинству избирательных участков в г. Оренбурге можно сделать вывод, что результаты голосования для разных партий зависят от того, сколько избирателей придет на выборы. Например, при минимальной явке избирателей «КПРФ» и «СР» получают для себя максимальное число голосов. При средней явке число голосов, поданных за «КПРФ», снижается, но вновь возрастает при максимальной явке. У «ЕР» максимум голосов при средней явке. При той явке, которая была (минимальная явка), «ЕР» потеряла больше всего голосов. Таким образом, низкая явка чревата для «ЕР».

Г.В. Шешукова - «Влияние политической культуры электората на итоги выборов муниципальных органов власти в Оренбургской области в 2010 г.». Сейчас дискуссия, в основном, идет о технологии проведения и организации выборов. Но также многое зависит и от самих избирателей, от их политической культуры. И наша власть крайне мало обращается к политической культуре. В так называемой «мичиганской» модели исследования политической культуры выделяют три фактора, оказывающих существенное влияние на предпочтения электората: оценка ситуации, политические лидеры, политические партии. В целом в Оренбургской области у населения приоритеты расставлены так: политические лидеры, оценка ситуации, политические партии.

В.В. Солодкий - «Уровни субъектов политтехнологий». В политтехнологиях необходимо выделять три уровня: политический (субъектно-ресурсный, целевой), собственно политтехнологический (технология, способ воздействия), технико-инструментальный. Главным и определяющим субъектом политического уровня прошедших муниципальных выборов в Оренбуржье, и в особенности в Оренбурге, была федеральная власть, а в более явном виде - федеральное руководство «Единой России». Ею были обеспечены фоновые действия и базовый электорат для своей партии. Именно ею были внесены определяющие изменения в систему выборов: введение пропорционально-мажоритарной системы, выборы глав муниципальных образований из числа депутатов необходимым большинством, которое утверждает и сити-менеджера.



Оппозиция возражала против этих новаций, так как боялась, что лишится еще большего числа мандатов. Эксперты, я в том числе, указывали, что «ЕР» потеряет мандаты. Результат «ЕР» в одномандатных округах (восемнадцать мандатов из девятнадцати в Оренбурге) на прошедших выборах показывает, что по прежней системе выборов «ЕР» могла бы добиться еще большего успеха. Почему федеральное руководство «ЕР» настояло на этой системе? Потому что ею при этом были решены важнейшие задачи. Во-первых, было показано, что определяющей как по отношению к отбираемым кандидатурам, так и по отношению к определению победителей является воля федерального руководства «ЕР». Во-вторых, создана гарантия получения большинства для своей фракции в Горсовете за счет утверждения наиболее ресурсно обеспеченных одномандатников как кандидатов от «ЕР». В-третьих, добились четко контролируемого и легко направляемого федеральным руководством поведения фракции «ЕР» после выборов (а значит - поведения Горсовета в целом и главы города) с помощью создания наиболее зависимой «списочной» части «ЕР».

В.В. Черкасов - «Нарушения избирательного законодательства в ходе выборов в муниципальные органы власти в Оренбуржье в 2010 г.». Нарушения избирательного законодательства допускались как в агитационный период, так и в день голосования. Оппозиционные партии консолидировались, выступая единым фронтом против нарушений. Партия власти в агитационный период также активно обращалась в прокуратуру, суды, но 100% из ее обращений признаны незаконными. Основные нарушения в день голосования были со стороны руководства избирательных комиссий, подконтрольных «Единой России»: во-первых, практически на всех избирательных участках граждане

сталкивались с тем, что их не оказывалось в списках, и они вносились в дополнительный список (это привело к тому, что численность избирателей по городу в течение дня выросла в ряде случаев до 20%), во-вторых, стремление избирательных комиссий любыми (как правило, незаконными) способами увеличить явку избирателей.

Это лишь краткое представление отдельных моментов дискуссии. По мнению участников круглого стола, работа носила плодотворный характер. Каждый доклад вызывал интерес, о чем свидетельствует большое число вопросов - и после докладов, и в ходе непредставленной здесь общей дискуссии. Только необходимость соблюдать регламент заставляла участников «наступить на горло собственной песне» и перенести часть вопросов в кулуары и на последующие встречи.

Значимость прошедшего круглого стола в том, что лидеры Оренбургских региональных отделений ведущих политических партий, представители органов государственной и муниципальной власти, СМИ, научная общественность представили собственные (в той или иной степени обоснованные) друг другу оценки политической ситуации в регионе, в рациональном диалоге, а не «в коммунальной сваре» выделили некоторые тенденции будущего развития, поставили ряд актуальных вопросов, ответ на которые было бы крайне интересно получить как политической науке, так и практике.

«Главная наша задача, задача любой демократии, - повысить качество народного представительства». Этот тезис Президента России Д.А. Медведева поддержали все участники круглого стола, вне зависимости от собственных политических пристрастий и социального статуса. Это - то, над чем всем участникам региональных политических процессов (и не только им) предстоит работать.

# А.А. СВИСТУНОВ: «ВАШИ СТУДЕНТЫ «ЧИЩЕ»



Как упоминалось ранее, с 6 по 10 декабря уходящего года в ОИ МГЮА имени О.Е. Кутафина работала проверка из МГЮА. Газета «Ю», сгорая от любопытства, хотя и отдаленно, но попыталась узнать у Алексея Александровича Свистунова, Председателя комиссии, несколько слов о результатах проверки.

**- Какое общее впечатление сложилось о нашем институте?**

- До приезда сюда основную часть документов Оренбургского института (филиала) Московской государственной юридической академии имени О.Е. Ку-

тафина мы изучили. Следовательно, представление о вузе, хоть и размытое, но сложилось. Безусловно, нельзя не отметить, что ваш институт добился многого в своем развитии: начиная от здания и до профессорско-преподавательского состава вуза. Но также на сегодняшний день имеют место моменты, над которыми еще нужно поработать, как показала наша работа. И это касается не только учебного процесса. Важно отметить, что не вся площадь вуза отведена для осуществления учебного и воспитательного процессов. На этажах здания есть офисы частных компаний. Одна из политическая партий даже разворачивает свою работу в стенах здания ОИ МГЮА имени О.Е. Кутафина, что считается недопустимым. Необходимо работать над тем, чтобы перевести здание в федеральную собственность.

**- Какое впечатление произвели лекционные и семинарские занятия?**

- На занятиях мне понравилось. Доволен тем, как отвечают студенты и как взаимодействуют с ними преподаватели.

**- Что можете сказать об органах студенческого самоуправления?**

- Студенческое самоуправление хорошо поставлено. Ребята работают и, главное, стремятся выполнять такую работу, несмотря на то, что это происходит на общественных началах. Я считаю, что если студент успешно совмещает достой-

ную учебу и общественную деятельность, то это идет ему только в «плюс».

**- Отличаются ли, на Ваш взгляд, студенты ОИ МГЮА имени О.Е. Кутафина от студентов МГЮА имени О.Е. Кутафина?**

- Студенты отличаются друг от друга даже в рамках одной группы, они не могут быть одинаковыми. Но если говорить в целом о студентах московских и оренбургских, то «ваши» мне представляются более «чистыми», что ли. Затрудняюсь подобрать термин, который бы точно описал то, что я хочу передать. Москва - огромный город с множеством возможностей и соблазнов. А студент, будучи молодым и активным человеком в силу своих максимализма и неопытности, не всегда может выбрать то, что ему действительно пригодится. Так, практика показывает, что молодым людям в Москве, особенно приехавшим из другого города, вовсе не до учебы. Они занимаются другими вещами, благо, если не криминальными.

**- Социальная среда влияет на качества студента?**

- Безусловно, социальная среда очень влияет на становление личности. Но это никак не должно отражаться на деловых качествах лица. Вуз должен способствовать развитию личности студента, но не забывая при этом, что, прежде всего, он готовит высококвалифицированных юристов.

## ДЛЯ БУДУЩИХ ЮРИСТОВ

18 октября в стенах нашего института прошел круглый стол, посвященный «Актуальным вопросам совершенствования системы социального обеспечения».

С самого начала в зале царил легкая и непринужденная атмосфера, ведь там собрались не просто преподаватели, студенты и гости-специалисты, но и коллеги, искатели, каждый из которых хотел понять, узнать, дойти до истины и быть услышанным, ведь тема очень интересная, важная, а главное, всегда современная.

На правах единственного присутствующего преподавателя мужчины Александр Михайлович Резепкин, кандидат юридических наук, доцент кафедры уголовно-процессуального права и криминалистики, представил всех участников круглого стола. А открыла заседание Юлия Сергеевна Черепанцева, кандидат юридических наук, доцент кафедры трудового и предпринимательского права. Именно она обозначила «Основные черты системы социального обеспечения в современной России».

Пожалуй, одним из самых запоминающихся моментов было выступление начальника управления Пенсионного Фонда РФ в г. Оренбурге Тараса Евгеньевича Борисова о новой системе накопления пенсии. Это было одно из самых интересных прослушанных мною выступлений: теория и практика переплетались с забавными примерами из жизни, над которыми долго смеялась вся аудитория.

Следующим было выступление студента четвертого курса Александра Секретова по одной из самых актуальных тем, а именно по «Повышению пенсионного возраста как возможному направлению решения проблем пенсионной системы». Его сравнение пенсионного возраста с равными правами мужчин и женщин было свежим вливанием в видение этой проблемы.

Анастасия Сысоева, также студентка четвертого курса, рассказала о возможности «Реформирования порядка обеспечения в случаях временной нетрудоспособности». Важность этой проблемы трудно переоценить, именно

поэтому особенно ценна та обстоятельность, с которой Анастасия изложила весь материал.

Но даже она не смогла конкурировать с Дмитрием Киряковым, студентом четвертого курса, и его основательным анализом «Социальных стипендий как вида социального обеспечения».

В заключение выступила Елена Мищенко, специалист отдела по делам семьи, материнства и детства Управления социальной защиты Центрального района г. Оренбурга и студентка третьего курса ГЦП ОИ МГЮА. Во время обсуждения ее выступления на тему «Современное состояние системы мер по социальной поддержке неблагополучных семей в г. Оренбурге» стало абсолютно ясно, что, даже становясь старше, девушка всегда продолжает верить в будущее, верить в людей, жалеть беззащитных детей и стремиться к идеалу.

Я могу с уверенностью сказать, что такого рода обсуждения важны для нас, будущих юристов и просто эрудированных людей.

**Елена Манаева.**

## ГЛАВНОЕ - РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

10 ноября социологическим клубом профсоюза студентов ОИ МГЮА имени О.Е. Кутафина был проведен опрос, посвященный отношению студентов к курению. Опрошено было 50 учащихся, среди которых представители первого, второго и третьего курсов. Результаты таковы:

### 1. Как вы относитесь к курению?

- 1) сам(а) курю - 10;
- 2) безразлично - 16;
- 3) бросал(а) - 11;
- 4) не приемлю - 13.

### 2. Как вы относитесь к курящим?

- 1) это выглядит соблазнительно - 6;
- 2) смотрится красиво, но общаться с таким человеком не хочется - 4;
- 3) выглядит отвратительно - 15;
- 4) мне все равно - 25.

### 3. Как вы относитесь к курящим беременным и кормящим мамам?

- 1) девушка вообще не должна курить - 14;
- 2) она подрывает не только свое здоровье, но и здоровье своего будущего ребенка - 22;
- 3) с нашей экологией для ребенка нет никакой опасности - 4;
- 4) с этого начинается моральное и физическое уродство - 10.

### 4. Курят ли ваши друзья и родственники?

- 1) да, все - 16;
- 2) только дальние родственники и друзья - 4;
- 3) только друзья - 16;
- 4) только те, кто старше 18 - 8;

### 5. Вопрос для курящих: насколько быстро вы привыкли к курению?

- 1) я и сейчас не привык - 17;
- 2) со временем - 28;
- 3) с первого раза - 5.

### 6. Какой тип зависимости характерен для курения?

- 1) физиологический - 14;
- 2) психологический - 36.

### 7. Как вы считаете, имеет ли смысл реформа, по которой предложение о вреде курения должно занимать, по крайней мере, 30% пачки сигарет?

- 1) действенная - 23;
- 2) бессмысленная - 27.

### 8. Как вы относитесь к акциям, призывающим бросить курить?

- 1) они занимательны - 9;
- 2) заставляют задуматься - 13;
- 3) показывают, сколько человек поддерживают идею здорового образа жизни - 11;
- 4) надоедливы - 8;
- 5) мне все равно - 9.

### 9. Что важнее всего в избавлении от этой привычки?

- 1) сила воли - 19;
- 2) желание бросить - 24;
- 3) действенность метода - 7.

### 10. Как вы относитесь к электронным сигаретам?

- 1) никогда не слышал(а) - 22;
- 2) бесполезная и дорогая вещь - 10;
- 3) интересная идея, хотелось бы попробовать - 14;
- 4) помогает бросить курить - 4.

### 11. Какой из способов вы считаете самым действенным?

- 1) постепенное уменьшение количества выкуренных сигарет - 12;
- 2) электронные сигареты - 3;
- 3) антиникотиновые пластыри - 34;
- 4) книга из разряда «Как бросить курить» - 8;
- 5) замена сигарет конфетами - 3;
- 6) кодирование - 2;
- 7) резкое и решительное прекращение - 19.

Из результатов опроса следует, что 42% опрошенных курят или курили, в то время как 58% безразлично относятся к курению либо не приемлют никотин вообще. Но это небольшой перевес. Также табачной зависимостью страдают наши близкие и друзья. Только у 12% опрошенных некурящее окружение.

При этом радует, что акции против курения, в том числе и проводимые в нашем институте, проводятся не зря и привлекают внимание, по крайней мере, у 66% студентов. Теперь мы знаем, что наши старания не напрасны.

*Ирина Корчагина.*

## «ЮРИСТКА»

Дочь одного европейского министра юстиции, часто помогавшая своему папа в составлении всевозможных законопроектов, говорила своему отцу, будучи

**18 лет:** Запрети, папа, в своих законах этим негодным женихам приставать к девушкам! Когда они понадобятся, им скажут! Запрети также, кстати, молодым людям жениться ранее 35 лет. Ранние браки отнимают у нас лучших кавалеров!

**20 лет:** Можно, пожалуй, папа, позволить жениться и ранее 30 лет. Сделай уж им уступку! Так и быть...

**22 лет:** Ах да, кстати... Если увидишь министра внутренних дел, то попроси его, чтобы он предписал губернаторам брать с каждого холостяка штраф в размере 30-40 франков в год.

**25 лет:** Удивляюсь тебе, папа! Куда девался твой административный гений? Ты словно не замечаешь, что вокруг тебя делается! Как можно скорей проектируй штраф с холостяков в размере 1 500 франков с каждого ежегодно! Надо же, наконец, принять меры!

**28 лет:** Ты, папа, просто глуп... Ну, можно ли вести так дело? В уложении о наказаниях у тебя нет ни одной статьи против этих негодных холостяков! Назначь ежегодно поголовный штраф по крайней мере в 10 000 франков! К этому

штрафу прибавь месяца два тюремного заключения с лишением некоторых особенных прав и преимуществ, и ты скоро не увидишь в нашем государстве ни одной засидевшейся девушки!

**30 лет:** Сто тысяч франков! Наконец двести тысяч! Скорее! Год тюремного заключения... 30 горячих! А если вам не будут повиноваться, никто не помешает вам потребовать роту солдат! Скорее... вварвар!!

**35 лет:** Смертная казнь через расстреляние! Умоляю, отец! Неужели ты не видишь, что я... готова повыцарапать всем глаза? Смертная казнь... Нет... пожизненное одиночное тюремное заключение! Это посильней будет! Да пиши же поскорей...

**40 лет:** Папочка... милый... ангел... Сходи к министру финансов и попроси его ассигновать сумму для выдачи ежегодных премий холостякам, намеревающимся жениться... Сходи, милый! Будь так добр! И запрети, кстати, молодым людям жениться на девушках, не достигших 35-40-летнего возраста... Папочка, голубчик!

**Антон Павлович Чехов.**  
Год написания: 1883-1884.

# ЧТО ТАКОЕ КАРДИОНАГРУЗКА?

Вы уже знаете, что весь процесс спортивной подготовки - это большой, порой весьма значительный труд для спортсменов. Ведь чтобы вызвать требуемые изменения в организме спортсмена, нужно, чтобы он многократным выполнением упражнений, своей реакцией на внешние воздействия создавал соответствующие нагрузки на органы и системы. Нагрузка - это усиленная деятельность органов и систем, вызванная физической работой спортсмена, его психическими проявлениями. Важны правильный выбор нагрузок и воздействия, соответствующие задачам подготовки.

Нагрузки и воздействия весьма разнообразны и специфичны виду спорта.

Во-первых, нагрузки следует различать по широте и узости вовлечения организма в работу - от интегральной воздействующей на весь организм спортсмена в целом (например, при выполнении соревновательных упражнений) до локальной ограниченной по месту воздействия (например, упражнение для улучшения подвижности в каком-либо суставе).

Между интегральной и локальной нагрузкой - целый спектр других возможных нагрузок, отражающих разную топографию вовлеченных в работу функциональных возможностей организма.

Во-вторых, по «месту их приложения»: к части тела, к мышечной группе, к тем или иным органам и системам организма.

В-третьих, по преобладающему режиму мышечной работы: статической, динамической, изотонической, баллистической, смешанной.

В-четвертых, нагрузки и воздействия следует разделять на привычные и непривычные. При этом надо учитывать и внешние условия. Даже хорошо знакомые действия, выполняемые в непривычных условиях, особенно связанных с риском и опасностью, создадут непривычно большую нагрузку. Так может быть и наоборот - облегчение некоторых условий выполнения, казалось бы, трудной работы может уменьшить нагрузку.

В-пятых, нагрузки и воздействия нужно различать по их преимущественной направленности, что обеспечивает более точные требования к организму и более эффективную адаптацию. Например, в длительной привычной работе спортсмена предъявляют наивысшие требования к выносливости (к сердечно-сосудистой и дыхательной системам, к обмену веществ, к волевым

усилиям), значительно меньшие к силе мышц, еще меньшие к подвижности в суставах и совсем малые - к координации движений. Следовательно, будут и изменения, большие - для развития выносливости и меньшие - для других вышеназванных элементов.

В-шестых, надо учитывать суммарную нагрузку от одного тренировочного занятия и соревнования, тренировочного дня и микроцикла, более длительного процесса подготовки, в том числе при участии во многих состязаниях. Несмотря на разную направленность тренировочных упражнений и воздействий, их суммированное влияние сказывается на общем состоянии организма. Поэтому суммарная нагрузка от комплексов тренировочных работ, упражнений и соревнований часто называется общей нагрузкой.

Существует такой вид нагрузки, как кардионагрузка. Что это такое, и на какие органы и системы она влияет?

Кардиотренировки направлены, прежде всего, на тренировку сердца, отсюда и их название. Эти упражнения помогают нам развивать выносливость, укреплять здоровье.

Знакомые нам быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, аэробика - все это кардионагрузка. Она содействует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кардионагрузками можно заниматься в тренажерном зале на беговой дорожке, эллиптическом тренажере, гребном тренажере; в бассейне - плавать; даже на улице - ходить быстрым шагом.

Принято различать высоко- и низкоинтенсивную кардионагрузку. Как правило, высокоинтенсивные упражнения используются в качестве самостоятельного вида фитнеса. К ним относится аэробика, бег, быстрая ходьба. А низкоинтенсивные - как разминка перед основной частью тренировки. Это, например, прыжки и приседания.

Работа сердца запускает процесс обмена веществ и заставляет организм расходовать энергию. Делать это он начнет лишь спустя 20-30 минут, поэтому для положительного эффекта нужна не столько интенсивная, сколько продолжительная нагрузка. Бег, простая ходьба пешком, танцы, аэробика - все это заставляет сердце учащенно биться, выводя продукты метаболизма, очищая кровь от токсинов и сжигая калории.

Для сердца придуман специальный тип тренировок - кардиотренировки. Это простые и достаточно продолжительные нагрузки, доступные каждому. Они позволяют постепенно укрепить сердечную мышцу, увеличить объем крови, который она выталкивает в сосуды. В том числе и те, которые питают само сердце. Кардиотренировки помогают увеличить объем легких, повысить выносливость и даже справиться со стрессом.

Основной признак здорового тренированного сердца - умение экономить силы, замедляя пульс в состоянии покоя и ускоряя его при нагрузках. Если пульс в покое составляет около 60 ударов в минуту, значит, сердце работает нормально. Но, если частота ударов составляет больше 80, значит, у сердечно-сосудистой системы начались серьезные проблемы.

Главное в кардиотренировке, впрочем, как почти и в любой другой - все нужно делать плавно, без резкого увеличения или снижения нагрузки.

Так, в повседневной жизни есть огромное количество упражнений для кардиотренировки. Пройтись пешком до дома - в одном ритме, дыша размеренно. Подняться по лестнице на несколько этажей вверх - не бегом, а ритмично переставляя ноги. Танцевать дома, вытирая пыль или подметая пол. Ходите в магазин пешком и с рюкзаком. И будьте здоровы!

*Очередные результаты спортивной деятельности не заставили себя ждать. С 30 сентября по 2 октября уходящего 2010 года проводился турнир по волейболу среди женских команд, посвященный 55-летию ОГУ, где наша сборная команда заняла третье место.*

*С 12 по 14 ноября в СК «Олимпийский» был разыгран кубок области по гандболу среди мужских команд. Сборная команды ОИ МГЮА им. О.Е. Кутафина получила четвертое место среди семи команд, где присутствовали сборные команды от Соль-Илецка, Автоколледжа, Новосергеевки, ОГУ, Саракташа и Адамовки.*

*19 ноября был проведен чемпионат обкома профсоюза работников государственных учреждений и общественного обслуживания по пулевой стрельбе. Команда нашего вуза заняла второе место, среди двенадцати команд. В состав команды вошли А.А. Фархутдинов, А.П. Лопаткин, Е.В. Нуждина-Фендаль.*

*Помимо этого были проведены областные соревнования по пауэрлифтингу. В состав команды ОИ МГЮА имени О.Е. Кутафина вошли Д. Кадынцев, студент 41 группы, и Д. Татаринев, студент 58 группы. Спортсмены выполнили нормативы кандидата в мастера спорта.*

**Оксана Пудовкина.**

|   |                           |   |  |
|---|---------------------------|---|--|
| Газета издается при поддержке администрации Оренбургского института (филиала) МГЮА имени О.Е. Кутафина и студенческого профсоюза. | Редактор<br>Ю.Ю. Карпова. | Адрес: 460000, Оренбург,<br>Комсомольская, 50, кабинет 909;<br>в Интернете - <a href="http://www.oimsla.edu.ru/gazeta">www.oimsla.edu.ru/gazeta</a> ;<br>электронный - <a href="mailto:yulykarpova@mail.ru">yulykarpova@mail.ru</a> | Номер отпечатан в типографии<br>Оренбургского института<br>(филиала) МГЮА имени О.Е. Кутафина.<br>Тираж 300 экз. |
|---|---------------------------|---|--|