## ВИКТОР СЕМЕНТКОВСКИЙ

# ВОРОНЕЖСКИЙ ПЕВЕЦ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Москва 2017

## Виктор Сементковский

# Воронежский певец физической культуры

К 85-летию кандидата медицинских наук, доцента АПАРИНА Валерия Егоровича



ВГМУ им. Н.Н. Бурденко – Alma Mater В.Е. Апарина

Москва 2017

### В.М. Сементковский. Воронежский певец физической культуры.

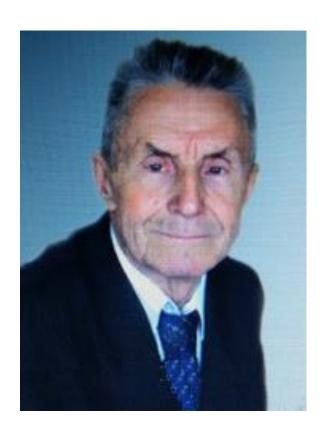
(К 85-летию кандидата медицинских наук, доцента АПАРИНА Валерия Егоровича).

Данная книга посвящена жизни и деятельности преподавателя кафедры физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры (в наши дни – кафедра физической культуры и медицинской реабилитации) одного из старейших медицинских вузов России — Воронежского государственного медицинского университета имени Н.Н.Бурденко — кандидата медицинских наук, доцента Апарина Валерия Егоровича. В стенах этого ВУЗа В.Е.Апарин учился и работал 63 года (1949 — 2012гг.).

В книге с разрешения Валерия Егоровича Апарина приведены его методические рекомендации и советы по здоровому образу жизни, массажу, а также воспоминания о военном детстве, учебе в институте, занятиях спортом, встречах с академиком А.А.Покровским.

В 2018 году Воронежский государственный медицинский университет им.Н.Н.Бурденко отмечает Юбилей — 100-летие со дня основания. В книге приводятся краткие исторические сведения о возникновении в Воронеже медицинского вуза и об истории кафедры физической культуры и медицинской реабилитации.

В книге использованы фотографии из личного архива автора и Валерия Егоровича Апарина. Книга адресована студентам медицинских вузов, врачам, краеведам, широкому кругу читателей, интересующихся физической культурой и лечебной физкультурой, историей медицины.



К 85-летию кандидата медицинских наук, доцента АПАРИНА Валерия Егоровича

23 июля 2017 года исполнилось 85 лет со дня рождения выдающегося педагога и врача, неутомимого пропагандиста здорового образа жизни кандидата медицинских наук, доцента Валерия Егоровича Апарина. Доброжелательность, высокая ответственность, профессионализм, сочетающиеся с природной скромностью и интеллигентностью — вот те черты, которые всегда отличают В.Е. Апарина. Реальному воплощению мечты — стать врачом, нести людям здоровье и радость жизни Валерий Егорович посвятил всю свою жизнь.

В.Е. Апарин родился 23 июля 1932 года в селе Черниговка Задонского района Центрально-Черноземной области (ныне Липецкая область). После окончания Черниговской семилетней школы в 1946 году Валерий поступил в Липецкую фельдшерско-акушерскую школу, которую окончил с отличием в 1949 году. В этом же году без экзаменов он был зачислен на лечебный факультет Воронежского государственного медицинского института (ныне ВГМУ им. Н.Н. Бурденко), который также окончил с отличием. Со студенческой скамьи Валерий интересовался диагностикой и лечением заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательных систем, влиянием физической культуры и спорта на здоровье человека. За отличные успехи в учебе Валерий получал Сталинскую стипендию.

На протяжении всей учебы в институте и аспирантуре с 1949 по 1959 годы Валерий активно занимался спортом, входил в сборную института и Воронежской области по легкой атлетике. Неоднократно становился чемпионом в беге на средние

дистанции (800 м и 1500 м) ДСО «Буревестник», чемпионом Воронежской области, защищал спортивную честь Воронежской области на Спартакиаде народов РСФСР. В течение 1953 — 1958 годов — чемпион и рекордсмен Воронежской области в беге на 800 м и 1500 м. В составе сборной ВГМИ несколько раз участвовал и был победителем в спартакиадах медвузов РСФСР и СССР, защищал спортивную честь медицинских институтов РСФСР на Всесоюзных студенческих соревнованиях. В 1956 году в составе команды Воронежской области стал бронзовым призером Первой Спартакиады народов РСФСР в эстафете 4х400 метров.

После окончания института В.Е. Апарин был зачислен в аспирантуру на кафедре физического воспитания, лечебной физкультуры и врачебного контроля, где под руководством доктора медицинских наук, профессора Красносельского Глеба Иосифовича защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата медицинских наук в Центральном институте курортологии и физиотерапии (г.Москва). С 1955 года по 2012 год Валерий Егорович работал в Воронежском медицинском институте аспирантом, ассистентом, доцентом кафедры лечебной физкультуры, врачебного контроля и лечебной физкультуры; а в 1958-61гг. — заведовал кафедрой Воронежского медицинского института, а с 1978 по 1990гг. руководил курсом лечебной физкультуры и врачебного контроля.

Около 15 лет В.Е. Апарин был председателем Воронежского областного научного медицинского общества по лечебной физкультуре и врачебному контролю, неоднократно выступая с докладами на областных, республиканских и всесоюзных конференциях. Был участником XII Международного конгресса по спортивной медицине.

На протяжении 15 лет В.Е. Апарин участвовал в работе научно-методического совета по физкультуре и спорту Минздрава РСФСР. 10 лет руководил комиссией по физкультуре и спорту студентов Совета ректоров вузов г.Воронежа: изучал физическое развитие и здоровье студентов, руководил общественной студенческой поликлиникой, участвовал в организации и проведении конференций с изданием научно-методических материалов. За более чем 55-летнюю преподавательскую деятельность на кафедре (1955 – 2012гг.) В.Е. Апарин воспитал большую плеяду учеников и последователей здорового образа жизни, обучил методам лечебной физкультуры и массажа более 25000 студентов.

В.Е. Апарин – страстный пропагандист физической культуры, массажа, закаливания как среди студентов и преподавателей, так и среди пациентов лечебных учреждений города Воронежа. Валерий Егорович внес большой вклад в подготовку медицинских специалистов по лечебной физкультуре, врачебному медицине, массажу врачебно-физкультурных контролю, спортивной ДЛЯ диспансеров, отделений лечебной физкультуры больниц города Воронежа и области, стал одним из идеологов и основателей курса лечебного массажа для студентов в институте. Он является основоположником движения «Здоровый образ жизни» в Воронежском медицинском университете. По приглашению он выступает по Воронежскому и Центральному телевидению, радио пропагандируя значение физической культуры, массажа, закаливания укреплении здоровья,

предупреждении заболеваний, повышении физической и умственной работоспособности, поддержании здорового образа жизни и активного долголетия.

В.Е. Апарин – автор книг «Физкультура для среднего и пожилого возраста», «Босиком для здоровья», «Движение и умственный труд», «Еще раз о пользе ходьбы босиком», «Воронежская плеяда учеников академика И.П.Павлова», учебнометодических пособий и рекомендаций для студентов и врачей: «Самоконтроль в физкультурных занятиях», «Лечебная физкультура при хронических неспецифических заболеваниях легких», «Приемы классического массажа», «Лечебный массаж», «Физическая культура в развитии здорового образа жизни», «Советы полным женщинам».

Апарин Валерий Егорович обладает выдающимися организаторскими способностями, неукротимой энергией, способностью вдохновить студентов и коллег на организацию оказания помощи больным методами ЛФК и массажа. Он непревзойденный лектор, его лекции зовут к действию.

Главное дело всей жизни В.Е. Апарина — внедрение в повседневную жизнь русского человека здорового образа жизни. Будучи учеником профессора Красносельского Г.И., он бережно относится к принципам лечебной физкультуры, посвятив всю свою жизнь развитию тех направлений медицинской науки, которые сохраняют жизнь и здоровье пациентов. Он автор более 340 опубликованных научных работ и статей, 15 монографий и учебно-методических пособий для студентов и врачей, 5 научно-популярных книг.

На протяжении всех лет работы В.Е. Апарин постоянно участвует в спортивных соревнованиях своего вуза между факультетами, ставшей знаменитой олимпиады «Сила поколения — вера, спорт, движение» и в ежегодно проводимых массовых спортивных Всероссийских мероприятиях «Кросс наций», «Лыжня России».

За многолетнюю работу В.Е. Апарин был награжден Государственными наградами: нагрудными знаками «Отличник здравоохранения», «Отличник физической культуры и спорта», «Ветеран спорта РСФСР», почетным знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта».

Красотой земли Воронежской восхищались многие известные поэты и писатели: А.В. Кольцов, И.С. Никитин, С.Я. Маршак, И.А. Бунин, Г.Н. Троепольский. И они воспели эту красоту в своих произведениях, а воронежский врач В.Е.Апарин воспел красоту здорового образа жизни.

Свое 85-летие В.Е. Апарин встречает с новыми творческими планами, окруженный уважением и любовью коллег и учеников, родных и близких, которые сердечно поздравляют Юбиляра и искренне желают Валерию Егоровичу спортивного долголетия, богатырского здоровья на многие годы, большого личного счастья и новых творческих успехов на благо отечественной медицины, образования и науки.

Валерий Егорович Апарин родился 23 июля 1932 года в селе Черниговка Задонского района Центрально-Черноземной области (ныне Липецкая область). Семья Валерия: отец Апарин Егор Андреевич, 1898 года рождения, мать Апарина (в девичестве Богатырева) Елена Романовна, 1904 года рождения, старший брат Владимир, 1924 года рождения, брат Александр, 1935 года рождения и младший брат Василий, 1939 года рождения. Таким образом, в семье Апариных было четверо братьев.



Семья Апариных в Черниговке. 1951 год. На фото (слева направо): нижний ряд: братья Василий и Александр, средний ряд: мать Елена Романовна, дед Богатырев Роман Игнатович, отец Егор Андреевич, верхний ряд: старший брат Владимир и Валерий.

Необходимо отметить, что своему второму ребенку, родившегося 23 июля 1932 года, родители дали довольно редкое имя — Валериан. И в большинстве документах указано — Апарин Валериан Егорович. Однако в повседневной жизни, в изданных

В.Е. Апариным научно-популярных книгах написано имя – Валерий. И этому есть свое объяснение.

В 30-х годах XX века у всех на устах было имя прославленного советского летчика — Валерия Чкалова. 20 июля 1936 года экипаж В.П. Чкалова стартовал в дальний беспосадочный перелет на Дальний Восток.

22 июля через 56 часов полета в сложнейших метеорологических условиях Чкалов посадил гигантскую машину на узкой песчаной косе острова Удд. 9375 километров пройденного пути — таков итог этого перелета. За этот подвиг Чкалов, Байдуков и Беляков были удостоены звания Героя Советского Союза, награждены орденом Ленина. 18 июня 1937 года АНТ-25 взял старт для второго героического перелета. Полет через Северный полюс был еще более трудным, чем первый. Но воля и мужество летчиков победили. Полет был завершен 20 июля 1937 года в американском городе Ванкувер. Экипаж пробыл в воздухе без посадки 63 часа 25 минут и покрыл расстояние более 10 тысяч километров.

Известность Чкалова в предвоенные годы сказалось и на популярности его имени — Валерий. И, конечно, Валериан очень хотел быть похожим на Валерия Чкалова. Уже в школе, а затем и в медицинском училище он называл себя Валерием. И это имя не позволяло школьнику, а затем и студенту В. Апарину — пасовать перед трудностями, малодушничать, халтурить, он всегда стремился быть первым и в учебе, и в спорте. Валерий после окончания школы поступил на фельдшерское отделение Липецкой фельдшерско-акушерской школы, которую окончил на «отлично». А за отличные успехи в учебе в медицинском институте Валерий получал Сталинскую стипендию, неоднократно становился чемпионом и рекордсменом Воронежской области по бегу.



Валерий Чкалов – кумир Валерия Апарина в школьные годы

### Биографическая справка

**Валерий Павлович Чкалов** (2 февраля1904, Василёво (ныне г. Чкаловск), Нижегородская губерния, — 15 декабря 1938, Москва) — советский лётчик-

испытатель, комбриг (1938), Герой Советского Союза (1936). Командир экипажа самолёта, совершившего в 1937 году первый беспосадочный перелёт через Северный полюс из Москвы в Ванкувер (штат Вашингтон, США).

В 1916 г. окончил начальную Василевскую школу. Осенью того же года принят в Череповецкое техническое училище. В августе 1920 г. зачислен курсантом в Егорьевскую теоретическую школу летчиков. В 1923 г. переведен в Борисоглебскую школу летчиков, по окончанию которой как один из лучших курсантов направлен в Московскую школу высшего пилотажа, а затем в Высшую военно-авиационную школу воздушной стрельбы и бомбометания в г. Серпухов.

В 1924 г. направлен для прохождения военной службы в звании летчикаистребителя в Краснознаменную Ленинградскую авиаэскадрилью. В 1927 г. участвовал в воздушном параде в Москве в честь X годовщины Великой Октябрьской социалистической революции. За блестящее мастерство получил благодарность в приказе наркома К. Е. Ворошилова. В 1930 г. назначен летчиком-испытателем в НИИ Военно-Воздушных Сил, в 1933 г. – летчикомиспытателем на авиационный завод. 5 мая 1935 г. награжден первым орденом Ленина. 20 - 22 июля 1936 г. совершает дальний беспосадочный перелет на остров Удд. Экипаж: В. Чкалов, Г. Байдуков, А. Беляков. 24 июля 1936 г. удостоен звания Героя Советского Союза, награжден вторым орденом Ленина.

18 - 21 июня 1937 г. совершает трансполярный рейс: Москва - Северный полюс - США. Экипаж: В. Чкалов, Г. Байдуков, А. Беляков. За этот перелет награжден орденом Красного Знамени.

15 декабря 1938 г. погиб при испытании самолета И-180. 20 июня 1975 г. в Ванкувере (США) открыт монумент экипажу советского самолета АНТ-25, совершившему беспосадочный перелет из Советского Союза через Северный полюс в Америку.

### Антропонимическая справка

**Валериан** в переводе с латыни означает *из рода Валериев*, *принадлежащий Валерию*.

Валерий — имя латинского происхождения; восходит к лат. Valesios (Валесиос), позже Valerius (Валериус) — древнеримскому родовому имени Валериев. Помимо этого, в древнеримской мифологии «Валериус» — эпитет Марса. Valerius образовано от «valeo» — «быть сильным, здоровым». В христианском именослове имя Валерий соотносится с несколькими раннехристианскими святыми; один из них — мученик Валерий, чьё имя церковное предание связывает с Георгием Победоносцем. Другой св. Валерий известен в числе «Сорока мучеников Севастийских». Православной церковью также почитается Валерий Мелитинский (конец III века). Имя Валерий в России до Октябрьской революции не входило в число распространённых имён и использовалось преимущественно в среде духовенства. Интерес к имени в русском обществе появился в начале XX века и в полной мере реализовался в середине столетия. В немалой степени массовой

популярности имени способствовала всеобщая известность в 1930-е годы его носителя летчика Валерия Чкалова.

В 2010 году в Воронеже в издательстве «Научная книга» вышла монография «Помните» (авторский коллектив: И.П.Шлыков, Ю.Н.Чернов, Ф.З.Блинчевская, Л.И.Фомичева, О.Ф.Макерова, Д.А.Атякшин), приуроченное к 65-летию Великой Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Монография "Помните" состоит из воспоминания фронтовиков и ветеранов труда Воронежской государственной медицинской академии имени Н.Н.Бурденко о трудных годах военного и послевоенного времени. В этой книге Валерий Егорович Апарин рассказывает о своем военном детстве.



Монография «Помните». г.Воронеж, «Научная книга», 2010г.

Валерий Егорович Апарин рассказывает о своих школьных годах, военном детстве, родителях:

Родился я в деревне Черниговка Задонского района. Школу окончил в 1946 году. Жизнь тогда в деревне была тяжелейшая, голодная, платили в колхозе за «трудодни» очень мало. Хотя сама деревня была уникальной: мужики славились изготовлением саней и телег, был и свой кирпичный завод, было много улиц (приезжие удивлялись: «Как в городе!»). Но тот, кто более или менее хорошо учился, старался уехать из деревни. Плохих учеников пугали: «Останешься, будешь быкам хвосты крутить». Тогда ведь пахали на быках, даже лошадей было мало. И деревня – глухая, удаленная.

рассказывала, что мне очень хотелось учиться, мой старший брат Владимир, показывал хороший пример в учебе. Когда мама привела меня к директору школы, тот спросил: «Сколько ему лет?». Она ответила: «Шесть». Директор решил, что в

первый класс рано. А я попросил: «Если в первый класс нельзя – давайте в шестой». Меня приняли в первый.

Особая память о моей учительнице начальных классов — Вере Васильевне Макаренко, которая жила рядом. Он учила первоклассников с большим вниманием и заботой. Сейчас хорошо помню, что сначала никак не мог соединить буквы и слоги в слова. Мой папа усердно занимался со мной, благодаря чему я закончил первую четверть с отличием и принес из школы подарок: набор цветных карандашей... Хорошие ученики уезжали продолжать учебу в Задонск, а самые хорошие — в Липецк, в медучилище, в горный и машиностроительный техникумы.

Мне было 9 лет, когда началась война. Я жил в селе Черниговка Задонского района Липецкой области.

Я и сейчас помню крик мамы и других жен и матерей, которые провожали папу Егора Андреевича и других мужей и братьев на фронт. Я тогда не все понимал, но был страх, ощущение большой беды. Женщины провожали своих мужей, братьев и отцов далеко за деревню. Мужчины, надевшие на плечи сумки-рюкзаки, еще держали маленьких детей. Сдерживали плач жен, сестер и матерей. Им было тяжело вдвойне. Они шли в бой. Старались держаться. Жуткая картина. На лошадях они ехали до Задонска, а затем на машинах до города Ельца.

Нашей маме, Елене Романовне, было 37 лет. Она осталась с тремя детьми. Мне было девять лет, младшим братьям Саше и Васе — шесть лет и два годика. Еще остались слепой 76-летний дедушка и пожилая бабушка. Наш старший брат Володя учился в педагогическом училище. Его возьмут на фронт в 1942 году в возрасте 18 лет. Через неделю маме сообщили, что Владимир обучается военному делу в городе Лебедяни, примерно, в 60 км от нашего села. Мама собрала хлеб, булки и другое, и с двумя сумками через плечо, пошла пешком к сыну. Нас — трех сыновей взяла с собой. Александру было 6 лет, Василию — 2 года. Мама позже рассказывала: «Ты шел сам, Сашу я вела за ручку, а Васю несла на руках. Тяжелейшее время». В 1945 году брат Владимир будет ранен под Берлином.

Военное детство... Запомнились ранние морозы зимы 1941 года. В поле не убраны ни картошка, ни зерновые. В 1941-1942 годах в полях ржи и пшеницы и особенно в обмолоченных кучах развелись мыши. Мы старались уничтожить грызунов, поджигали кучи, но мыши мгновенно разбегались. Помню горки погибших мышей в школе на полу. Позже я узнал, что это была туляремия у грызунов.

Вести с фронт — тяжелые... Радио тогда в сельских домах не было. Газет мы, как и большинство односельчан, не выписывали, но люди быстро передавали друг другу страшные новости. Мужчины — все моложе и моложе — все уходили и уходили на фронт. Неутешное горе было каждый день и в каждом доме. Оно объединяло и сплачивало людей.

И предвоенные годы были трудными, но война не сравнима ни с чем. Народ закалился в трудностях. Терпели все. Никто не роптал. Все было направлено на то, чтобы уцелеть, выжить, и везде люди напряженно трудились. Тогда в нашей Черниговке было три колхоза. В поля выходили женщины, старики и дети. Всем доставалась. Женщины косили и молотили цепами. Одна работа тяжелее другой. И

все это в полуголодном состоянии. Женщины и дети везде заменяли мужчин. Невиданный героизм у всех.

Встречались и те, кто пытался уклониться, но — единицы. Люди знали друг друга хорошо, скрыться от своих же было невозможно. Весь колхозный хлеб сдавали государству, частично оставляли на семена.

С утра до вечера — в поле, а затем надо и на своем огороде работать. Усадьба колхозника составляла 40 соток, и нужно было на ней вырастить все: рожь, просо, иногда пшеницу, картофель, помидоры, огурцы, лук, зелень.

Дети и женщины заменили мужчин, ушедших на фронт. Дети помогали выполнять всю тяжелую работу, ухаживали за скотом, работали на полях: пахали на себе, на коровах, пололи руками, все время в работе, в движении. Воду носили из колодца за километр или возили на тачках.

Зима наступала рано и сразу — холода и вьюги со снегом. Однажды вечером несколько женщин пошли в поле за снопами, началась метель, они долго шли, заблудились и, устав, сели, заснули и замерзли. Я запомнил это на всю жизнь и при длительной ходьбе зимой никогда не садился, пересиливая себя, внушая себе — сядешь, замерзнешь. При этом нужно преодолевать усиливающееся чувство голода. Во чтобы то ни стало, дойти до ближайшего села.

Не хватало дров для печек — согревания дома, из-за отсутствия спичек огонек в виде горящих палочек переносили из дома в дом. Огонек только в маленьком пузырьке — так называемый каптух. Зимой все спали на печке, на кирпичах, прижавшись друг к другу. Я хорошо помню, как мама учила нас молитве «Отче наш, чтобы Бог спас папу, брата и всех фронтовиков-сельчан».



Валера в военные годы

Всякая работа была тяжелой, например, длинную вязанку сухих толстых и тонких веток нужно было нести из леса в ходьбе до дома 3-4 км. Пахали на себе, тянув соху с родителями. И ни от какой работы не отказывались. Я это пишу честно и удивляюсь прошедшим трудным событиям детства. Но мы-то не воевали, а ведь все наши фронтовики шли в атаку с фашистами насмерть. Став уже взрослым, врачом со стажем, начинаешь понимать, а как же больные и пожилые люди трудились в те годы и сейчас. И делаешь вывод — преодолевать самого себя и это

особенно важно для меня, для всех людей пожилого возраста — «Старость — не радость», я ощущаю сейчас на себе, хотя стараюсь больше двигаться.

Теперь о сборе колосков. После скашивания ржи, связывания в снопы, складывания в копны и перевозки их на большой ток к молотильной машине, поле освобождалось и мы, ребятишки, гурьбой с сумками через плечо прибегали на поле и собирали колоски босиком, без перчаток, и, главное, с радостью, как всегда.

Соревнуясь между собой, кто больше наберет. Иногда объездчик — раненый, возвратившийся с фронта верхом на лошади, прогонял нас. Мы все время следили за ним и только увидев издалека, убегали от него. А ведь мы собирали колоски, чтобы получить из них зерна ржи, смолоть их в муку. Это, конечно, было мало, может быть 250 грамм. А на объездчика мы не злились. Также иногда запрещали нам собирать сухие ветки с деревьев и приносить их домой. Все это делали тайно с постоянной оглядкой по сторонам и развивая у себя смелость.

Как люди радовались, когда удавалась собрать 1-2 фунта колосков! Весов тогда не было, но взвешивали безменом, который был почти в каждом доме. Один фунт равен примерно 400 граммов. Иногда во время сбора колосков приходилось убегать в полную силу от объездчика несколько километров босиком (вот они необычные тренировки по бегу в лихую годину). И все спасение – в беге. Для нас, 8-12-летних мальчишек, это и волнение, и радость. Убежал – герой. Сейчас, в старости, удивляешься всему этому: ведь никакой ненависти, злобы не проявляли. Все понимали, что главное горе – на фронте. У нас были цветики

Большой кормилец — лес. Он давал многое: дрова, траву, грибы, дикие яблоки и груши, ягоды и орехи, лечебные травы. Лес — место спасения от всех врагов и романтическое место. Круглый год с матерями, дедушками и бабушками ходили мы в лес за сухими ветками, чтобы топить печь не только навозом, не замерзнуть зимой и пищу варить. Низкие сухие ветви ломали руками, а высокие — с помощью ветоккрючков. Связывали вязанку и несли ее на спине, на плечах по 2-4 километра домой. Нести было тяжело и неудобно. Все терпели. Главная опасность была та же: не разрешали самовольно выносить из леса даже сухие ветки! А ведь это была санитарная чистка для леса. Но каждой семье дозволялось официально заготавливать лес летом.

Уже с ранней весны мы собирали и ели грибы-сморчки и, чего греха таить, яйца птиц, чтобы не умереть с голода. Грибы собирали до поздней осени и сушили на зиму. Как только созревали дикие яблоки и груши, поедали их, будучи голодными. Затем сушили их мешками на зиму. Компоты, конечно, делали из лесных ягод и яблок.

Каждый двор, каждая семья отдавали государству денежные и продуктовые налоги! Были многодетные семьи, которые часто жили впроголодь.

Для русских крестьян корова — больше, чем священное животное. Кормилица — ласковая и нежная, именно она помогала людям выжить в голодные военные годы. Летом мы начинали заготавливать сено на зиму. Старушки и мы — дети, начинали тайком ходить в лес. Нарвешь мешок зеленой травы и тащишь домой. И так изо дня в день, а иногда и несколько раз. Много корма корове и овцам на зиму нужно, а сено для них — самый главный и питательный корм (зерно шло только на хлеб).

Колхозные же поля из-за нехватки людей, лошадей, тракторов засевались не полностью, и там поднимались сорные травы, особенно много было тысячелистника. Когда вырастал дикий чеснок (черемша), мы сразу отправляли его в рот. Ели не только его листву, но и маленькие плоды. По запаху и по вкусу они напоминали чеснок.

Матери нас сразу приучали косить траву. Как у нас получалось, трудно сказать, но нас они хвалили, и это было главным. Хотелось быстрей стать мужчиной – помогать во всем.

Во время прополки свеклы и пшеницы собирали осот и другие сорняки, связывали в две большие вязанки и, перекинув через плечо, несли домой. Веревка сильно врезалась в плечо. Старики начинали делать одноколесные тачки и двухколесные тележки, как у рикш в Китае. Но катить их приходилось по песку и в гору.

Сколько проливали пота, но сколько радости было, когда все-таки удавалась заготовить корм для кормилицы! А какой аромат от трав! Груженую тачку с сеном, травой или дровами везешь медленно, вдыхая аромат, а пустую — часто бегом, особенно под уклон, и создается впечатление, что это тележка тебя катит. Пробежался, запыхался, прошелся и потом — опять бегом, не обращая внимания на усталость. Я часто представлял, как бегу по полю, когда в 1950-х годах тренировался, а затем и выигрывал соревнования по бегу в Воронеже.

С начала косьбы ржи начиналась самая главная уборочная страда. Не знаю, с чем связно слово «страда», но всегда казалось, что оно имеет связь и со страданиями, трудностями. Косили рожь, пшеницу, ячмень, овес и просо в основном вручную, комбайнов было мало. Косарями были почти одни женщины, рожь косили косой с крюком, она гораздо тяжелее обычной косы. Нужно обязательно выполнять норму. Целый день держать на весу косу и махать ею в ряду, когда один следует за другим, да еще в жару, да еще на голодный желудок... Посмотришь на лица русских людей военной поры и первых послевоенных лет и не встретишь полного человека. У всех – ввалившиеся щеки и выступающие скулы. Уже после войны отцу, шедшему утром косить рожь, на целый день мать давала еду и воду.

Жизнь на селе и до войны была связана с большими физическими нагрузками по выращиванию и уборке урожая, заготовке корма для домашних животных и дров на зиму. Поэтому наши бабушки и дедушки уже были приучены к великим трудностям и терпению. Все они были религиозны и поэтому терпеливы и добры. Старшие учили младших, как жить. Мы всегда восхищались мудростью дедушек и бабушек, которую они передавали из поколения в поколение.

Обмолот в четыре цепа — это же концерт! Вспоминаю, как ловко, ритмично стучат цепы. В жаркий день старые и малые босиком, в легкой одежде, молотят в четыре цепа. Нужно двигаться по развязанным снопам или около. Движения четырех должны быть синхронны, таким движениям надо учиться. Работа с цепом на свежем воздухе — прекрасная общеукрепляющая физическая нагрузка для всех мышц. Молотить — это, если называть по-современному, вкалывать.

Старая присказка: «Тит, иди молотить!» - «У меня спина болит», - «Тит, иди обедать!» - «А где моя ложка большая?». А вот новые веяния. Часто молодые и даже

взрослые люди, говоря о своей работе, употребляют слово «пахали», но на самом деле и понятия о пахоте не имеют. Холеные люди заявляют, что даже работа граблями — изнурительный труд. Для таких, отвыкших от физического труда бездельников, это конечно, тяжело. Раньше любой труд был не изнурительным, а изумительным. А сейчас почти никто и никогда так не работает, за исключением стихийных бедствий, когда нужно спасть людей и имущество. Многие избаловались и разленились. Им бы очень помогло земледелие.

Именно земледелие, сельскохозяйственный труд. Работа на земле-кормилицематери. Святое дело. Сколько радости доставляет взошедшие растение, особенно культурное: вначале оно маленькое и нежное, позже цветет и плодоносит... Вершина счастья. Чародейство: из одной и той же земли такие разные и прекрасные произрастают плоды. Не случайно в наших селах и деревнях сохраняются добрые традиции, и жизнь там порядочнее, хотя трудностей не меньше, а больше. Уклад жизни лучше.

А как прекрасен сенокос! Еще несколько лет назад мне приходилось косить траву, когда была жива мама и я приезжал к ней в деревню. Вначале трудно. Без привычки напрягаются все мышцы, нарушается дыхание. Часто задыхаешься, приходится останавливаться. Мышцы начинают болеть, особенно поясница и руки, но постепенно втягиваешься. Начинаешь косить более расслабленно, не напрягая все мышцы, вовремя делаешь вдох и выдох, и вот работа из тягости превращается в радость. Земледелие — лучший путь к укреплению здоровья, предупреждению любых распространенных заболеваний: остеохондроза, ожирения, нейроциркуляторных дистоний, всевозможных астений, запоров, дряблости, дряхлости, преждевременного увядания и старения.

Мы почти забыли наших великих писателей. Вспомним «Песнь косаря» Алексея Кольцова или прекрасный рассказ Ивана Бунина о косцах, которые косили и одновременно пели сердечную песню о возлюбленной. Бунин пишет также, что косцы во время обеда ели суп, сваренный из красных мухоморов. Косить и петь, силы — от такого супа? Значит, природной силы много, только лень мешает ей проявиться. Надо приучать себя во всякое дело втягиваться, не боясь трудного начала.

Приехав из города Канска Красноярского края в 1942 году, мой второй дедушка Роман Игнатьевич Богатырев, начал меня учить тесать деревья вначале топором. Я даже сейчас помню, какой был тяжелый для меня обычной топор. Но я с желанием начал тесать медленно и слабо. Вот так старшие приучали нас к труду, терпению.



Валерий Егорович Апарин (верхний ряд — 4-ый слева) среди ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла ВГМА



Памятная стела «Ушедшим – память. Живущим – слава. Грядущим – надежда!» перед главным зданием ВГМУ



Воронежский государственный медицинский университет им.Н.Н.Бурденко

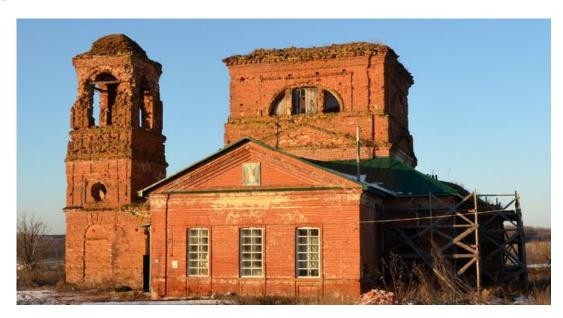
#### Малая Родина

Село Черниговка (прежнее название — Чернеевка) было основана в 30-х годах XVII века и упоминается в переписных книгах 1646 года как владение князя И. А. Воротынского. Название связано с гидронимом — рекой Черниговкой. В 1853 году жители Черниговки совместно с крестьянами соседних селений участвовали в антикрепостнических выступлениях, жестоко подавленных царскими войсками.

Село расположено на Среднерусской возвышенности, в центральной части Липецкой области, в северо-восточной части Задонского района, к востоку от реки Дон. Расстояние до районного центра (города Задонска) — 13 км. Абсолютная высота — 199 метров над уровнем моря. Ближайшие населённые пункты: деревня Сергиевка, село Ржавец, деревня Весёлое, село Рогожино, село Бутырки, село Нечаевка, село Кашары, село Товаро-Никольское, село Александровка, село Васильевка, село Алексеевка.

К северу от Черниговки проходит автотрасса Р119, которая соединяет города Орёл и Тамбов, Автодорога даёт выходы на федеральные трассы М2 «Крым» (Москва — Белгород), М4 «Дон» (Москва — Новороссийск) и М6 «Каспий» (Москва — Астрахань). Через Задонский район проходит участок железнодорожного пути Липецк — Елец Юго-Восточной железной дороги.

По данным Всероссийской переписи, в 2010 году численность населения села Черниговка составляла 235 человек (110 мужчин и 125 женщин). В селе функционируют Черниговский отдел библиотечного обслуживания и Черниговский отдел культуры и досуга, являющиеся структурными подразделениями муниципального бюджетного учреждения культуры «Рогожинский центр культуры и досуга». Действует фельдшерско-акушерский пункт. Уличная сеть села состоит из 7 улиц. В селе расположен действующий православный храм во имя Михаила Архангела, возведённый в 1803 году, который является объектом исторического и культурного наследия.



Церковь Михаила Архангела в селе Черниговка (идет реставрация)



Храмовая икона

### Историческая справка

**Церковь Михаила Архангела** — православный храм Липецкой и Задонской епархии Липецкой митрополии. Расположена в селе Черниговка Задонского района Липецкой области. Черниговка (прежде — Чернеевка) основана в 1630-е годы, упоминается в переписных книгах 1646 г. как владение князя И.А. Воротынского. Известно, что в X-XII веках проходило переселение славян в Подонье из Черниговской земли, о чем свидетельствуют сходные названия Сумской и Черниговской областей и Подонья.

До 1924 года село территориально входило в состав Задонского уезда Воронежской губернии. Ректор Воронежской Семинарии Архимандрит Дмитрий (Самбикин) в документах середины 1880-х годов отмечал: «Церковь в Черниговке, Задонского уезда, каменная с такою же колокольнею, построена в 1803 году. Земли пахатной 33 десятины. Прихожан 1000 душ». Под 1760 годом в Архангельской церкви упоминается священник Феодор. На рубеже XIX-XX веков в штате церкви числились: священник (Александр Данилов), диакон (Феодор Ефремов) и псаломщик (Василий Землянский). Дворов в приходе в это время насчитывалось 282, в них проживало 2074 человека. Вновь приход был открыт в 2005 году. Храм является памятником истории и культуры XIX века.

Валера Апарин детство и школьные годы провел в селе Черниговка Задонского района. Издавна Задонский край называли «Русской Швейцарией». Его география, красота, чистота, богатство флоры и фауны всегда привлекали сюда людей, умеющих ценить «живую» природу. И сегодня его называют «легкими Липецкой области». Здесь 25 тысяч гектаров лесов, 2 охотничьих хозяйства, три заказника, 9 памятников природы и 15 особо охраняемых природных территорий, река Дон и его притоки общей протяженностью 155 километров, а также озера и пруды.



Река Дон в Задонском районе

В 20 километрах к северу от Задонска расположен уникальный с мировым именем Государственный заповедник «Галичья Гора». Он первым в Центральном Черноземье был основан в 1925 году. Благодаря нехарактерному для Русской равнины горному облику этот 19-ти гектарный участок с днепровского оледенения стал убежищем для редких реликтовых видов растений, более свойственных Альпам и Кавказу.



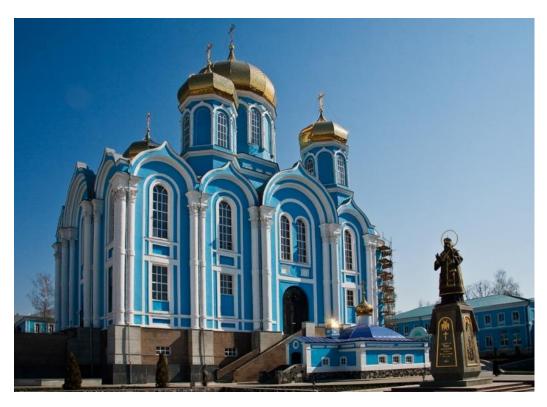
Заповедник «Галичья Гора»

В окрестностях Задонска на живописных берегах Дона располагаются базы отдыха, детские оздоровительные лагеря. Любителей зимних видов спорта привлекают лесной серпантин и крутые спуски под Задонском. Здесь построена лыжная база, равной которой нет в центре России. Сюда на тренировочные сборы приезжают спортсмены и зимой, и летом.

У любителей водного туризма (плоты, катамараны, байдарки, весельные лодки) большой популярностью пользуется маршрут по Дону (первая категория сложности): Гагарино (знаменитая стоянка древнего человека) — Скорняково (архитектурный комплекс усадьбы Муравьева) — Кашары (храм в виде ротонды с росписями, выполненными мастерами из круга Васнецова) — Свято-Тихоновский женский монастырь (святой источник, место паломничества) — Задонск.

Задонск — крупный центр духовной культуры, стяжавший славу «Русского Иерусалима». История его начинается в 1610г. С основания старцами Московского Сретенского монастыря Кириллом и Герасимом монашеской обители с церковью Владимирской иконы Божией Матери. Монастырь стоял у большой дороги, при переправе через Дон. Отправляясь на юг, в опасный путь по степям, которые были во власти кочевников, путники в Богородицком монастыре могли отдохнуть и помолиться на дорогу. У монастырских стен возникла слобода, в 1779г. преобразованная в уездный город.

Сейчас в Задонске три действующих монастыря, в одном из которых – Богородицком – хранится христианская реликвия – нетленные мощи святителя Тихона Задонского. Город издавна является центром паломничества.



Владимирский собор Задонского Рождество-Богородицкого мужского монастыря

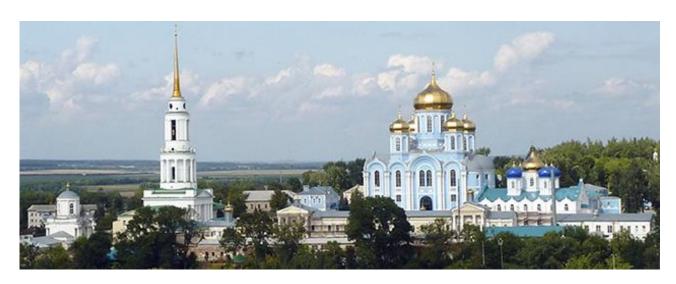
### Историческая справка

Задонский Рождество-Богородицкий монастырь — мужской монастырь, основанный в городе Задонске Воронежской губернии (ныне Липецкой области), на левом берегу Дона. Монастырь был основан двумя старцами-схимонахами,

Кириллом и Герасимом, выходцами из московского Сретенского монастыря, принёсшими около 1610 года копию Владимирской иконы Богоматери, впоследствии прославившуюся как чудотворная. Первый деревянный храм во имя Сретенья Владимирской иконы Богоматери монахи основали на берегу реки Тешевки при слиянии с Доном.

В 1692 году пожар уничтожил все постройки монастыря, включая архивы и имущество. Невредимой осталась лишь святыня — икона Богоматери. С тех пор икона стала ещё более почитаемой среди верующих. К 1697 году обитель и все прежние здания были восстановлены. В 1769 году в монастырь приходит епископ Воронежский и Елецкий Тихон (Соколовский), уже при жизни считавшийся святым. С приходом Святителя Тихона монастырь обретает свою известность и почитаемость.

В 1845-1853 годах по проекту архитектора К. А. Тона (автор храма Христа Спасителя в Москве) был построен новый величественный пятиглавый собор в честь Владимирской иконы Божией Матери. К началу XX века Задонский монастырь представлял собой целый городок, состоящий из 6 храмов, колокольни, странноприёмного дома, больницы, аптеки, двух кирпичных заводов, одного свечного, церковно-приходской школы. Братия монастыря насчитывала около 300 человек.



Задонский Рождество-Богородицкий мужской монастырь

# Отец Егор Андреевич и старший брат Владимир — участники Великой Отечественной войны



Знаменитый плакат «Родина-мать зовёт!», созданный художником Ираклием Тоидзе в конце июня 1941 года

Валерий Егорович рассказывает:

О папе: папа — участник Сталинградской битвы. В 1945 году ему было 45 лет, он строил мосты на Волге. Остались в памяти его слова: «Сынок, вся Волга горела, на мосту не спрячешься». Его ранило в ногу, долго везли в Сталинабад (Ашхабад), от лечения развились ограничения движений в суставах левой стопы, которые врачи быстро ликвидировали, и в 1944 году папа возвратился домой радостный и веселый, вначале на костылях, затем без них, работая физически во всю. На 72-м году жизни, будучи крепким, бросил курить и употреблять спиртное. Он для меня святой. Умер от сильного удара быком на 73-м году жизни.

Владимир – мой старший брат в 1945 году в возрасте 21 год был ранен под Берлином – сквозное пулевое ранение грудной клетки: спереди входное, сзади на спине разорвало всю правую лопатку. Врачи вылечили, и он работал юристом. Умер на 71-м году. А сколько погибло: мои двоюродные братья Михаил и Федор, отец моей жены – Иван Иванович Чулков и многие другие. Они для нас святые – спасли весь мир от коричневой чумы – фашизма. Я хорошо помню, когда 9 мая 1945 года учителя школы сообщили нам о победе Советского народа. Мы бегали радостные и веселые. Военные портреты папы и его друга Владимира, двоюродного брата Аристарха, дяди Алексея Романовича висят в моей комнате, и я ежедневно во время утренней зарядки произношу краткую молитву. «Господи, упокой души русских погибших воинов и православных христиан».

### Апарин Егор Андреевич – защитник Сталинграда

**Апарин Егор Андреевич** (отец Валерия), 1898 года рождения, призван Задонским РВК в РККА в октябре 1941 года. Егор Андреевич находился в Действующей армии на Южном фронте с 14 октября 1941 года по 23 марта 1944 года в должности стрелка (понтонер) 1 роты 107 отдельного Краснознаменного понтонно-мостового батальона 62 Армии Южного фронта. 23 марта 1944 года после тяжелого ранения в левую ногу в бою за город Мариуполь был направлен на лечение в госпиталь с последующим увольнением в запас.

Место службы: 107 отдельный Краснознаменный понтонно-мостовой батальон 2-ой отдельной понтонно-мостовой бригады 62 Армии Южного фронта.

Командир 107 ОКПМБ: майор Луцкий Виктор Георгиевич.

Воинское звание: рядовой (должность – понтонер).

Награды: Медаль «За оборону Сталинграда» – Указ Президиума Верховного Совета СССР от 22.12.1942г.

Медаль «За боевые заслуги» — Указ Президиум Верховного Совета СССР № 204/56 от 06.08.1946г.: «за отвагу и храбрость, проявленные в боях с немецкими захватчиками в Великой Отечественной войне и подвиг в бою за город Мариуполь, совершенный 23 марта 1944 года».



Медаль «За оборону Сталинграда»

### Справка

**Медаль «За оборону Сталинграда»** учреждена Указом Президиума Верховного Совета СССР от 22 декабря 1942 года. Автор рисунка медали —

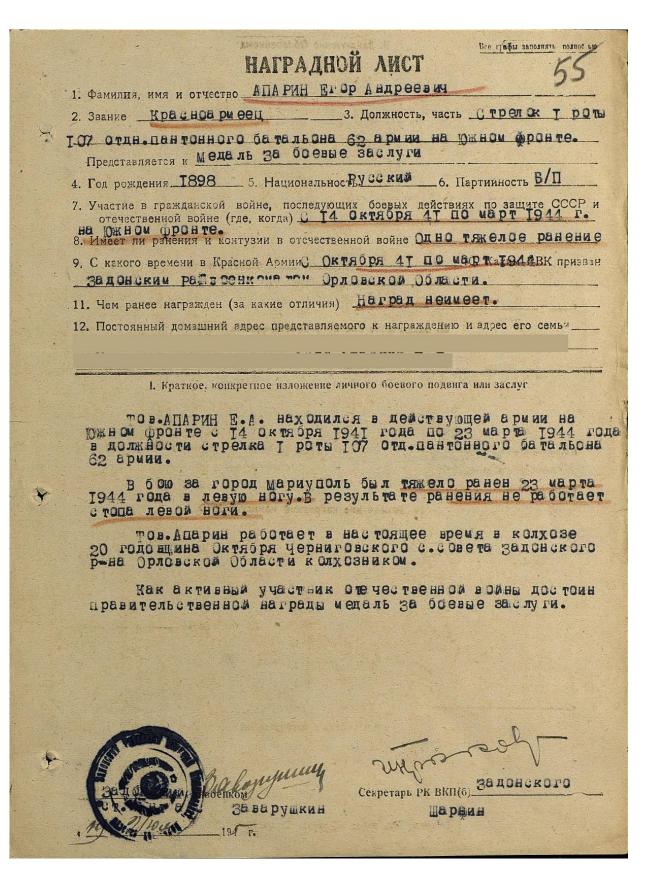
художник Н. И. Москалёв. Медалью «За оборону Сталинграда» награждались все участники обороны Сталинграда — военнослужащие Красной Армии, Военно-Морского Флота и войск НКВД, а также лица из гражданского населения, принимавшие непосредственное участие в обороне. Периодом обороны Сталинграда считается 12 июля — 19 ноября 1942 года. По состоянию на 1 января 1995 года медалью «За оборону Сталинграда» награждено приблизительно 759 560 человек.



Медаль «За боевые заслуги»

#### Справка

Медаль «За боевые заслуги» учреждена Указом Прездиума ВС СССР от 17.10.1938г. Медалью «За боевые заслуги» награждались: военнослужащие Советской Армии, Военно-Морского Флота, пограничных и внутренних войск: за умелые, инициативные и смелые действия в бою, способствовавшие успешному выполнению боевых задач воинской частью, подразделением; за мужество, проявленное при защите государственной границы СССР; за отличные успехи в боевой и политической подготовке, в освоении новой боевой техники и в поддержании высокой боевой готовности воинских частей и их подразделений и за другие заслуги во время прохождения действительной военной службы; за образцовое выполнение боевых заданий командования на фронте борьбы с немецкими захватчиками.



Наградной лист Апарина Егора Андреевича к медали «За боевые заслуги» за подвиг в бою за город Мариуполь

### Апарин Владимир Егорович

**Апарин Владимир Егорович** (старший брат Валерия), 1924 года рождения, призван Задонским РВК в 1942 году, член ВЛКСМ.

Место службы: 997 зенитный артиллерийский полк среднего калибра 12 зенитной артиллерийской Брестской дивизии РГК 2-го Белорусского фронта

Командир 997 зенитного артиллерийского полка: полковник Сапрыкин.

Воинское звание: рядовой.

Награды: Медаль «За отвагу» — Указ Президиума Верховного Совета СССР от 13.05.1945г.

Описание подвига (из приказа о награждении): Номера ПУАЗО-3 3 батареи рядового Апарина Владимира Егоровича, за то, что в любых условиях боевой обстановки быстро производит поимку целей, за то, что 17.03.45 года в боях за г.Данциг своевременной поимкой цели и точным определением данных батареей был сбит один Ме-109.

### Справка

Среди десятков видов боевых самолетов, принимавших участие во Второй мировой войне, самым известным является немецкий одномоторный поршневой истребитель-моноплан Messerschmitt Bf.109 (в СССР его обычно называли Me-109). Эта машина была основным истребителем Люфтваффе. Во время Второй мировой войны использовался в качестве истребителя, истребителя-перехватчика, высотного истребителя, истребителя-бомбардировщика, самолета-разведчика. «Мессершмитт» Bf.109 является самым массовым истребителем и одним из самых массовых самолетов за всю историю авиации. С начала серийного производства было построено почти 34 тысячи Messerschmitt Bf.109 разных модификаций.

### Справка

Медаль «За отвагу» — государственная награда СССР для награждения за личное мужество и отвагу, проявленные при защите Отечества и исполнении воинского долга. Медаль «За отвагу» была учреждена Указом Президиума ВС СССР от 17.10.1938 об учреждении медали «За отвагу». В Положении о медали говорится: «Медаль «За отвагу» учреждена для награждения за личное мужество и отвагу, проявленные при защите социалистического Отечества и исполнении воинского долга. Медалью «За отвагу» награждаются военнослужащие Красной Армии, Военно-Морского Флота, пограничных и внутренних войск и другие граждане СССР».



Медаль «За отвагу»

«За отвагу» – высшая медаль в наградной системе СССР. Медаль «За отвагу» с момента своего появления стала особо популярной и ценимой среди фронтовиков, поскольку ею награждали исключительно за личную храбрость, проявленную в бою. Это главное отличие медали «За отвагу» от некоторых других медалей и орденов, которые нередко вручались «за участие». В основном медалью «За отвагу» награждали рядовой и сержантский состав, но также она вручалась и офицерам (преимущественно младшего звена).



Памятник односельчанам, погибшим в годы ВОВ в селе Черниговка

### Василий – младший брат Валерия

**Апарин Василий Егорович** (младший брат Валерия) – (род. 23.02.1939г., с. Черниговка Задонского района Липецкой области) – хозяйственный и административный работник. Окончил Воронежский инженерно-строительный институт. Работал старшим инженером в тресте "Воронежэнергострой".

С 1968 года — в Тульской области. Начальник строительства Ефремовской ТЭЦ, начальник ПМК "Сельхозмонтаж", прораб в совхозе "Заря", начальник ПМК "Белевагропромтехмонтаж", генеральный директор проектно-строительного объединения "Агропромстрой". С 1994 года глава администрации города Белева и района. Руководитель и инициатор модернизации райцентра, социальных преобразований на селе.



Апарин Василий Егорович (1939 – 2017)

Под его началом газифицирован город Белев, построена районная больница, интенсивно асфальтируются дороги, реализована программа всеобщего медицинского обследования городского и сельского населения на выявление последствий Чернобыльской аварии. По инициативе Апарина Василия Егоровича возобновлен литературно-музыкальный фестиваль "Родного неба милый свет...", посвященный В. А. Жуковскому, создан ансамбль "Луговая рань", возрожден народный театр.

### Студенческие годы

После окончания Черниговской семилетней школы в 1946 году Валерий поступил в Липецкую фельдшерско-акушерскую школу, которую окончил с отличием в 1949 году. В этом же году без экзаменов он был зачислен на лечебный факультет Воронежского государственного медицинского института (ныне ВГМУ им.Н.Н.Бурденко), который также окончил с отличием.



Удостоверение студента II курса 1-го фельдшерского отделения Липецкой фельдшерско-акушерской школы Апарина Валерия. 1947г.

В последствии Валерий Егорович вспоминал, что выбрал медицинскую профессию не случайно. Война принесла много горя и страдания русскому народу. Больной человек на селе часто вынужден был заниматься самолечением народными средствами, ведь на селе всегда не хватало медицинских работников, и в первую очередь — фельдшеров. Валерий видел, что фельдшеры-фронтовики, приходившие тогда с войны, внешне выглядели благородно, престижно. Поэтому после окончания школы поступил на фельдшерское отделение Липецкой фельдшерско-акушерской школы. Учился Валерий на «отлично», а тогда было положение: отличники без экзаменов поступают в институт.

И снова Валерий Егорович вспоминает: «В мединституте учиться было трудно. Анатомию и латынь я изучал и раньше в медицинском училище, а вот на лекциях по физики и химии сижу и чувствую: не понимаю. Для таких, как я, организовали дополнительные курсы, прекрасно помню своих первых учителей — Василия Николаевича Юрова, Ольгу Семеновну Огневу. И первую сессию я сдал на «5», в том числе и физику с химией.

Со студенческой скамьи Валерий интересовался диагностикой и лечением заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательных систем, влиянием физической культуры на здоровье человека. За отличные успехи в учебе Валерий получал Сталинскую стипендию.

На протяжении всей учебы в институте активно занимался спортом, входил в сборную института по легкой атлетике. Неоднократно становился чемпионом в беге на средние дистанции ДСО «Буревестник», чемпионом Воронежской области, защищал спортивную честь Воронежской области на Первой Спартакиаде народов РСФСР. На протяжении пяти лет был чемпионом и рекордсменом Воронежской области в беге на 800 м и 1500 м. В 1956 году стал бронзовым призером Первой Спартакиады народов РСФСР в эстафете 4х400 метров.

Валерий Егорович воспоминает, как стал чемпионом и рекордсменом Воронежской области по бегу:

«Я всегда был очень подвижным. И в школе, и в институте учителя и преподаватели видели во мне недостаток: на уроках и на лекциях я не мог спокойно сидеть. В 1949 году Воронеж был еще в развалинах, на Плехановской улице люди жили в землянках. Бывший «Анатомикум», нынешний главный корпус медакадемии, был восстановлен только на четвертую часть. Но уже проводились соревнования, пробеги на призы областной газеты «Коммуна». Для студентов — три километра. Тогда это воспринималось как большой праздник. Несмотря на разруху, у людей был какой-то духовный подъем. В это время стали отменять продуктовые карточки, снижаться цены...

Я сразу же попал в десятку сильнейших, а мединститут в командном зачете завоевал кубок. Моя страсть к бегу отчасти была связана с тем, что в мединституте учился знаменитый бегун, студент курсом старше, — Анатолий Серебрянский. Считаю и его своим учителем. Вообще тогда было повальное увлечение молодежи спортом. До бега я начал еще заниматься лыжами. Руки у меня были не очень сильные, ноги — хорошие. И легкие — крепкие. Но Воронеж — город, конечно, не лыжный. Зимы часто были короткими, как и теперь. И меня сагитировали: «У тебя больше данных для бега, переходи в секцию легкой атлетики». И в 1953 году будучи студентом IV курса, я стал чемпионом Воронежской области. И удерживал это звание в течение пяти лет. И при этом был еще рекордсменом — улучшал областные достижения.

На дистанциях 800 м и 1500 м, на которые я бегал, есть особенность: развивается состояние «мертвой точки», как бы удушье наступает, а когда чуть замедлишь бег, открывается «второе дыхание». Я многократно испытывал это состояние...

Занятие спортом во время учебы в мединституте удерживало меня от плохих поступков. Спорт снимает все напряжение: и физическое, и душевное, особенно, когда набегаешься... По этой же причине спорт отвлекает от пьянства, наркомании, курения. Например, экзамены студенты сдали и пошли выпивать, стресс снимать, а надо бы бежать на стадион. И поэтому пьянство процветало в студенческой среде. Ведь в буфете мединститута студентам наливали водку из ведра — бутылок то не было. Вспомните кадр из фильма «Весна на Заречной улице»: Рыбников с граненым стаканом. Наше поколение соблазняли даже с экрана... Прискорбно, что сегодня некоторые ученые-медики, а за ними и не медики, не имея своих данных, начали пропагандировать употребление алкоголя в малых дозах для предупреждения атеросклероза и заболеваний сердца.



Команда студентов ВГМИ (верхний ряд: 3-ий слева — В.Апарин) занявшая 1-е командное место в беге на 3 км на призы областной газеты «Коммуна». 1950 год.

Занятия спортом на протяжении всей учебы в институте сделали меня как бы сыном кафедры физического воспитания. Мне помогали мои спортивные достижения. Меня одевали во все кафедральное: я ходил в институтских спортивных майках, футболках, трусах. Разве что пальто и шапку казенные не давали. Такое вот было время – доброе при всех его невзгодах... Более того, у меня была масса призов, в том числе четыре патефона, тогда патефон – это все равно, что нынче магнитола или компьютер. Однажды подарили ружье, и оно до сих пор лежит без дела. Я не рыбак и не охотник. Мне жаль убивать птиц. Для себя самого я еще занимался боксом, чтобы давать отпор в драке.



Отличник учебы, спортсмен Валерий Апарин. (Фото на стенде «Лучшие студенты ВГМИ», 1952г.)

В институте мне продолжало везти на учителей, таких, как хирург Валерий Павлович Радушкевич, терапевт Михаил Николаевич Тумановский. Первым своим научным руководителем считаю Владимира Владимировича Крылова, начальника физподготовки Воронежского военного округа, бывшего фронтовика, организатора групп закалки и моржевания в Воронеже. Я ведь и «моржом» был. Кафедрой физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры тогда заведовал прекрасный человек – профессор Глеб Иосифович Красносельский. Он меня увлек, оставил в аспирантуре, я написал диссертацию по лечебной физкультуре. Меня назначали заведующим кафедрой. И дали нам с женой комнату в общежитии на Кольцовской, напротив ликеро-водочного завода – тогда общежитие было великое счастье!

А женился я, продолжает воспоминания Валерий Егорович, в 1957 году, будучи аспирантом. Жена была красивой студенткой, любовь была огромная. Приобщил жену к лыжам. Когда жили в общежитии, жена родила близнецов – двух дочерей. В 4-ом роддоме доцент Игорь Вячеславович Казаков принял очень сложные роды. Кафедра физвоспитания в подарок купила большую детскую коляску. С детства приучали дочек к физкультуре. Подросли – стали учиться фигурному катанию. Обе пошли по стопам родителей, стали врачами.



Валерий Апарин – студент ВГМИ. 1953г.



Студент IV курса лечфака ВГМИ Валерий Апарин (второй слева) стартует на 800 м на легкоатлетических соревнованиях медицинских вузов России. г. Москва, стадион «Динамо», июль 1953г.



Команда эстафетного бега 800 м х 400 м х 200 м х 100 м (В. Трегубов, Л. Назарьев, Ю. Демьяновский, В. Апарин), установившая новый рекорд Воронежской области. г. Воронеж, стадион «Динамо», сентябрь 1954 г.



Команда ВГМИ (Валерий Апарин, Н. Куценко, Н.Д. Кузнецов (преподаватель), Е. Попов, Анатолий Чуйко) — победитель в эстафете (800 м х 400 м х 200 м х 100 м) на городском празднике песни и спорта на стадионе «Пищевик», г.Воронеж, 14 мая 1955 г.

После окончания института Валерий Апарин был зачислен в аспирантуру по лечебной физкультуре, где под руководством доктора медицинских наук, профессора Красносельского Глеба Иосифовича защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. По окончанию аспирантуры В.Е.Апарин стал ассистентом кафедры физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры. С 1955 года по 2012 год Валерий Егорович работал в Воронежском медицинском институте аспирантом, ассистентом, доцентом кафедры физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры; а в 1958-61гг. — заведовал кафедрой Воронежского медицинского института.



У стен Alma Mater. 2000г.

За более чем 55-летнюю преподавательскую деятельность на кафедре (1955—2012гг.) В.Е. Апарин воспитал большую плеяду учеников и последователей здорового образа жизни, обучил методам лечебной физкультуры и массажа более 25000 студентов.



В.Е.Апарин в вечерние часы на кафедре за подготовкой учебно-методических пособий, 1972 год. Фото автора

### продолжение династии

Продолжают врачебную династию дочери Валерия Егоровича Апарина: Ирина и Марина.



Валерий Егорович с дочерью Ириной. Фото автора

Гриднева Ирина Валериановна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры физической культуры и медицинской реабилитации Воронежского государственного медицинского университета им. Н.Н. Бурденко.



Доцент Харина Марина Валериановна

Харина Марина Валериановна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической фармакологии фармацевтического факультета Воронежского государственного университета.



Валерий Егорович, дочь Ирина, жена Лидия Ивановна. Фото автора



Валерий Егорович с дочерью Ириной в учебном классе ЛФК «Дорожной клинической больницы», переулок Здоровья, 2. Фото автора



Валерий Егорович во дворе своего дома (ул.Хользунова, 88), 2013г. Фото автора

## Профессор Глеб Иосифович Красносельский – учитель В.Е. Апарина

Своим учителем Валерий Егорович считает доктора медицинских наук, профессора Красносельского Глеба Иосифовича.

Глеб Иосифович Красносельский родился 11 июля 1900 году в городе Молога Ярославской губернии в семье служащего. В 1911 г. он окончил начальную школу и поступил в гимназию, где по необеспеченности был освобожден от платы за обучение. В 1917 г. гимназия была преобразована в трудовую школу 2-й ступени, которую Красносельский окончил в 1920 г. Обучаясь в последнем классе школы, он работал в Мологской уездной Рабоче-Крестьянской инспекции делопроизводителем бюро жалоб.

В 1920 г. Г.И. Красносельский был призван в ряды РККА, но по состоянию здоровья (туберкулез) его признали негодным к службе, он получил отсрочку на год.

В 1921 г. Красносельский поступил во 2-ой Московский государственный университет на медицинский факультет. После окончания 2-ого МГУ он поступил на врачебное отделение Государственного Центрального Института физической культуры им. И.В.Сталина, где учился в 1927/28 учебном году и получил квалификацию врача - специалиста по физической культуре.

В ноябре 1928 г. Красносельский был командирован Наркомздравом в Архангельск для работы в Губздраве врачом-инспектором по физкультуре. Затем, в связи с ликвидацией должности, он был переведен на место городского врача по физкультуре и введен в штат Архангельской детской лечебной профилактической амбулатории.



Глеб Иосифович Красносельский (1900-1969)

В 1929 г. Красносельский женился на Елене Ксенофонтовне Кошель, работавшей инструктором по физкультуре в школах г. Архангельска. В 1930 г. в порядке совместительства Красносельский поступил на работу врачом в спортивное Общество «Динамо» г. Архангельска. В 1931 г. он прошел курсы в Ленинградском институте усовершенствования врачей по циклу терапии. Профессор кафедры Красносельский является основателем физического воспитания АГМИ. 7 августа 1935 г. он был назначен на должность заведующего кафедрой физического воспитания Архангельский Государственный В Медицинский Институт (АГМИ). С первых дней работы в институте он показал себя добросовестным и исполнительным педагогом. В АГМИ он проводил интересную научно-исследовательскую работу на актуальную тему «Экспериментальное исследование по использованию ультрафиолетовых лучей при занятиях физической административно-организационного культурой школьников». Кроме методического руководства на кафедре Красносельский был ответственным за врачебно-педагогический контроль ПО проведению практических физкультурой.

В 1941-1942 учебном году в связи с разделением кафедры на два самостоятельных курса, Глеб Иосифович был назначен доцентом курса лечебной физкультуры при кафедре госпитальной терапии АГМИ. В 1943 г. Красносельский был переведен на должность старшего преподавателя кафедры военно-санитарной подготовки и физической подготовки. В течение военных лет он бессменно заведовал курсом лечебной физкультуры. Г.И. Красносельский как до войны, так и в военное время проводил большую организационно-методическую работу в области лечебной физкультуры, подготовил большое количество врачей и инструкторов по этой специальности. Плодотворную работу он развернул во время ВОВ, активно организуя дело лечебной физкультуры в эвакогоспиталях города Архангельска.

Его работа нашла положительную оценку в ряде благодарностей, вынесенных ему санитарным управлением Карельского фронта и ФЭП - 96, в награждении его тремя медалями и значком «Отличнику здравоохранения».

26 октября 1943 г. Глеб Иосифович Красносельский защитил диссертацию на тему: «Опыт оздоровления физически ослабленных школьников лечебной физкультурой в комбинации с облучением искусственными источниками света» на степень кандидата медицинских наук. В 1946 г. он был утвержден в ученом звании доцента. Красносельским написано 11 научно-исследовательских работ, из которых половина была доложена на научных сессиях АГМИ и на съездах в Москве. С 1 сентября 1949 года по 1 сентября 1951 г. Глеб Иосифович Красносельский был деканом АГМИ. Кроме работы в институте он являлся депутатом Октябрьского райсовета города Архангельска 16 созыва.

13 апреля 1951 года Глеб Иосифович Красносельский был утвержден в должности заведующего кафедрой физического воспитания Воронежского мединститута, где работал до 1957 года. В 1954-1956 гг. – декан лечебного факультета ВГМИ.

В 1955-1956 гг. Г.И. Красносельский находился в Китайской Народной Республике, где преподавал в Пекинском мединституте лечебную физкультуру и спортивную медицину. После командировки Красносельского в «Воронежском книжном издательстве» вышла книга «Древнекитайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста», в которой был опубликован материал, полученный на кафедре лечебной физкультуры Пекинского мединститута, а также в результате изучения различных систем древнекитайской гимнастики, демонстрируемых народными врачами и инструкторами в гг. Пекине, Шанхае и Бейдахэ.

За время работы в ВГМИ Красносельский Г.И. подготовил плеяду учеников – специалистов лечебной физкультуры и врачебного контроля – кандидатов медицинских наук: Ю.К.Резников, Ю.П.Панов, В.С.Иванов, А.Т.Сухарев, В.П.Измайлов, В.Е.Апарин.

В 1957 г. Глеб Иосифович переехал в Киев, где им была защищена докторская диссертация и получено звание профессора. Глеб Иосифович стал одним из видных советских ученых по спортивной медицине, членом научно-методического комитета по физкультуре Министерства здравоохранения СССР. Научная студенческая и аспирантская работа в Воронеже под руководством профессора открыла большую дорогу многим его ученикам. В Киеве Глеб Иосифович провел остаток своей жизни. Родственники Красносельского, проживающие в Архангельске, приняли активное участие в исследовании его жизненного пути. В настоящее время продолжается изучение трудов профессора Красносельского.



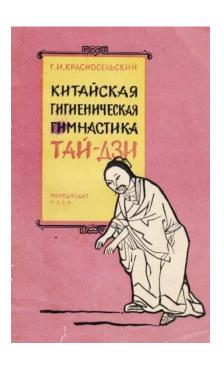
Книга Г.И.Красносельского «Китайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста» неоднократно издавалась в Воронеже, Москве (1958 и 1961гг.), Харькове (1990г.), Душанбе (1990г.), Санкт-Петербурге (2004г.)

Широкое распространение в Китайской Народной Республике национальной гигиенической гимнастики органически связывается с народной медициной, которая до сих пор играет большую роль в системе здравоохранения современного Китая. Гимнастика широко применяется в лечебной практике народных врачей, а при лечении некоторых заболеваний сердечно-сосудистой системы и нервных болезней, а также болезней желудочно-кишечного тракта она занимает не меньшее место, чем лекарственная терапия. Особенно же в большом объеме гимнастику предписывают в периоде выздоровления. Громадное значение придается гимнастике в

профилактике расстройств и нарушений, связанных со старческим возрастом; в этих случаях по сути дела гимнастика является основным лечебно-профилактическим фактором.

В 1960 году в Киеве выходит книга Г.И.Красносельского «Китайская гигиеническая гимнастика тай-дзи». Что такое китайская гигиеническая гимнастика тай-дзи? Вот как пишет об этом профессор Г.И.Красносельский во вступительной статье к брошюре «Китайская гигиеническая гимнастика тай-дзи»:

«Материал настоящей брошюры знакомит советского читателя с китайской национальной гимнастикой, используемой в народной медицине для лечебно-оздоровительных и профилактических целей. В нашей брошюре «Древнекитайская гигиеническая гимнастика для людей пожилого возраста», изданной в 1958 г., был изложен комплекс упражнений в положении сидя, проводимых в утреннее время, непосредственно после сна.



Г.И. Красносельский «Китайская гигиеническая гимнастика тай-дзи». Госмедиздат, Киев, 1960г.

В настоящей брошюре описываются упражнения типа гигиенической гимнастики тай-дзи, проводимые обычно во второй половине дня. Но указанное положение отнюдь не исключает возможности проведения гимнастики тай-дзи и в первой половине дня.

В современном Китае гимнастику тай-дзи проводят в утреннее время, непосредственно после сна, и перед работой в качестве вводной гимнастики и физкультурных пауз на производстве во второй половине дня. Люди пожилого и преклонного возраста предпочитают делать гимнастику тай-дзи во второй половине дня (после дневного сна) на открытом воздухе (в скверах, парках, садах, дворах жилищ).

В предлагаемой брошюре система китайской национальной гимнастики тайдзи списана не в полном виде, излагаются только отдельные элементы упражнений. Истинный стиль китайской гимнастики тай-дзи содержит большой комплекс упражнений (до 150 различных движений) сложно-координационного характера, проводимых одновременно во многих суставах, причем цикл движений не повторяется на две симметричные стороны, как в большинстве европейских систем гигиенической гимнастики, а беспрерывно как бы течет на протяжении всего сеанса, превращаясь в своеобразный медленный, плавный танец и почти не повторяясь в элементах движения.

В гимнастике тай-дзи чрезвычайно трудно отделить конец одного элемента движений от начала следующего, настолько они тесно связаны друг с другом, и ладно положение рук, ног и туловища незаметно переводится в другое. Эта особенность, несомненно, затрудняет изучение истинного стиля китайской гимнастики тай-дзи, требует значительного напряжения внимания и памяти для освоения упражнений. Вероятно, по этой причине одним из условий проведения гимнастики тай-дзи является требование отрешения от всех посторонних мыслей и максимального сосредоточивания внимания на проделываемых упражнениях.

Мы все же попытались расчленить некоторые циклы движений гимнастики тай-дзи на отдельные элементы, взяв наиболее характерные из этих движений. Указанные элементы движений мы повторили на две симметричные стороны и таким образом создали комплекс упражнений, которые могут быть легко использованы для гигиенических и лечебно-оздоровительных целей лицами, преимущественно пожилого возраста. Итак, основу описываемых упражнений составляют движения, встречающиеся в гимнастике тай-дзи, но форма проведения их иная — облегченная, дающая возможность любому человеку быстро и легко освоить эти своеобразные движения.

Характер отдельных движений гимнастики тай-дзи во многом отличен от широко распространенных европейских систем гигиенической гимнастики — утренней зарядки. Движения гимнастики тай-дзи проделываются полурасслабленными мышцами и суставами, без напряжения, без задержки дыхания, медленно, мягко и плавно, без четкого ритма.

Возможно, поэтому такие движения предпочитаются китайцами пожилого и, особенно, преклонного возраста, когда всякое излишнее мышечное напряжение, усилие вызывает обычно отрицательную ответную реакцию со стороны организма (одышка, сердцебиение, головокружение и т.п.). Вот почему описываемый комплекс гигиенической гимнастики тай-дзи может быть рекомендован лица пожилого и преклонного возраста, а также лицам, страдающим общим ожирением с явлениями сердечной недостаточности, артритами различного происхождения и хроническими заболеваниями периферической нервной системы (невралгии, радикулиты и т.д.).

Упражнения гимнастики тай-дзи могут быть рекомендованы в качестве утренней гигиенической гимнастики лицам обоего пола. Эти упражнения в полном объеме или частично можно повторить и во второй половине дня, например, после дневного сна или отдыха, после продолжительной работы сидя и т.д.

В 1950-е годы в Воронеж приехал Владимир Владимирович Крылов. Ветеран ВОВ, получивший ранение на фронте, страстный пропагандист здорового образа жизни, выпускник Ленинградского института физической культуры им. Лесгафта. Он служил начальником физической подготовки Воронежского военного округа. Закончив воинскую службу в звании полковник, он не бросил главное дело своей жизни. Владимир Владимирович был одним из самых первых, кто организовал в Воронеже несколько групп здоровья, где занимались люди различных профессий и возрастов, мужчины и женщины.

Так в число «крыловцев» вошел и главный продолжатель его дела, наследник его архивов – преподаватель ВГМИ Валерий Егорович Апарин, который 60 лет назад был молодым заведующим кафедры физического воспитания, врачебного контроля и ЛФК. В 1958 году занятия под руководством В.В.Крылова начинались в зале института, где ранее преподавал первый учитель В.Апарина — профессор Г.И.Красносельский, и где гимнастические упражнения студентов сочетались с ультрафиолетовым облучением: ведь Красносельский являлся основателем современных соляриев. В.Апарин стал заниматься в одной из групп Крылова и считает его своим вторым учителем.



Владимир Владимирович Крылов (1904-1982)



Купание в снегу и обтирание снегом. 2-ой слева — С.М.Прибыловский, 4-ый слева В.В.Крылов, фото 1960-х гг.

В.В.Крылова знали едва ли не все спортсмены, физкультурные руководители Воронежа и преподаватели физкультуры. Он устраивал занятия как хорошие цирковые или театральные спектакли. Крылов постоянно выступал с докладами и

сообщениями в самых различных аудиториях, и люди с особым интересом слушали его рассказы о закаливании и моржевании: Владимир Владимирович был членом президиум Всесоюзной федерации круглогодичного купания. В обращении со всеми он был невероятно прост и одновременно тактичен.

1950-е годы секция моржевания работала за дамбой у Чернавского моста, где находилась и спортивная школа по плаванию, при ней был бассейн. Наиболее закаленные, начиная купаться летом, продолжали купание осенью и зимой и колоссальный заряд бодрости. Опыт Крылова быстро получали стал со своими распространяться, появились другие секции прорубями. организована Воронежская федерация круглогодичного купания, которая вошла в состав Всероссийской и Всесоюзной федераций.

В.В.Крылов имел еще таких колоритных и закадычных друзей, как Михаил Николаевич Черемисов и Степан Михайлович Прибыловский. М.Н.Черемисов — ветеран ВОВ, участник охраны Тегеранской конференции 1943 года. И Черемисов и Прибыловский — верные соратники В.В.Крылова, также пропагандировали в Воронеже здоровый образ жизни, закаливание, моржевание, массаж. И Валерий Егорович учился у этих трех воронежских богатырей здорового образа жизни.





Фото 1. Моржевание на реке Воронеж. 2-ой справа — ВВ.Крылов, крайний справа — С.М.Прибыловский. 1960-е гг. Фото 2. М.Н.Черемисов, В.Е.Апарин, С.М.Прибыловский, 1983г.



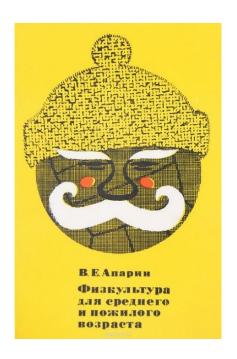


Обмен опытом: Фото 1. С.М.Прибыловский и В.Е.Апарин. Фото 2. С.М.Прибыловский рассказывает и показывает. 1983г.

# Книги В.Е. Апарина

В 1966 году в издательстве «Медицина» (г.Москва) вышла первая книга Валерия Егоровича Апарина «Физкультура для среднего и пожилого возраста», а в 1968 году — второе издние тиражом 100000 экземпляров.





«Физкультура для среднего и пожилого возраста». 1-е и 2-е изд., Москва, «Медицина», 1966г. и 1968г.





Валерий Егорович занимается утренней гимнастикой на стадионе «Труд», 1973г. Фото автора

Весной 1973 года в Воронеже в издательстве ВГУ вышла книга «Движение и умственный труд» (авторы: В.Е. Апарин, И.Д. Боенко, Г.И. Лисаченко). Я, будучи студентом 6-го курса ВГМИ написал рецензию на данную книгу, которую опубликовала молодежная газета г. Воронежа и области «Молодой коммунар» в № 49 от 24 апреля 1973 года.



Книга «Движение и умственный труд», Воронеж, 1973г.

# изнь—в движен

В издательстве ВГУ бышла ступны и полезны всем люлюбопытиля новинка «Движение и умственный труд» (автопы В. Е. Апарин, И. А. Боен-ко, В. В. Крылов, Г. И. Лисачен-

Авторы книги подчеркивают: «Физическая культура как образ жизни и деятельности человека с се богатейшим арсеналом комплексно применяемых средств с полным основанием приравниваются многими исследователями к всемогущей «панацее», оберегающей человеного физического и умственного одряхления и способствуюздоровья и бодрости».

В книге подробно рассказывистся о группе здоровья при центральном стадионе «Труд».

О популярности физкультуры говорит тот факт, что число занимающихся в группах здоровья за последние десять лет увехичилось более чем в 20

Достаточное внимание уделеко ходьбе и бегу трусцой: ведь эти физические упражнения до-

дям, независимо от возраста. К тому же они не требуют ни оборудованного помещения, ни специального инбентаря: «Ходьба является не только чим средством физической тренировки и закаливания. Она содействует нормальной работе центральной нервной системы. Особенно полезна ходоба после окончания работы людям, занимающимся умственным труdons.

Физическая тренировка прика от болезней, преждевремен- посит особенно большую поль-ного физического и умственно- 5у в том случае, когда она сочзтается с закамиванием. Поэтому в книге приведены рекомендации о различных формах закаливания с использованием естественных факторов природы - воздуха, воды, солнца.

Читатели найдут в книге и рекомендации о том, как лучие провести выходной день, узнают о приемах массажа, о психо-регулирующей тренировке, мгтодах самоконтроля и многое другое, нужное и полезное.

> в. Сементковский. студент ВГМИ.

Заметка В. Сементковского «Жизнь – в движении» в газете «Молодой коммунар» (г.Воронеж) № 49 от 24 апреля 1973 года





Книги: 1. «Босиком для здоровья». Воронеж, Изд-во ВГУ, 1973г. 2. «Еще раз о пользе ходьбы босиком». Москва, «ФиС», 1984г.

В 1973 году в Воронеже вышла брошюра Апарина В.Е. со авторами (В.В. Крылов и З.Е. Крылова) «Босиком для здоровья». Я в это время проходил интернатуру по терапии в Борисоглебской ЦРБ Воронежской области. О выходе брошюры «Босиком для здоровья» я написал заметку в районную газету «Строитель коммунизм» (г.Борисоглебск Воронежской области), которая была опубликована в № 44 от 19 марта 1974 г.

# Советует врач

# «БОСИКОМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»

Под таким заголовком издательство Воронежского университета недавно выпустило в свет брошюру В. В. Крылова, З. Е. Крыловой, и В. Е. Апарина, в которой в популярной форме подробно изложены методы закаливания организма.

ны методы закаливания организма.
Авторы рассказывают о закаливании вэрослых и детей. Особенно рекомендуют ходьбу босиком как наиболее доступное и действенное средство укрепления здоровья.

В брошюре приводится убедительный пример. У закалявшихся босиком более года появилась невосприимчивость к гриппу, даже во время сильной эпидемии у них не было отмечено заболеваний.

В брошюре содержится много полезных советов по применению физических упражнений, соблюдению правил личной и общественной гигиены, предлагаются годовой план закаливания и примерная последовательность процедур закаливания, даны советы по самоконтролю за своим здоровьем.

Данная брошюра полезна для широкого круга читателей, для лице сдающих нормативы нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Брошюру могут использовать также в своей работе педагоги и врачи.

Эту брошюру можно приобрести в книжном магазине города.

В. СЕМЕНКОВСКИИ, врач-терапевт районной центральной больницы.

Заметка «Босиком для здоровья» в газете «Строитель коммунизм» (г.Борисоглебск Воронежской области) № 44 от 19 марта 1974г А в 1984 году в издательстве «Физкультура и спорт» (г. Москва) вышла книга «Еще раз о пользе ходьбы босиком» (авторы В.Е. Апарин В.В. Крылов, З.Е. Крылова). В брошюре, опираясь на достижения современной науки, авторы в популярной форме знакомят читателя с физиологическими механизмами и методикой закаливания. Особое внимание уделяется такому действенному и общедоступному средству закаливания, как ходьба босиком. Из раздела «Некоторые ортопедические и гигиенические аспекты» читатели узнают, что ходьба босиком может служить не только средством профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенным из них является плоскостопие, которое в запущенных случаях приводит к появлению мучительных болей при ходьбе и может привести к инвалидности (с.19-20). Другим часто встречающимся видом деформации стопы является искривление большого пальца (с.21-22). Об этих и других ортопедических заболеваниях и их профилактике повествует эта брошюра. Брошюра рекомендована для широкого круга читателей.







Методические рекомендации: 1) «Самоконтроль в физкультурных занятиях», Воронеж – 1982г., 2) «Приемы классического массажа», Воронеж – 2001г., 3) «Лечебный массаж», Воронеж – 2009г.







Методические рекомендции: «Лечебная физкультура при хронических неспецифических заболеваниях легких, Воронеж — 1978г., «Физическая культура в развитии здорового образа жизни» в 2-х ч., Воронеж — 2014г.



Книга «Воронежская плеяда учеников академика И.П.Павлова», Воронеж-2008г.





В. Е. Апарин проводит занятия по закаливанию со студентами ВГМИ на реке Воронеж в районе Чернавского моста в марте 1972г. Фото автора



Лыжные соревнования профессорско-преподавательского состава ВГМИ: Юрий Петрович Поводырев (2-ой слева), Герман Константинович Корчагин (4-ый слева), ассистент Г.А.Сафонов (5-ый слева), профессор Иван Петрович Шлыков (6-ой слева), В.Е.Апарин (2-ой справа) и другие перед стартом на 5 км. 5 марта 1973г. Фото автора



Сотрудники ВГМИ на старте 5 км (В.Е.Апарин — третий слева, под № 88 — профессор И.П.Шлыков). 1-е место занял В.Е.Апарин (19 мин.15 сек.). 5.03.1973г. Фото автора



Преподаватель кафедры Корчагин Герман Константинович со спортсменами-лыжниками. 1970г. Фото автора



Мужская сборная медицинского института по лыжам с тренерами Юрием Петровичем Поводыревым и Германом Константиновичем Корчагиным. Виктор Сементковский – крайний справа в нижнем ряду.

#### Место работы Валерия Егоровича Апарина

За 57 лет работы в медицинском институте, а затем и академии Валерию Егоровичу неоднократно приходилось менять место расположения своего рабочего кабинета, конечно, лекции читались всегда в главном здании ВГМИ, а вот практические занятия по лечебной физкультуре и врачебному контролю проводились на территории: ГКБ № 2 им. К.В. Федяевского (пр. Революции, 12), ГКБ № 3 (ул. Плехановская, 66), Воронежской областной клинической больнице № 1 (Московский проспект, 151), Дорожная клиническая больница на ст.Воронеж-1 (пер.Здоровья,2), 5) Клинический санаторий им. А.М. Горького (район СХИ) и др.



ГКБ № 2 им. К.В. Федяевского (пр. Революции, 12)



ГКБ № 3 (ул. Плехановская, 66)



Воронежская областная клиническая больница  $\mathcal{N}$ 



Дорожная клиническая больница на ст.Воронеж-1 (пер.Здоровья,2)



Клинический санаторий им. Горького



Водолечебница санатория им. Горького



Новый учебный комплекс ВГМУ им.Н.Н.Бурденко

# Встречи выпускников ВГМИ 1955 года



Встреча выпускников ВГМИ 1955г. в 1970г. – 15 лет спустя



Юбилейная встреча выпускников ВГМИ 1955г. в 1985г. – 30 лет спустя



Эмблема Воронежского медицинского университета им. Н.Н. Бурденко

# Две встречи с академиком Алексеем Алексеевичем Покровским (воспоминания В.Е.Апарина)

Это было в 60-е гг. прошлого века. Однажды меня пригласил к себе на кафедру общей гигиены заведующий, профессор, крупный ученый Вадим Алексеевич Покровский и сказал: «На днях приезжает из Москвы в наш институт крупный ученый, директор института питания, автор многих книг, в том числе «Беседы о питании», Алексей Алексеевич Покровский. Он приглашен нашим институтом прочитать ряд современных лекций по актуальным вопросам гигиены и профессиональных заболеваний. По телефону он просил меня заранее организовать лыжную прогулку, т.к. он большой спортсмен по многим видам спорта». Я был рад, сразу согласился. Я сам регулярно занимался бегом, а зимой – лыжами. Лыжи – прекрасный, незабываемый вид спорта. Как говорится в пословице: «Стал на лыжи – другим стал».

Организовать лыжную прогулку для крупного ученого, академика, москвича – это сверх событие! Через несколько дней на станции Воронеж-1 вместе с В. А. Покровским и др. сотрудниками ВГМИ мы встречали А. А. Покровского. Выходя из вагона с прекрасными, по-тогдашнему современными лыжами «Эстония», он увидел нас, обрадовался. Мы поздоровались с ним. Он сказал: «Пойдем на лыжную прогулку!» Но тут сразу к нему обратился брат: «Алексей, давай сначала покушаем и попьем чай, а потом весь день будем кататься, чтобы были силы». Он согласился.

Покушав, мы поехали на лыжную базу «Буревестник».

У нас уже была хорошая боевая команда. Это Алексей Алексеевич, Вадим Алексеевич с женой, доценты кафедры общей гигиены, Владимир Алексендрович Мокринов, Виктор Алексеевич Иванов, знаменитый воронежский разносторонний спортсмен, ассистент и доцент кафедры Ярослав Иванович Тарадин, молодой ассистент, мой друг Анатолий Степанович Фаустов, а также представители других кафедр: доцент Николай Николаевич Семенов (кафедра судебной медицины), заядлый лыжник, Валентина Пантелеевна Ситникова, зав. кафедрой госпитальной терапии, и я со своей женой, Лидией Ивановной Апариной.

После выхода на конечной трамвайной остановке мы быстро и весело пришли на лыжную базу, где уже было много лыжников ВГМИ: Анатолий Борисович Серебрянский, Юрий Васильевич Курило, врач Марья Филимоновна Круговова, ее родственник Иван Филимонович Круговов и другие лыжники ВГМИ и города.

Одев свои лыжи, мы потихоньку по широкой полосе начали скользить в сторону Ржавого лога. Спуск был некрутой, длинный, одни катились быстро, другие – медленно, им помогали. Следили друг за другом. Всем было весело и интересно. Для лыжников это известные, хорошо знакомые места. В Ржавом логу мы остановились и посоветовались, как идти дальше. Первое – по т.н. «Скандинавии» – просеке, которая расположена близко к р. Воронеж. Она была с частыми оврагами, разными спусками и подъемами. И вторая просека, в сторону Задонского шоссе, более плоская, там меньше оврагов. Решили идти по «Скандинавии». С горки катились и иногда падали. Помогали друг другу вставать, придерживали слабых. Было весело, задорно. Часто фотографировались.

Так незаметно прикатили к Белой Горе. Это знаменитое место для лыжников! Высокий крутой обрывистый берег, внизу – р. Воронеж, далее – луг, вдали видна Отрожка, слева – мост у переезда в село Чертовицкое. Отдохнули, развели костер, пели песни.

Стояла хорошая солнечная погода с небольшим морозцем. Кругом — красота! Много разных красивых деревьев! Не хочется и уходить! Но постепенно собрались и всей командой под руководством опытных лыжников, находящихся впереди и сзади, тронулись в обратный путь, в сторону Задонского шоссе до Пашкиной просеки. Дошли до ровной просеки без оврагов и покатились быстрее к лыжной базе. Там, бравшие на прокат лыжи, сдали их. Попили чай, пошагали к трамвайной остановке. Вадим Алексеевич Покровский пригласил всех лыжников на лекцию своего брата, Алексея Алексеевича в ВГМИ.

Вечером ЦМА была заполнена до отказа: преподаватели, студенты и врачи г. Воронежа. Алексей Алексеевич читал интересно, задорно, понятно и доступно, хотя рассматривал сложные научные вопросы. Мне запомнился эпизод: кафедра, за которой стоял Алексей Алексеевич, мешала ему. Он ее легко поднял обеими руками и поставил чуть дальше. На это, наверное, слушатели не обратили внимание, а я, как специалист физической культуры, понял, что он обладал большой физической силой. Это мне запомнилось на всю жизнь, я помню эти движения и сейчас.

Второй приезд Алексея Алексеевича Покровского состоялся примерно 3 года спустя, летом. Вадим Алексеевич Покровский, по просьбе Алексея Алексеевича, попросил меня организовать игру с известными воронежскими теннисистами. В Воронеже существовала (и сейчас существует) знаменитая спортивная школа, в которой есть прекрасное поле для большого тенниса, а зимой – для фигурного катания, и круглогодичный спортзал для художественной гимнастики. Директор с радостью дал разрешение и согласился играть с Алексеем Алексеевичем. В назначенное время мы встретились. Они пожали друг другу руки и оба скромно поделились своей техникой игры в большой теннис. Я сел с краю и начал смотреть игру. Сначала они играли медленно. Это своеобразная разминка и проверка техники каждого. Постепенно движения становились более быстрыми, резкими, началась настоящая высокотехничная игра, которая обоим доставляла удовольствие. Такого высшего класса я еще не видел! Я был восхищен обоими! Они играли без перерыва час, другой, третий, останавливаясь только, чтобы вытереть лицо полотенцем. Расставались они друзьями и договаривались о следующих встречах в Воронеже или Москве.



Академик Покровский Алексей Алексеевич (1916-1976)

#### Биографическая справка

Покровский Алексей Алексеевич (27.11.1916, г. Фергана - 28.11.1976, г. Москва), биохимик, педагог, доктор медицинских наук (1952), профессор (1954), академик (1969), член Президиума (с 1972), вице-президент (1976) Академии медицинских наук СССР, лауреат Государственной премии СССР (1971). Отец Алексей Иванович Покровский — доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой глазных болезней Воронежского мединститута в 1929-57гг. Брат Вадим Алексеевич Покровский — доктор медицинских наук, профессор, зав. кафедрой гигиены Воронежского мединститута в 1948-80гг.

Окончил Воронежский медицинский институт (1940). Военный врач (1940-1960), полковник м/сл. Участник Великой Отечественной войны. Профессор кафедры биохимии 1-го и 2-го Московского медицинского института. Директор Института питания Академии медицинских наук СССР (с 1961), заведующий кафедрой питания Центрального института усовершенствования врачей (с 1973). Главный редактор журнала «Вопросы питания», член Комитета по Ленинской и Государственной премиям СССР.

Основные научные работы посвящены биохимии питания. Разработал биохимическое обоснование концепции сбалансированного питания человека, биохимические принципы лечебного питания, предложил новый подход к определению и повышению пищевой ценности продуктов питания. Доказал влияние питания на структуру и функции клеточных мембран. Руководил уточнением норм питания для различных групп населения в СССР. Государственная премия СССР (1971). Медаль им. Я. Пуркине Чехословацкого медицинского общества. Автор более 350 научных работ, в том числе: «Беседы о питании» (Москва, 1964, 1968).

### Музей спорта Воронежской области

Официальное открытие Музея спорта Воронежской области состоялось 21 сентября 2002 года. Музей располагается под Центральной трибуной Центрального стадиона профсоюзов. Вход в музей со стороны улицы Студенческой. Главная идея создания музея спорта — показать олимпийское движение и спорт высших достижений в регионе. Сегодня в двух залах музея сосредоточены более 9000 экспонатов (кубки, медали, жетоны, значки, грамоты, дипломы, фотографии, вымпелы, сувениры, атрибутика и др.) по 60 культивируемых в области видов спорта.



Выставочный зал Музея спорта

В «Галерее олимпийцев» представлены 40 воронежских спортсменов, из них 14 олимпийских чемпионов, из которых 5 — двукратные: по спортивной гимнастике Тамара Люхина-Замотайлова (1960, 1964), Любовь Бурда (1968, 1972), Елена Давыдова, Александр Ткачев (1980), прыгун в воду Дмитрий Саутин (1996, 2000). Среди олимпийских чемпионов — Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание) — первый в истории России чемпион Олимпийских игр, выигравший это звание в 1908 году в Лондоне на IV Олимпийских играх, Анатолий Федюкин (1976, гандбол), Ирина Колодяжная-Макогонова (1980, волейбол), Юрий Каширин (1980, велоспорт), Александр Бородюк и Виктор Лосев (1988, футбол), Елена Рузина (1992, легкая атлетика), Николай Крюков и Дмитрий Труш (1996, спортивная гимнастика). Олимпийское «серебро» для Воронежского края выиграли 7 спортсменов, «бронзу» — 8. В экспозициях областных федераций по видам спорта отражены достижения 240 спортсменов, имеющих звание «Мастер спорта СССР и России международного класса».

На трех Олимпиадах выступали: Виктор Модзолевский (1968, 1972, 1976, фехтование), Олег Горобий (1992, 1996, 2000, гребля на байдарках), Руслан Мащенко (1996, 2000, 2004, легкая атлетика), Дмитрий Степушкин (2002, 2006, 2010, бобслей), а Дмитрий Саутин — на пяти Олимпиадах (1992, 1996, 2000, 2004, 2008, прыжки в воду).

В галерее «Воронежцы – заслуженные мастера спорта» представлены 75 спортсменов, среди них: Мария Лукшина – 24-кратная чемпионка СССР по

велоспорту, Иоганн Никитин — 11-кратный чемпион мира и Европы по пулевой стрельбе, Светлана Вяткина — 17-кратная чемпионка мира по подводному ориентированию, а также неоднократные чемпионы мира Татьяна Лушина — прыжки на батуте, Ирина Копцева, Андрей Корыстин, Константин Янчук, Светлана Тишанинова — подводное ориентирование. Всего в активе музея спорта материалы о 58 чемпионах мира и 66 чемпионах Европы.



Стенд посвященный футбольной команде «Факел»

Подготовку спортсменов высокого класса, резерва для сборных команд страны осуществляли в свое время и ведут в настоящее 9 заслуженных тренеров СССР и 140 заслуженных тренеров РСФСР и России.

Большой личный вклад в развитие и пропаганду физической культуры, спорта и олимпийского движения в регионе внесли 122 заслуженных работника физической культуры Российской Федерации, 27 лауреатов почетного знака Олимпийского комитета России «За заслуги в развитии олимпийского движения в России», 32 арбитра международной категории.

Неоценимую поддержку в становлении музея спорта оказал Олимпийский комитет России в лице первого почетного вице-президента Родиченко Владимира Сергеевича, вице-президента Логинова Владимира Алексеевича, начальника управления по работе с территориальными и физкультурно-спортивными объединениями Копылова Юрия Петровича. При их непосредственном участии в 2003 году в г.Воронеже и области отмечено 95-летие первой золотой медали, выигранной россиянами на Олимпийских играх современности нашим земляком — Николаем Паниным-Коломенкиным, а в 2005 году по материалам музея изготовлен уникальный плакат «Воронежская область на Олимпийской карте Мира», играющий важную роль в пропаганде олимпийского движения в регионе и стране. За участие в создании плаката и широкую пропаганду олимпийского движения в октябре 2005 года Воронежский музей спорта был награжден дипломом Олимпийского комитета России.

В 2007 году Олимпийским комитетом России музей спорта Воронежской области признан победителем Первого Всероссийского конкурса музеев спорта и олимпийского движения в стране.

Среди 86000 посетителей музея (со дня его открытия) почетные гости: девятикратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Лариса Латынина, трехкратные олимпийские чемпионы Герой России Александр Карелин – борьба, Ирина Роднина – фигурное катание, Галина Горохова – фехтование, Владислав Третьяк – хоккей, двукратный олимпийский чемпион по боксу Борис Лагутин, Игорь Ромишевский – хоккей, олимпийский чемпион по фигурному катанию Евгений Плющенко, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике Алина Кабаева, председатель правления специальной Олимпиады России Павлов Андрей Владимирович, Сергий – митрополит Воронежский и Борисоглебский, В.Л. Мутко – президент Российского Футбольного Союза, В.А. Логинов, Ю.П. Копылов, В.С. Родиченко, А.В. Гордеев – губернатор Воронежской области.

В музее сосредоточены материалы, посвященные 100-летним юбилеям воронежского футбола (1908 – 2008 гг.) и первой золотой олимпийской медали, выигранной нашим земляком Николаем Паниным-Коломенкиным (1908 – 2008 гг.).



Встреча ветеранов Великой Отечественной войны и спорта, 2014г.

Кроме экскурсий в музее спорта проводятся заседания коллегий областного управления по физической культуре и спорту, президиумов и пленумов областных и городских федераций по видам спорта, встречи и юбилейные даты, главные спортивные пресс-конференции и чествования воронежских спортсменов и тренеров, достигших высоких результатов на различных спортивных соревнованиях.

Директор Музея спорта Осминин Станислав Дмитриевич уже 15 лет руководит Музеем спорта, т.е. со дня основания с 2002 года. Станислав Осминин, директор Музея спорта, заслуженный работник физический культуры, многих

спортсменов знает лично. Возглавляя районный и, работая зампредседателя в областном спорткомитете, он был свидетелем ярчайших спортивных событий современности. Осминин считает Дмитрия Саутина самым выдающимся воронежским спортсменом. Кроме того, он единственный в истории обладатель восьми олимпийских наград в прыжках в воду. Успех его был стремительным. Впервые Саутин выступил на Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году: на трёхметровом трамплине завоевал бронзовую награду. В 1996 году в США он выигрывает золотую медаль. Ещё через четыре года в Сиднее, блестяще выполнив синхронные пряжки с трамплина и с 10-метровой вышки, берёт аж четыре награды: золотую, серебряную и две бронзовые медали!



Директор Музея спорта Осминин Станислав Дмитриевич рассказывает о достижениях воронежских спортсменов



В.Е.Апарин у стенда «Королева спорта – легкая атлетика», где рассказывается о его спортивных достижениях. Фото автора



День именинника ветеранов спорта — юбиляров в «Музее спорта» 27 декабря 2002г. Стоят (слева направо): 1.Прасолов Борис Николаевич (председатель федерации бокса), 2.Иноземцев Станислав Митрофанович, 3.Ерещенко Владимир Александрович (участник Олимпийских игр в Сеуле), 4.Шарапов Евгений, 5.Лемешев Виталий Александрович, 6.Брязгунов Павел Иванович (нач. управ. по ф-ка), 7.Шерман Анатолий Михайлович, 8.Соколов Валериан Сергеевич (олимпийский чемпион 1968г.), 9.Ижокин Николай Иванович, 10.Черкасов Анатолий Семенович (исполнительный директор Федерации бокса России), 11.Бессонов Александр Казмич (управление по ф-ка), 12.Буткевич Александр Иванович.

Сидят (слева направо): 1.Филимонов Юрий Степанович, 2.Апарин Валерий Егорович, 3.Буракова Лидия Дмитриевна (заместитель председателя областного совета «Трудовые резервы»), 4.Яцкин Вячеслав Иванович, 5.Алексеев Иван Петрович, 6.Спиваков Василий Васильевич.



Встреча ветеранов спорта — участников Великой Отечественной войны и тружеников тыла 4 мая 2006г., В.Е. Апарин — стоит крайний справа



«День имениника» ветеранов спорта г.Воронежа в «Музее спорта». В.Е. Апарину (стоит второй слева) — 80 лет. 23 декабря 2012г.

#### Николай Свиридов – рыцарь королевы спорта

Рассказывая о Музее спорта я считаю необходимым упомянуть о воронежском рыцаре королевы спорта Николае Свиридове. «Королева спорта» — это легкая атлетика, так как она считается одним из самых массовых видов спорта. А в легкой атлетике самый массовый вид — бег (спринт, бег на средние и длинные дистанции, марафон, барьерный бег, стипль-чез, эстафеты, кроссы). Николай Свиридов чаще бегал на длинные дистанции (5000 м и 10000 м), но в его активе есть и марафон и кроссы. Николай — пятикратный чемпион страны, рекордсмен СССР и Европы, лучший бегун мира 1971 года. Антропометрия: рост — 179 см, вес — 65 кг. Личные рекорды: 5000 м — 13 мин.30,27 сек. (1973г.), 10000 м — 27 мин.58,6 сек. (1973г.).



Николай Свиридов

### Биографическая справка.

СВИРИДОВ Николай Иванович родился 6 июля 1938 года в селе Старая Ведуга Семилукского района. В 1974 году окончил факультет физического воспитания Воронежского пединститута. Заслуженный мастер спорта СССР по легкой атлетике, заслуженный тренер России, 5-кратный чемпион СССР, участник Олимпийских игр в Мехико (1968) и Мюнхене (1972), серебряный призер (1970) и обладатель (1973) Кубка Европы, бронзовый призер (1969) чемпионата Европы; двукратный победитель легкоатлетических матчей СССР — США; рекордсмен Европы (1969) и неоднократный рекордсмен СССР, победитель многих международных соревнований, обладатель титула «Лучший мировой стайер 1971 года», судья республиканской категории. С 1977 по 1982 гг. работал тренером Спорткомитета СССР, с 1975 по 2004 гг. – тренером в Воронежской Школе Высшего Спортивного Мастерства.

Этот феноменальный спортсмен пришел в большой спорт в 24 года, когда многие уже подумывают о завершении карьеры, и до 37 лет выступал на различных соревнованиях, показывая завидные для его возраста результаты. На Олимпийских Играх 1968 года в Мехико занял 5-е место на дистанции 10000 м – это был лучший результат среди европейских спортсменов и 7-е место – на 5000 м. Город Мехико расположен на высоте 2240 метров над уровнем моря, а атмосферное давление в среднем составляет – 580 мм рт.ст. На этой Олимпиаде обе дистанции выиграли африканские спортсмены, выросшие на высокогорье – тунисец Мохаммед Гаммуди и кениец Нафтали Тему. Мировой рекордсмен в беге на 10 000 м австралиец Рон Кларк потерял сознание прямо перед финишной чертой. Марафон выиграл также африканец, эфиоп Мамо Волде, принёсший своей стране третье олимпийское золото в марафоне.







Николай Свиридов лидирует в забегах

Свой последний высокий титул он завоевал в 35 лет, став в 1973 году победителем Кубка Европы. По оценкам специалистов, за свою спортивную карьеру Николай Свиридов пробежал около 90 тысяч километров! В 2014 году Николай Свиридов награжден Почетным знаком "За развитие олимпийского движения в России". Торжественная церемония состоялась в Музее спорта.

Николай Свиридов родился в селе Старая Ведуга. По признанию самого Николая Ивановича, первый раз он увидел железную дорогу, когда пошел служить в армию. Там же состоялись и его первые спортивные старты. После демобилизации Николай пошел работать мотористом на асфальтобетонный завод, на котором проработал 5 лет. Выступал за честь завода в различных видах спорта. На кроссе газеты «Правда» талантливого спортсмена заметил его первый тренер – Михаил Иванович Лавров. В наше время спорт – профессия, а тогда занятия спортом нужно было совмещать с работой. Н.Свиридов вставал в половине шестого утра и бежал с улицы Солнечной, где тогда жил, на набережную реки Воронеж, откуда раз 7-8 бегом поднимался к Петровскому скверу и тем же манером спускался обратно. Потом возвращался домой, принимал душ, переодевался и шёл на работу. А после возвращения с завода опять бежал на тренировку. Спать ложился Николай «не чувствуя под собой ног». Николай Иванович вспоминает: «за победу на Кубке Европы мне заплатили 600 рублей, а за выигрыш чемпионата СССР – 200 рублей при средней зарплате в стране – 120 руб. А кормили на сборах за 3,50 руб. Но мы тогда вообще не думали о деньгах. Сама возможность выступать за нашу страну расценивалась спортсменами как огромная честь. Понятие патриотизма было не пустым звуком».



Николай Свиридов – рыцарь королевы спорта

Тяжкий труд принес первые победы. В 1965 году Николай получил звание мастера спорта СССР по легкой атлетике (марафон), в 1967 году — мастера спорта международного класса, в 1991 году — заслуженного мастера спорта СССР. В 1967 году — «золото» на чемпионате РСФСР, потом — «бронза» на Спартакиаде народов СССР. Потом будет много достижений, и рекорды Европы, и рекорды СССР, и звание пятикратного чемпиона Советского Союза. В 1991 году Николай Свиридов удостоился звания заслуженного тренера РСФСР. Среди его воспитанников мастер спорта международного класса, многократный победитель международных и

всероссийских соревнований, серебряный призер Игр Доброй воли, участник Олимпийских игр в Барселоне и Атланте Олег Стрижаков.



Н.И. Свиридов у витрины с кубками и призами в своей квартире. Апрель 2016г.



Факелоносцы Олимпийского огня на Олимпиаде-1980: воронежские бегуны Маслаков Борис, Свиридов Николай (в центре), Сергеев Павел.

А во время Олимпиады 1980-го года Николаю Свиридову доверили нести олимпийский факел. Данное поручение бегун считает высшей честью, которой он удостоился за свою спортивную карьеру. Пробежать с факелом предстояло всего километр, но для спортсмена этот забег стал, может быть, самым важным в жизни. На финише своего отрезка Николай Иванович получил Олимпийский факел в награду. Тот факел и сейчас можно увидеть всем желающим — Николай Иванович Свиридов передал реликвию в музей спорта города Воронежа. Специалисты подсчитали, что за свою профессиональную карьеру бегуна Николай Свиридов пробежал 90 тысяч километров, то есть дважды обогнул землю по экватору, а потом побежал дальше. Николай Иванович всю жизнь посвятил спорту.



С.Д.Осминин, В.Е.Апарин и В.М.Сементковский в Музее спорта. Фото на память после осмотра экспозиций.



В.Е.Апарин и В.М.Сементковский у АLMA MATER. 2007г.



Центральный стадион профсоюзов. г.Воронеж, ул. Студенческая, 17

## Поздравления





АПАРИН ВАЛЕРИАН ЕГОРОВИЧ УЛИЦА ХОЛЬЗУНОВА д.88, кв.225 Г. ВОРОНЕЖ 394088

#### Уважаемый Валериан Егорович!

Сердечно поздравляю Вас с Днём Победы.

Наш народ всегда будет чтить подвиг военного поколения и помнить триумфальный май 1945 года. Каждый из вас внёс свой вклад в Великую Победу — фронтовики, партизаны, труженики тыла, несломленные духом жители блокадного Ленинграда и узники нацистских лагерей. Низкий Вам поклон и бесконечная благодарность за мирное небо над головой, за счастье жить и работать в свободной и сильной стране.

От души желаю здоровья и всего самого доброго.

Президент Российской Федерации Brassen

В.Путин



#### Уважаемый Валерий Егорович

От всего сердца поздравляем Вас с Днем Победы!

Это праздник, когда всё сжимается в груди, когда так сложно объяснить, почему так хочется плакать и одновременно радоваться, когда слёзы являются отображением чувств, которые невозможно выразить словами.

Страшно представить, что таит в себе слово «война», но еще страшнее пережить. И Вы, дорогие наши, ощутили весь ужас того времени. Именно Вы потом восстанавливали нашу страну из руин, сделали ее достойной уважения державой.

Вы и сейчас являетесь примером героизма, отваги и стремления к жизни, не только для нас, но и для всех последующих поколений.

Никогда не забудется это время, никогда не забудетесь Вы! Слова благодарности в Ваш адрес будут звучать вечно! Уважение к Вам безгранично и бесконечно! Низкий Вам поклон!

От всей души желаем крепкого здоровья, бодрости духа, добра и мира в доме! С праздником, наши родные!

От профессорско-преподавательского состава ВГМУ им. Н.Н.Бурденко

Весна – время радости, мир оживает, Трава зеленеет, небо синим блестит. Но есть один день, когда сердце сжимает, И «Прощанье славянки» в сознанье гремит.

На лицах в тот день ложных чувств не увидишь.

Люди серьезны, но счастья полны, Ведь знаем, сколько тогда потеряли, И кому благодарными быть мы должны.

Мы о Вас, ветераны, о дедуле с бабулей, О тех, кто склонился под тяжесть наград, Кто страну защищал... И бинтами, и пулей. Вас, рабочих, сестричек, детей и солдат.

И о Вас дорогие, родные, любимые Узники страшной и долгой войны. Сделали "завтра" для всех вы счастливее В тяжелые годы для нашей страны!

И мы от лица молодежи страны, От всех нас спешим сказать вам СПАСИБО,

За труд Ваш и жизнь, что прожили Вы На благо, во имя и ради мечты: О мире для всех, где нет впредь войны!

С любовью, студенты-волонтеры Центра добровольчества «Млечный путь» ВГМУ им. Н.Н.Бурденко

# История кафедры физической культуры и медицинской реабилитации ВГМУ им. Н.Н. Бурденко

Кафедра физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры ВГМИ была организована в 1931 году. Свой первый самостоятельный 1931/32 учебный год кафедра начала с небольшим штатом в составе трех человек: заведующий кафедрой Прусаков И.Ф., ст.преподаватель Ермакова И.Ф. и преподаватель Астахова Н.А. А к концу 30-х годов в штате кафедры насчитывалось уже 17 человек. Ввиду отсутствия спортивной базы учебные занятия приходилось проводить преимущественно на открытом воздухе. Только к концу 1933 года кафедра получила помещение 25х10 м, которое было переоборудовано под гимнастический зал с набором гимнастических снарядов и инвентаря, что позволило повысить уровень учебных занятий. На первом курсе учебные занятия строились в основном по общей физической подготовке, на втором курсе – по типу секционных занятий.



Первый заведующий кафедрой физвоспитания, врачебного контроля и ЛФК ВГМИ кандидат медицинских наук, доцент Прусаков Иван Федорович

В довоенное время кафедра занимала руководящую роль по организации научной работы по физической культуре и спорту, пропаганде и внедрению в жизнь комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) в г. Воронеже и Воронежской области. В 30-е годы XX века на кафедре были созданы многочисленные секции по отдельным видам спорта: спортивной гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, большой теннис, шахматы и шашки), другие виды спорта (фехтование, бокс, тяжелая атлетика, дзюдо, народная гребля, стрелковая секция, секция туризма-альпинизма). Большой

популярностью пользовалась секция спортивной гимнастики. Сборная команда гимнасток во главе с преподавателем кафедры Астаховой Н.А. неоднократно выигрывала первенство вузов г.Воронежа. Спортсмены мединститута систематически принимали участие в соревнованиях на первенство города, области и Минздрава РСФСР, многие из них становились призерами этих соревнований.



Ст.преподаватель Ермаков Иван Фролович – сотрудник кафедры со дня ее основания

С первых дней Великой Отечественной войны преподавательский состав кафедры, студенты, техническо-лаборантский персонал ответил массовым вступлением в ряды действующей Советской Армии, в народное ополчение, в партизанские отряды и истребительные батальоны в качестве рядовых бойцов, командиров и медработников. В числе получивших боевые ордена и медали СССР были работники мединститута и кафедры физвоспитания (Астахова Н.А., Куничев Л.А., Новикова З.С., Трущенко А.А., Коськов В.А., Алешин М.И. и др.). В 1942 г. Воронежский медицинский институт был эвакуирован в г.Ульяновск, где кафедра физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры была реорганизована в курс физического воспитания при кафедре спецподготовки ВГМИ (зав.кафедрой – полковник м/с Битюков И.П., зав.курсом – доцент Прусаков И.Ф.). Учебная работа по курсу физвоспитания в годы ВОВ была направлена на воспитание и подготовку студентов-медиков к сложным условиям военной обстановки.

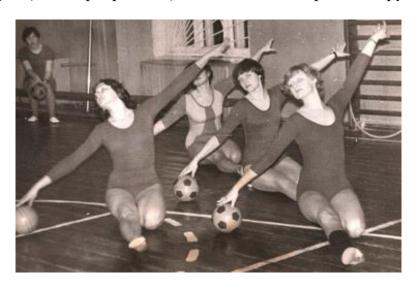
Наряду с учебной работой преподаватели курса физической культуры оказывали практическую помощь

фронту в подготовке методистов по лечебной физкультуре для кабинетов ЛФК военных госпиталей, дислоцированных в г.Ульяновске. Всего было организовано 22 кабинета ЛФК в военных госпиталях Ульяновска. Преподавателями курса физвоспитания было проведено более 2000 консультаций по ЛФК и издано 10 инструкций по вопросам организации и методикам ЛФК. Силами студентов и преподавателей на территории института и в подшефных госпиталях строились спортплощадки и проводились различные военно-спортивные мероприятия.

В августе 1944 года мединститут возвратился из Ульяновска в Воронеж.



Первый спортивный зал восстановленный после ВОВ в ВГМИ по инициативе заведующего кафедрой доцента Ивана Федоровича Прусакова



Занятия в спортивном зале ВГМИ





Фото 1 — Ст.лаборант кафедры майор запаса Третьяков Иван Митрофанович. Фото 2 — преподаватель кафедры, участник ВОВ Кузнецов Николай Дмитриевич

В соответствии с приказом Министерства высшего и среднего специального образования СССР 1948 года курс физического воспитания при военной кафедре ВГМИ вновь реорганизуется в самостоятельную учебно-педагогическую единицу – кафедру физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры. Уже в 1950 году кафедра имела в своем распоряжении довольно вместительный гимнастический зал. Это способствовало росту качества учебно-педагогического процесса по физическому воспитанию, росло количество и качество научно-исследовательских и научно-методических работ.



Студенты 1 курса ВГМИ (1949/50 уч.год) перед пробегом на призы областной газеты «Коммуна». Крайний справа — заведующий кафедрой Прусаков И.Ф., крайний слева — Малкин М.Г., осень 1949г.

В 1931 – 1951 г.г. кафедрой заведовал кандидат медицинских наук, доцент Прусаков Иван Федорович. Его научные труды и книги наглядно отображают направление работы кафедры в 30-40-х годах XX века.

Труды (книги) Прусакова Иван Федоровича, находящиеся в Российской национальной библиотеке (г.Санкт-Петербург):

1. Материалы по значку «Готов к труду и обороне». Воронеж, 1931г., 56 стр.

- 2. Физкультпамятка. Воронеж, 1931г., 37 стр.
- 3. Материалы по санитарно-гигиеническому разделу комплекса ГТО I и II ступени. Воронеж,1938г., 100 стр.
- 4. Солнце, вода, воздух могучие средства закаливания организма. Воронеж, 1945г., 39 стр.
- 5. Лечебная физкультура при ранениях конечностей. Пособие для врачей и методистов физкультуры. Воронеж, 1946г., 48 стр.
- 6. Врачебная физкультура. (1. Физкультура возрастная. 2. Физкультура женщины. 3. Физкультура детей раннего возраста). Воронеж, 1946г.
  - 7. Гигиена и физкультура в быту. Воронеж, 1947г., 80 стр.
  - 8. Физкультура в пионерском лагере. Воронеж, 1947г., 64 стр.
- 9. Физическое воспитание детей. (Грудной, ясельный и дошкольный возраст). Воронеж, 1949г., 88 стр.

10.Занимайтесь зимним спортом. (1.Лыжный спорт. 2.Конькобежный спорт). Воронеж, 1950г., 24 стр.



Сборная ВГМИ 1951г. по лыжам (слева направо): В.Апарин, С.Еремеев, Николай (солдат), В.Гистиев, солдат, И.Круговов, Ю.Курилов, Николай Дмитриевич Кузнецов, А.Серебрянский, Н.Куценко, тренер Михаил Полозов, сидят: Эмма, Марина, Тамара, А.Гоголева. Фото в районе СХИ. 4 марта 1951г.

С 1956 г. после введения усовершенствованного комплекса ГТО, программа курса физического воспитания для студентов всех ВУЗов строилась на основе спортивной специализации в сочетании с общей физической подготовкой и с повышением зачетных норм и требований. Так же была возобновлена работа секций. Спортклубы ВГМИ: спортивная гимнастика, легкая атлетика, спортивное плавание, лыжи, волейбол, баскетбол, футбол, хоккей с шайбой, большой теннис, настольный теннис, шахматы, городки, ручной мяч, борьба (вольная и классическая), бокс, штанга, фехтование, коньки беговые, акробатика, гребля народная, велосипед, туризм, фигурное катание, художественная гимнастика, стрельба пулевая.

В последующем кандидат медицинских наук, доцент Прусаков Иван Федорович переехал в город Уфу, где с 1 октября 1958 года по 8 сентября 1962 года заведовал кафедрой физического воспитания и врачебного контроля Башкирского государственного медицинского института.



Команда ВГМИ по легкой атлетике. Первенство ЦС ДСО «Медик» 8.07. — 14.07.1952г. Стадион «Медик», г.Ленинград, июль 1952г.



Профессор Глеб Иосифович Красносельский

13 апреля 1951 года кандидат медицинских наук Глеб Иосифович Красносельский был утвержден в должности заведующего кафедрой физического воспитания Воронежского мединститута, где работал до 1957 года.

В 1955-1956 гг. Г.И. Красносельский находился в Китайской Народной Республике, где читал лекции и проводил практические занятия. После командировки Г.И.Красносельского в Воронеже вышла книга «Древнекитайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста», в которой был опубликован материал, полученный на кафедре лечебной физкультуры Пекинского мединститута, а также в результате изучения различных систем древнекитайской гимнастики, демонстрируемых народными врачами и инструкторами в гг. Пекине, Шанхае и Бейдахэ.

В 1957 году Глеб Иосифович переехал в Киев, где им была защищена

докторская диссертация и получено звание профессора. Глеб Иосифович стал одним из видных советских ученых по спортивной медицине, членом научнометодического комитета по физкультуре Министерства здравоохранения СССР.

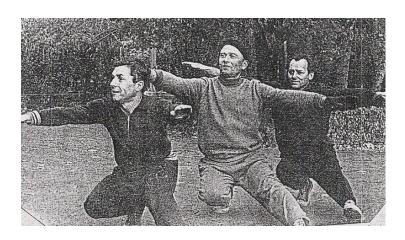


Женская команда волейболистов ВГМИ 1956 года



Женская и мужская команды волейболистов ВГМИ на соревнованиях медвузов России. Москва, 1960г.

В 1958 – 1961 гг. кафедру физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры возглавлял кандидат медицинских наук Апарин Валерий Егорович.



Первые утренние групповые занятия. Кандидат меднаук В.Е.Апарин, участник ВОВ писатель Иван Васильевич Сидельников, доцент Петр Андреевич Байдаков (кафедра патфизиологии). Детский парк (рядом с ВГМИ). 1963г.





Производственная гимнастика в отделении ЛФК в Воронежской областной больнице. 1969г. (Апарин В.Е. на 1-м фото — слева, на 2-м — справа)

В 1961 – 1973 гг. кафедру физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры возглавлял доктор медицинских наук, профессор Аксенов Митрофан Дмитриевич.



Профессор Аксенов Митрофан Дмитриевич

### Биографическая справка

**АКСЕНОВ Митрофан Дмитриевич** родился в Липецкой области, окончил Омский государственный медицинский институт, Томский государственный институт усовершенствования врачей, курсы врачей по физической культуре, работал врачом по этой специальности (г.Новосибирск, г.Прокопьевск (Кузбасс), инспектор Областного спортивного общества «Динамо» (г.Омск), ассистент

кафедры физической культуры, ассистент кафедры нормальной физиологии Омского медицинского института.

С 1941 года служил в Тихоокеанской флотилии (г. Советская Гавань, г. Владивосток), врач по лечебной физкультуре в военно-морском госпитале. В конце 1942 года направлен на Высшие Курсы Усовершенствования медицинского состава (ВКУМС) в Военно-медицинскую академию (в годы ВОВ эвакуирована из г. Ленинград в г. Киров), назначен врачом по ЛФК и физиотерапии в военно-морской госпиталь (г. Полярное), начальник отделения ЛФК клинического военно-морского госпиталя (с 1944г.), ассистент кафедры патологической физиологии, кандидат медицинских наук (1949г.), старший научный сотрудник (1953г.) Военно-морской медицинской академии.

НАГРАДЫ: 11 МЕДАЛЕЙ. Подполковник медицинской службы. В 1961 году избран заведующим кафедрой физического воспитания, лечебной физкультуры и врачебного контроля (1961 - 1973 гг.) ВГМИ, докторская диссертация (1966г.), профессор (1968г.). Опубликовано около 90 печатных работ, внес большой вклад в развитие ЛФК, основоположник новой методики глубокого мышечного массажа. Годы жизни: 1907 – 1981гг.



Обсуждение плана работы кафедры. 1971г. Слева направо: В.А. Попов, В.Е. Апарин, М.Д. Аксенов, Г.К. Корчагин. Фото автора

В 1973 – 2002 гг. кафедру физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры возглавлял — кандидат медицинских наук, доцент Корчагин Герман Константинович.

В 1969 году Г.К.Корчагин защитил кандидатская диссертацию «Материалы к комплексной оценке функционального состояния аппарата внешнего дыхания у спортсменов». ВГМИ – Воронеж, 1969г. – 19 стр.



Доцент Апарин В.Е. демонстрирует упражнения студентам



Совещание заведующих кафедр физического воспитания, врачебного контроля и ЛФК в Москве 27 ноября 2001г. (доцент Апарин В.Е. – нижний ряд – 3-ий слева)

В 2002 – 2010 гг. кафедру физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры возглавляла – кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР Мальчикова Елена Валерьевна. Мальчикова Елена Валерьевна. Кандидатская диссертация: «Построение произвольных композиций на бревне на основе применения теории инцидентности графов», диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Малаховка, 1989г., 131 стр.



Доцент Мальчикова Елена Валерьевна

В 2010 – 2011 гг. кафедру физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры возглавляла – кандидат педагогических наук, доцент Вяльцева Елена Дмитриевна.

Вальцева Елена Дмитриевна в 1993 г. окончила Воронежский филиал Московского областного государственного института физической культуры. В 1993-1997 гг. проходила обучение в аспирантуре Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры. В феврале 1999 г. защитила кандидатскую диссертацию по теме: "Организация тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных гребцов на байдарках на этапе начальной спортивной специализации". В 2004 г. получила второе высшее образование (РГЭА им. Г.В. Плеханова, специальность "профессиональная оценка и экспертиза объектов и прав собственности").



Доцент Вяльцева Елена Дмитриевна

В Воронежском государственном институте физической культуры Вяльцева Е.Д. работала с 1996 г. преподавателем на кафедрах теории и организации физического воспитания (1996-1997), единоборств, рекреации и туризма (1999-2003), старшим преподавателем на кафедре менеджмента и экономики (2007-2009). В 2009-2011 гг. заведовала кафедрой физической культуры Воронежской государственной медицинской академии. С сентября 2012 года Елена Дмитриевна работает на кафедре гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков Воронежского государственного института физической культуры.

# С 2011 года — по настоящее время кафедру физической культуры и медицинской реабилитации возглавляет — доктор медицинских наук Короткова Светлана Борисовна.

Короткова С.Б. закончила ВГМИ им. Н.Н. Бурденко по специальности «педиатрия» в 1992 году. В 2001 г. защитила докторскую диссертацию по теме «Моделирование, прогнозирование и рациональное управление процессом рефлекторного массажа при коррекции физиологических показателей систем дыхания и кровообращения» по специальности: 05.13.01 «Системный анализ, управление и обработка информации».

Короткова С.Б. является членом Учебно-методической комиссии по физической культуре УМО по медицинскому и фармацевтическому образованию вузов России, членом Ученого совета ВГМА и Ученого совета стоматологического факультета, членом координационного совета при ректоре ВГМА по охране здоровья участников образовательного процесса, членом координационного совета по воспитательной и комиссии по здоровью студентов. Принимает участие в организации спортивных мероприятиях, проводимых академией и Управлением физической культуры и спорта Воронежской области, и организации соревнований в рамках Всероссийского Фестиваля спорта студентов медицинских и фармацевтических вузов России.



Доктор медицинских наук Короткова Светлана Борисовна



С.Б.Короткова и В.Е.Апарин на праздновании 95-летия ВГМА им.Н.Н.Бурденко в Воронежском театре юного зрителя 12 ноября 2013г.

#### Студенческий научный кружок

В 60-70-х годах XX века СНО кафедры физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры руководил кандидат медицинских наук Апарин Валерий Егорович. На протяжении 2-х лет (в 1971/72 уч. году и 1972/73 уч. году) старостой секции врачебного контроля и лечебной физкультуры был студент лечебного факультета Сементковский Виктор, т.е. автор этой книги. Общее количество студентов СНО кафедры было 15-20 человек. Заседания секции проходили 1 раз в месяц. На заседаниях студенты выступали с сообщениями о методах ЛФК при различных заболеваниях, реабилитационных мероприятиях после перенесенного инфаркта миокарда, острого нарушения мозгового кровообращения, пневмонии, готовились доклады к выступлению на очередной студенческой научной конференции. Основные ежегодной направления выступлений были посвящены здоровому образу жизни и роли физической культуры в сохранении здоровья населения.



Староста НСО в 1971-73гг. студент лечфака Сементковский Виктор

Мною в СНО кафедры выполнены следующие научно-студенческие работы: 5 курс — «Диафрагмокинезотерапия» и «Основные принципы диспансерного наблюдения студентов» (работа представлена на научно-студенческую конференцию 1972г.), 6 курс — «Алкоголь — враг спортсмена», «О вреде курения», «Лечебная физкультура как средство реабилитации при заболеваниях органов дыхания» (работа представлена на научно-студенческую конференцию 1973г.). В институтской газете «Медицинские кадры» были опубликованы мои статьи «Путь к здоровью» (о заседании научно-студенческого кружка в газете от 24 ноября 1972г.), «Алкоголь — враг спортсмена» (в газете от 12 января 1973г.) и «Дым твоих сигарет» (в соавторстве с В.Е.Апариным, в газете от 1 июня 1973г.).

С первого курса учебы в институте я занимался спортом. Осенью на кафедре физического воспитания я записался в лыжную секцию института. Студентов мединститута тренировали преподаватели Корчагин Герман Константинович и Поводырев Юрий Петрович. Кандидат в мастера спорта Поводырев Ю.П. и сам активно продолжал участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. Лыжная база института находилась в цокольном этаже (подвале) общежития стоматологического факультета по улице Транспортная, д.49 (сейчас здесь два общежития ВГМУ им.Н.Н.Бурденко № 2 (дом 49) и № 4 (дом 51). На первом курсе я снимал комнату по улице Вокзальной, что относительно недалеко было от лыжной базы, до которой я добирался пешком. После тренировки я шел сначала в столовую педагогического института, что тоже было недалеко от моего жилья. В столовой я брал, как правило, полную тарелку супа или борща, две порции второго,

две порции сметаны (200 гр.), компот и сок. Конечно, в студенческие годы приходилось экономить: стипендия на I-IV курсах составляла 28 рублей, а на V-VI курсах — 35 рублей (повышенная стипендия была на 25% выше). Родители высылали мне почтовым переводом ежемесячно 40 рублей. На оплату комнаты в частном секторе уходило от 10 до 15 рублей в зависимости от условий проживания и количества проживающих студентов в комнате.

Первые два курса учебы я занимался в основном лыжным спортом, а осенью выступал за медицинский институт на первенство общества «Буревестник» в кроссах. Лыжная база «Буревестник» находилась за лесотехническим институтом. Добирались мы сюда на автобусе № 9 (маршрут проходил от ВГУ (университет), по проспекту Революции, мимо технологического, педагогического, сельскохозяйственного и лесотехнического вузов. На 3-ем курсе я стал заниматься в легкоатлетической секции бегом на средние дистанции. На 3-4-5 курсах я тренировался у тренера Воронежского университета Мошнина Валентина Нестеровича. А начинал я заниматься легкой атлетикой у преподавателя мединститута Р.Трущенко.

Таким образом, весь период учебы в институте – на протяжении всех 6 лет в 1967-1973гг. – я активно занимался различными видами спорта: легкой атлетикой (бег на 800 м, 1500 м, 5000 м, кроссы на 1000 м, 3000 м, 5000 м, 8000 м, пробеги по улицам г.Воронежа на 15 – 20 км в честь юбилейных дат), лыжными гонками (5 км, 10 км, 15 км, 30 км, эстафета 4х10 км). В феврале 1969 года (2-ой курс) я выступал за сборную ВГМИ на первенстве России среди медицинских ВУЗов по лыжным гонкам в г.Свердловске (ныне Екатеринбург) на двух дистанциях 10 км и 30 км. Зв время учебы в институте выступал также в различных многоборьях (стрельба из винтовки + метание гранаты + лыжные гонки на 5 км), входил в сборную института по шахматам (в активе победы над перворазрядниками). Неоднократно занимал призовые места в различных соревнованиях в мединституте, соревнованиях по легкой атлетике и лыжам на первенство ДСО «Буревестник». В Воронеже в эти годы было 8 ВУЗов. За время учебы в институте активно участвовал в работе первичной организации ДОСААФ института.



#### Студент Виктор Сементковский в гонке на 15 км на первенство ДСО «Буревестник»







Студент ВГМИ Виктор Сементковский: фото 1 – лидирует в кроссе на 3 км, фото 2 – возглавляет забег на 800 м, фото 3 – финиширует первым на 1500 м.



Парад участников по сдаче норм ГТО по лыжным гонкам. Командует парадом преподаватель Юрий Петрович Поводырев. Крайний справа — преподаватель А.Г.Родионов. Парад проходит у лыжной базы ВГМИ — общежитии стоматологического факультета, 03.03.1973г.

## Вести из СНО

## ПУТЬ

## к здоровью

Очередное заседание научно-студенческого кружка врачебного контроля и лечебной физкультуры привлекло большое внимание студентов VI курса. И это понятно, ведь шестикурсник — это без пяти минут врач. А на заседаниях кружка обычно разбираются злободневные, практически важные

вопросы.

На этом заседании был заслушан интересный доклад студента IV курса Е. Панова «Организацня и методика проведения занятий по лечебной физкультуре в Лебедянской центральной районной больнице Липецкой области». Докладчик подробно рассказал о своей работе по лечебной физкультуре во время летней производственной практики. Он отметил, что занятия проводились с больными хирургического и терапевтического отделений, страдающими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, а также с больными, перенесшими травматические повреждения конечностей. Больные с большим интересом относились к занятиям.

После доклада было задано много вопросов. Шестикурсников интересовало буквально все: и как врачи отнеслись к лечебной физкультуре, сколько времени занимали физические упражнения в лечебном процессе, какое действие оказывали упражнения на течение патологического процесса, какие критерии применялись для оценки действия лечебной физкультуры на организм больного и многое

Старший преподаватель В. Е. Апарин подвел итоги работы. Он отметил, что лечебная физкультура — биологический метод лечения, обеспечивающий функциональную реабилитацию больных.

С удовольствием прослушали кружковцы и доклад А. Крайню-«Гигиена и самоконтроль

физкультурников».

в. сементковский, староста кружка:

#### 23. III. 1973 T.

Сдача норм ГТО

## СОСТЯЗАНИЕ НА ЛЫЖНЕ

В это мартовское воскресное утро зима предъявляла свои последние суровые права: в воздухе заметно похолодало, свинцово-серое небо не обещало хорошей погоды, кружили круп-

ные снежинки. Возле общежития № 2 сто-Возле общежития № 2 сто-матологического факультета царила возбужденная обста-новка. Сюда собрались студен-ты разных факультетов и кур-сов. Они отправлялись за го-род. Но это была не простая лыжная прогулка. В этот день студенты сдавали нормы ГТО. В последний раз проверяют-ся крепления, лыжи, подбира-

ся крепления, лыжи, подбираются ботинки, палки — и путь!

И вот после недолгих сборов мы за городом, Зимний лес встречает нас таинственным безмолвием. Деревья и кустарники, земля — все заботливо укутано снегом. Через некоторое время приближаемся к месту старта лыжного пробега. Трасса проходит через молодые посадки, пересеченную местность, извилистые тропинки. Юношам предстоит преодолеть два круга по 2,5 километра, девушкам — один круг.

Перед стартом старший пре-Перед стартом старшии пре-подаватель кафедры физвоспи-тания В. А. Попов дает послед-ние наставления, желает хоро-ших спортивных результатов. И вот с места срываются де-сятки наших спортсменов, Для многих из них — это первая такая большая дистанция в нынешнюю зиму, но каждый стремится не отстать от товарища, вырваться вперед. Щеки покрываются румянцем, в глазах появляется блеск и становится по-настоящему жарко. Ведь важно показать хорошее время, не оказаться в числе послед-

них.
В этом кроссе отличное время показали студенты лечфака В. Сементковский (VI курс), А. Ряполовский (V курс), А. Логинов (III курс), студентка педфака А. Кочергина (III курс) и студент стоматфака Ю. Проценко (IV курс).

На базу возвращались уставшие, радостные, счастливые. Прошедший день придал много сил, принес физическое и моральное удовлетворение, оставил массу впечатлений.

А. СНИПЕР, студент IV курса стоматфака.

Заметки в газете «Медицинские кадры» ВГМИ:

- 1) «Путь к здоровью» от 24 ноября 1972г.;
- 2) «Состязание на лыжне» от 23 марта 1973г.

#### достаточно поработали ИТОГИ подготовке и нроссу. НЕУТЕШИТЕЛЬНЫЕ Думается, что в будущем готретьим В. Чуралев (III журс, 16-я гр.). 20 мая 1969 год состоялся место, педиатрического — III. ду факультетские советы физ-культуры проявят большую ак-I место в личном зачете в беге на 1000 метров с резульвнутриинститутского финал Финал кросса прошел не соворганизации этого кросса. Всего в предварительтатом 2 мин. 46,2 сек. занял сем организованно. Некоторые студенты не явились на старт. массового спортивного мероных сопевнованиях по кроссу приняло участие более 500 ступриятия. студент II курса 13-й группы Им, наверное, нисколько дентов. В результате номанда В. ПОПОВ, председатель спортклуба ВГМИ. дорога честь своего факультета. Комсомольские организации не-В. Сементновский, вторым был стоматологического факультета Подлесный (II курс, 9-я гр.) и

Заметка о финале кросса среди студентов ВГМИ 20 мая 1969г. на 1000 м, в котором Виктор Сементковский занял 1-е место с результатом 2 мин. 46,2 сек. Газета «Медицинские кадры» № 19 от 29 мая 1969г.

заняла І место, лечфака

Немного о себе. В Воронежский государственный медицинский институт на лечебный факультет я поступил в 1967 году, а окончил в 1973 году по специальности «Лечебное дело». В 1973-74гг. проходил интернатуру на базе Борисоглебской ЦРБ Воронежской области по специальности «терапия». После окончания интернатуры в течение 30 лет проходил военную службу во внутренних войсках МВД России.



Капитан медицинской службы Сементковский Виктор Михайлович. ОМедСБ ОМСДОН им.Ф.Э.Дзержинского

За время службы во внутренних войсках проходил службу на должностях: начальник ПМП войсковой части 6633 в 1974-80гг. (г.Ворошиловград (ныне Луганск), старший ординатор госпитального взвода ОМедСБ дивизии имени Ф.Э.Дзержинского В 1980-85гг. (г.Москва), командир санитарноэпидемиологического взвода ОМедСБ дивизии им.Ф.Э.Дзержинского в 1985-87гг., старший ординатор гастроэнтерологического отделения ГВКГ ВВ МВД России в 1987-1994гг. (г. Москва), начальник приемного отделения ГВКГ ВВ МВД России в 1994-1999гг., заместитель командира по медицинской части МОСН ВВ МВД России (1999-2004гг.). За время службы выполнял служебные задачи по медицинскому обеспечению личного состава внутренних войск и сотрудников МВД на территории государств Азербайджана, Армении, Узбекистана (г.Фергана) в условиях чрезвычайного положения и при вооруженных конфликтах (1988-1989гг.). Участник оказания помощи пострадавшим от землетрясения в г.Спитаке и г.Ленинакане (Армения) в 1989г. Командир МОСН ВВ МВД России на территории Чеченской республики в г.Грозный в 1999-2003гг. Уволен в запас 23 сентября 2004 г. Награды: Орден «За военные заслуги», медаль Суворова, медаль «За безупречную службу» I, II и III степеней, медаль «200 лет МВД России», медаль «В память 850летия Москвы», медаль «За верность присяге» и другие, нагрудные знаки: «За отличие в службе ВВ МВД СССР» 1 и 2 степеней, «Участник боевых действий», «За верность долгу», «За службу на Кавказе», «Защитник Отечества» и другие. Ветеран боевых действий. Полковник медицинской службы в отставке.



Полковник медицинской службы Сементковский В.М.

В настоящее время работаю врачом-терапевтом консультативнодиагностического отделения психиатрической клинической больницы № 3 имени В.А.Гиляровского (г.Москва). Врач-терапевт высшей категории. Автор автобиографической книги «Школьные годы» (Москва, 2017г.) и более 50 научнопопулярных статей по медицинской тематике.



Виктор Сементковский и Валерий Егорович Апарин в учебном классе на территории больницы РЖД. Июнь 2007г.



В.М.Сементковский – верный ученик и последователь В.Е.Апарина



В.М.Сементковский и В.Е.Апарин у мемориального комплекса «Памятник Славы». Июнь 2007г.

#### Советы от доктора Апарина В.Е.

Кандидат медицинских наук доцент Апарин Валерий Егорович пользовался большой любовью у студентов. Они поражались его энергии, жизнелюбию, преданности своему делу, его захватывающим лекциям. На практических занятиях Валерий Егорович с удовольствием делился секретами профессионального мастерства, показывал комплексы физических упражнений, приемы массажа и самомассажа, демонстрировал свои палки-массажеры.



Студенческий шарж на В.Е. Апарина

Учебная группа Л-620 (выпуск 2009г.) посвятила своему любимому преподавателю стихотворение «Долго»:

#### «Долго»

(Посвящается Апарину Валерию Егоровичу)

Долго думали, гадали — что же это за предмет? Вот к Апарину попали — обомлели — спору нет.

Мы могли себе позволить раньше даже покурить, Выпить пива или, может, про гимнастику забыть.

За компьютером сидели – спину мы не берегли. И не регулярно ели. Жить нормально не могли.

А сейчас все изменилось, спорт теперь наш лучший друг. Про курение забылось – побороли мы недуг!

Утро каждое — зарядка. Тренировка и в обед. Вещь полезная закалка. Перед сном челночный бег.

И теперь мы знаем точно, что здоровым лучше быть. Чистым, стройным, непорочным. И с гимнастикой дружить!

А здоровье ведь не глупость. Мы его возобновим. И от всей 20-й группы Вам спасибо говорим!

С уважением, Л-620, выпуск 2009г. Автор Сергей Рогозин.

#### «Апаринки»

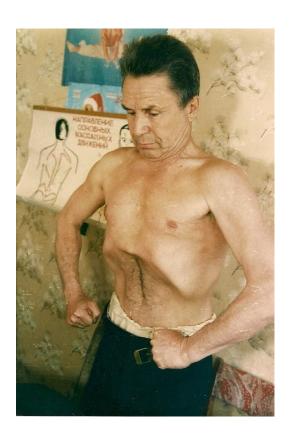
Во время моей учебы в медицинском институте (1967-1973 гг.), да и в последующие годы многие преподаватели и студенты посмеивались над известным на весь Воронеж специалисте по массажу, лечебной физкультуре и врачебному контролю – кандидатом медицинских наук, доцентом В.Е.Апариным, принимая его за чудака. Да и как расценивать его многочисленные «чудачества»: то он читает лекции и проводит практические занятия в спортивных трусах, учит девушек рожать, раздаривает всем целительные палки-чесалки и палки-массажеры и считался рекордеменом по числу студенческих баек. А во время консультаций он мог предложить пациенту чай с лекарственными травами. В кабинете всегда был целый набор трав: мята, дягиль, зверобой. Также Валерий Егорович знает много лозунгов, призывов, русских пословиц и поговорок. Я назвал любимые лозунги и призывы В.Е.Апарина – «апаринками».

#### Вот некоторые из «апаринок»:

- 1. Терпи, крепись, мужайся, любой беде не поддавайся!
- 2. Сила есть, воля есть, а силы воли нет.
- 3. Терпение и труд все перетрут.
- 4. С порядком дружен ум.
- 5. Помоги себе сам.
- 6. Привычка вторая натура.
- 7. Делу время, а потехе час.
- 8. Что имеем не храним, потерявши плачем.
- 9. Спеши не спеша. Спешишь других насмешишь!
- 10.Не жми 100, а живи 100!!!
- 11. Вставая, оглянись по сторонам.
- 12.Во вред себе и другим.

- 13. Везде нужна сноровка, закалка тренировка, иначе Вам удачи не видать.
- 14. Все свое ношу с собой!
- 15. Дурные примеры заразительны.
- 16. Наши годы, наше богатство!
- 17. Не пить, не курить, хорошо себя вести.
- 18. «Не зли других и сам не злись». Омар Хайям.
- 19. «Любовью дорожить умейте, с годами дорожить вдвойне». Степан Щипачев.
- 20. Лучше недоесть, чем переесть.
- 21. Затянуть пояса!
- 22.Слово серебро, молчание золото!
- 23. Держи язык за зубами.
- 24. Грусть и печаль дают радость и отвагу.
- 25. Бороться с собой за себя.
- 26. Пейте квас, а не пиво, будет жизнь красива!
- 27.Стал на лыжи другим стал!
- 28.Спорт сила, спирт могила!
- 29.В труде и спорте за рекорды спорьте!





Валерий Егорович всегда в отличной спортивной форме

#### Учитесь сдавать экзамены (советы студентам)

Каждому студенту хорошо известно, что экзамены это большое, в общем-то, нервное напряжение, своего рода встряска, когда нужно в определённое время решить задачи и дать правильные ответы. И уже за сутки возникает состояние умеренного, а нередко и сильного волнения. Волнуются почти все студенты — и те, кто хорошо учится, беспокоится за то, чтобы получить хорошую или отличную оценку. Волнуются и середнячки, боясь, что получат двойку. Только, может быть, нерадивые и отчаянные лодыри не волнуются. Они безразличны. Но их единицы. Большинство же студентов обеспокоены за свой ответ и свое поведение.

Первое условие — это правильно распределить весь учебный материал в зависимости от количества дней, так чтобы ежедневно оставлять для сна не менее 7-8 часов. Ночью перед экзаменом нужно хорошо выспаться. Подготовка ночью перед экзаменом, особенно под влиянием чая или кофе, не только плохо сказывается на здоровье, но и резко снижает накопленный потенциал знаний. Бессонная ночь и волнение во время сдачи иногда сводят всю подготовку студента на нет. Студенты в этих случаях путаются в элементарных вопросах. С точки зрения врача-психиатра, они находятся в состоянии возбуждённого аффекта или умственной депрессии. Сон — это лучшее средство для головного мозга. Это надо помнить. Ведь на головной мозг падает почти вся нагрузка во время экзамена.

**Второе** — это снятие чувства страха. Страх выражен почти у всех студентов, у многих он резко сказывается на изложении материала. Чтобы ликвидировать страх, нужно предпринять ряд мер. Во-первых, нужно заниматься самовнушением — аутогенной тренировкой, внушать себе хорошее и бодрое настроение и активное состояние. Вечером перед сном можно сходить в парк, хорошенько прогуляться.

И самое главное в преодолении страха — заняться физкультурой и спортом. Очень хороши лыжные прогулки, спортивные игры: баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис и другие. Они хорошо отвлекают от предстоящего экзамена, почти совсем ликвидируют страх и, самое главное, вызывают бодрое активное настроение. Мы неоднократно испытывали это. Когда утром после сна делали зарядку, легкую пробежку в парке, принимали душ, завтракали, а потом шли сдавать экзамены. Вначале мы не понимали, откуда брались отвага и смелость перед экзаменом. А потом поняли, физические упражнения развивают смелость и отвагу. Вообще значение физкультуры и спорта во время подготовки и сдачи экзаменов трудно переоценить. Чем длительнее и напряжённее умственная работа, тем больше должно отводиться времени для активного отдыха, т.е. для занятий физкультурой и спортом.

Ведь невозможно в течение 4-5 часов учить без перерыва. Коэффициент полезного действия падает, мы уже не говорим, если студент сидит без перерыва 6-10 часов подряд. В этих случаях может наступить ступор. Студент в этом случае внушил себе, что он учит. Чтение – это неподвижное сидение или лежание. А это же не что иное как адинамия, которая угнетает психику и деятельность внутренних

органов. Отсюда вывод: на протяжении дня должно быть, как минимум, 2-3 хороших физкультурных или спортивных занятий; например, утренняя гимнастика -20 минут, тренировочная игра -30 минут.

*О питании*. В день экзамена нужно хорошо покушать в качественном и количественном отношении. В завтраке должны быть первое и второе блюда, чай или кофе с сахаром. В обед обязательно горячее блюдо.

Рекомендуем на всякий случай захватить с собой на экзамены термос с чаем и сахаром, бутерброд с маслом и колбасой. В день экзамена нужно хорошо снабжать головной мозг глюкозой, тем более что при нервных возбуждениях в результате повышенного содержания адреналина в крови содержится и повышенное количество сахара, и он быстро выводится из организма.

**Несколько слов о вреде курения.** Мнение о том, что курение успокаивает человека это самообман. Курение одурманивает человека, особенно частое ночное курение. Никотин отравляет нервную систему, угнетает и ослабляет психическую деятельность, снижает мыслительные функции, делает человека безразличным. Короче говоря, курение затуманивает мозги. Как врачи мы заявляем это ответственно.

*На экзамен нужно приходить за 20-30 мин.*, познакомиться с обстановкой и идти сдавать. Длительные многочасовые ожидания у экзаменационных дверей и постоянные экзаменационные сенсации о свирепстве экзаменаторов (студенты любят сваливать с себя на экзаменатора) утомляют, раздражают студента, истощают его нервную систему, делают его вялым, апатичным.

Никогда не нужно долго ждать. Нужно выйти на улицу, погулять, побегать, пройти в спортзал, позаниматься гантелями. Очень полезно умываться, обливать голову и тело холодной водой из-под крана. Это хорошая закаливающая и возбуждающая процедура. Но это только для закалённых.

Особенного внимания требует непосредственная подготовка к ответу после взятия билета и непосредственно ответ. Прочитав вопросы, нужно сразу освободиться и прогнать страх. Следует их прочитать несколько раз, сделать 3-5 глубоких вдоха и выдоха. Обычно это снимает чувство страха и приходит успокоение.

Потом сразу следует приступить к подготовке самого лёгкого вопроса. Во время подготовки мысли возникают стремительно, головной мозг работает быстро. И поэтому возникающие нужные ответы следует сразу записывать. Причём могут возникнуть ответы на все вопросы экзаменационного билета, их следует тут же записывать. Такая творческая работа положительно сказывается на успокоении. А отсюда появляется уверенность в подготовке хорошего ответа. Это, конечно, в том случае, если студент работал в году регулярно и хорошо готовился к экзамену. Постепенно накапливается фактический материал. Решение в начале неясных вопросов ещё больше начинает вселять уверенность. Неоднократное чтение прочитанного, повторная перепись ответа дают возможность квалифицированный анализ материала.

После этого следует мысленно приступить к словесному ответу, обратив особое внимание на широту и глубину ответа. Рассказывать экзаменатору нужно

спокойно, уверенно. В ответе использовать рисунки, таблицы, наблюдения из практики учебных занятий, производственной практики и другое, что имеет отношение к освещаемому вопросу. Наиболее квалифицированными являются ответы, которые связаны с современными данными науки, современной жизнью. Всё можно успеть сделать при разумном распределении времени.

Экзамен закончен. Получена отличная или хорошая оценка. Что делать в этот день? Нужно отдохнуть. Переключиться на другую деятельность. Прекрасны в этих случаях формы активного отдыха: пешие, лыжные, велосипедные или лодочные прогулки, различные игры. И по возможности на свежем воздухе с полной нагрузкой. После занятий физкультурой и спортом хорошо сходить в баню и хорошо попариться. Баня — прекрасное средство для укрепления здоровья и повышения работоспособности. А угром следующего дня на свежую голову нужно приступать к подготовке следующего экзамена. Хотя экзамены трудны для студентов, но они приносят радость. Экзамен — это праздник для студентов и экзаменаторов. Ради этого стоит потрудиться.





Физиология и методика использования таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, для укрепления здоровья изучены достаточно. Однако о пользе хождения босиком ни прочитать где-либо, ни узнать что-либо практически невозможно: ни в физическом воспитании, ни в домашнем быту оно почти не применяется. Ходьба босиком, конечно, отнюдь не панацея. И даже не может претендовать на самостоятельность решения каких-либо задач физической культуры. Однако использование ее в общем комплексе гигиенического режима человека может оказать заметное влияние на его здоровье.

«Человеческий организм, — писал старейшина русской физиологии И. П. Павлов, — есть в высочайшей степени саморегулирующая система, сама себя поправляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Эта саморегуляция и обеспечивает постоянное приспособление организма к многообразным переменам в окружающей среде. Сложная функциональная система с помощью своих анализаторов — органов чувств, кожи — воспринимает любые

изменения, возникающие вокруг и внутри человека, и передает «сигналы тревоги» в центральную нервную систему, а она немедленно включает защитные приспособления, чтобы уравновесить и сохранить весь организм.

Один из видов саморегуляции – сохранение внутренней температуры организма, как бы ни менялась температура среды. Сигналы холода и тепла воспринимаются так называемыми терморецепторами – многочисленными специализированными нервными окончаниями, разбросанными всей Температурное возбуждение поверхности кожи человека. вызывает терморецепторах электрические явления – рецепторный потенциал действия, который в виде залпа бегущих импульсов устремляется по нервным путям к центру терморегуляции, расположенному в гипоталамической области подкорки головного мозга. Полученный терморегулирующим центром сигнал о холоде рефлекторно включает систему защитных реакций – начинают расщепляться богатые фосфором энергетические вещества, освобождается резервное тепло. включается механизм, сжимающий периферические сосуды (кожа бледнеет) и поры кожи (образуется «гусиная кожа»), – организм как бы придерживает тепло.

Только систематически, направленно воздействуя на терморецепторы, можно восстановить нормальную работу терморегулирующих механизмов и достичь того состояния, которое называется закаленностью.

Как известно, закаливание может иметь не только общий, но и местный характер. Лицо человека, например, переносит холод значительно легче, чем тело, постоянно прикрытое одеждой. Это явление хорошо иллюстрируется историческим анекдотом, приведенным английским философом Джоном Локком: «Изнеженный, привыкший к теплому климату римлянин приехал зимой в гости к скифу. «Почему не мерзнешь?» – спросил закутанный с ног до головы в теплую тогу, дрожащий от холода римлянин скифа, который встретил его полуголый и босой. «А твое лицо разве мерзнет? – спросил, в свою очередь, скиф. Получив отрицательный ответ римлянина, он сказал: «Я весь как твое лицо». Ходьба босиком – основная форма местного закаливания ног. Обилие терморецепторов на ступнях ног создает для этого особо благоприятные условия.

Под руководством профессора И. Д. Боенко мы провели комплексные исследования в группах здоровья, в каждой из которых было по 250 человек в возрасте от 17 до 70 лет. Группы проходили круглогодичный курс закаливания: они ходили босиком на занятиях два раза в неделю, в оздоровительных походах, выходного дня и в домашних условиях по специальным рекомендациям. На второй год занятий в общую систему закаливания включились такие сильнодействующие средства, как 15-минутные пробежки босиком по льду и снегу в любую погоду.

Методика исследования заключалась в следующем. Одну ногу испытуемые опускали в снеговую воду с температурой  $+4^{\circ}$ С. Одновременно специальным полупроводниковым электротермометром измеряли температуру кожи другой ноги. Оказалось, у людей, закалявшихся более года, при погружении одной ноги в ледяную воду температура другой повышалась (на  $1-2^{\circ}$ С) и стойко держалась до конца охлаждения (5 минут); у группы же новичков она повышалась кратковременно и всего лишь на  $0.5^{\circ}$ С, а затем резко падала ниже исходной.

Таким образом, у людей, прошедших курс местного закаливания ног, механизм теплорегуляции действует безотказно. Как бы сильна ни была теплоотдача, при общем и местном охлаждении она полностью компенсируется повышением теплопродукции. В то же время у людей незакаленных, с нетренированными терморегуляторными механизмами быстро наступает переохлаждение и простуда.

Хождение босиком выявило еще одну интересную особенность. У закалявшихся более года появилась невосприимчивость к гриппу и ОРВИ. Даже во время сильной эпидемии они не заболевали.



Валерий Егорович Апарин (77 лет) после финиша победно вскидывает руки. Соревнования по легкой атлетике среди ветеранов ВГМА. 2009г.

Можно предположить, что под влиянием закаливания вырабатываются парадоксальные сосудистые реакции, когда при охлаждении периферические сосуды не сужаются, а расширяются. Ведь у зимних купальщиков, у «моржей», при погружении в ледяную воду кожа не бледнеет, а краснеет. При вдыхании холодного воздуха сосуды слизистой оболочки дыхательных путей также не сужаются, а, связанные едиными рефлекторными реакциями со ступнями ног, расширяются. Компенсаторное тепло по расширенным сосудам с кровотоком устремляется к месту охлаждения и подавляет активность вирусов гриппа, если они проникли в организм.

Более чем пятидесятилетний педагогический и личный опыт в лечении и предупреждении заболевания температурными и тактильными (кожными) процедурами дает нам право дать некоторые советы начинающим.

Выбирая грунт для хождения босиком, надо учитывать, что резкие по температурному и тактильному раздражению его виды — например, горячий песок или асфальт, снег, лед, стерня, острые камни, шлак, хвойные иголки или шишки —

оказывают на нервную систему сильное возбуждающее действие. Напротив, теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, комнатный ковер, вызывая умеренный тормозной процесс, действуют успокаивающе. Средними между этими раздражителями являются асфальт нейтральной температуры и неровная земля, комнатный пол, мокрая или росистая трава, возбуждающие нервную систему умеренно.

Кроме того, необходимо соблюдать некоторые гигиенические правила. После каждого хождения босиком надо мыть ноги, желательно в воде комнатной температуры, с мылом и щеткой, тщательно протирая кожу между пальцами. Подошву рекомендуется очищать пемзой. Затем полезен 2-3 минутный массаж — разминание пальцев и подошвы с последующим поглаживанием по направлению от ступни к коленям.

По данным современной ортопедии и лечебной физкультуры ходьба босиком может служить средством не только профилактики, но и лечения некоторых видов деформации стопы. Наиболее распространенное из них – плоскостопие.

В 90 случаях из ста встречается так называемое статическое плоскостопие. Оно, как правило, приобретенное и возникает преимущественно на фоне мышечносвязочной недостаточности. Причиной его чаще всего бывает повышенная нагрузка на свод стопы при различных обстоятельствах. Можно также утверждать, что постоянное ношение обуви, в особенности узкой или на высоком каблуке, как бы заключающей стопу в искусственную коробку, подменяет естественную работу мышечно-связочного аппарата. Лишенный присущей ему нагрузки, двигательный аппарат стопы детренируется, ослабевает и легко поддается отрицательным механическим влияниям (в том числе тяжести собственного тела), что и приводит обычно к плоскостопию.

Систематическая ходьба босиком, особенно по зыбучему или рельефному грунту или специальному массажеру, заставляет рефлекторно сокращаться мышцы, удерживающие свод стопы, и прежде всего мышцы подошвенной поверхности, сгибающих пальцы ног. Сухожилия и связки усиленно развиваются, укрепляются. Таким образом, босохождение можно отнести к действенным средствам профилактики и лечения плоскостопия. Это в первую очередь относится к детям, у которых дефекты опорно-двигательного аппарата при соответствующей тренировке обычно успешно устраняются.

Методика закаливания с помощью хождения босиком, как и все формы тренировки организма, проповедует прежде всего два «золотых правила»: постепенность и систематичность. Постепенное повышение силы и длительности воздействии на организм и систематическое их повторение приводит к тому, что энергетические и структурные затраты организма в порядке приспособительной саморегуляции восстанавливаются даже с некоторым избытком (так называемая суперкомпенсация).

#### Дачные советы от доктора Апарина В.Е.

Как правильно работать на даче пожилым людям, чтобы труд приносил радость, а не подрывал здоровье:

#### Правило №1. «Чередуем вид работы».

Есть такая народная мудрость «Землю пополол – утомился, дрова порубил – отдохнул!». Чтобы хорошо себя чувствовать на даче, нужно чередовать виды работ.

#### Правило № 2. «Не торопись!».

«Поспешишь – людей насмешишь!». Эта поговорка применима прекрасно и к дачникам. Всегда работайте на земле по самочувствию! Устали – отдыхайте! Старайтесь меньше наклоняться, чаще выпрямляться и делать перерывы в работе. На даче вас никто не гонит, поэтому можно выполнять тот объем работы, который позволяет здоровье.

#### Правило № 3. «Помогай своей спине!».

Возьмите за правило носить пояс для спины во время всех дачных работ. Если нет специального пояса, перепоясаться можно полотенцем, простынёй.

**Правило № 4.** «**Находи дополнительные опоры**». Пожилым людям можно выполнять многие работ на земле не наклоняясь вниз, а стоя с опорой на колени. Так уменьшается нагрузка на позвоночник.

#### Правило № 5. «Утомились – ложитесь отдыхать».

Усталость — это нормальная реакция организма, которая должна сопровождать физический труд. Но в пожилом возрасте не надо перебарщивать. Устали — прерывайте работу и лучше полежите на твердой поверхности, можно поспать или посидеть покойно в тени.

P.S. Не забывайте, что дача — это свой собственный бесплатный санаторий, полгода физического труда и оздоровления на чистом воздухе на пользу себе. Главное — во всём знать меру!

#### Советы по самомассажу от доктора Апарина В.Е.

От постоянной работы за компьютером ломит спину, ноет позвоночник. Да, хороший массаж сейчас был бы очень кстати. Где же взять классного специалиста, а главное – финансы на эту приятную процедуру?

Одно из решений этой проблемы — самомассаж. Самомассаж не только полезная и оздоровительная процедура, это еще и очень приятная. Недоступных или труднодоступных на теле человека мест для самомассажа, как выяснилось, не существует. Причём проводить эту процедуру вполне реально как на открытых участках тела (лицо, шея, голова, кисти рук), так и поверх одежды.

Если в течение дня человеку удаётся выкроить время для оздоровления себя любимого — прекрасно! Самый большой эффект самомассаж даёт, конечно же, в

сочетании с гимнастикой. Но и в случае колоссальной занятости у человека всегда есть возможность использовать его элементы при ходьбе, сидя на рабочем месте, в процессе любой деятельности. Всё, что нужно, — это усвоить несколько несложных массажных приемов:

- 1. Поглаживание.
- 2. Растирание (сдвигание кожи с воздействием на мышцы, связки, кости).
- 3. Разминание.
- 4. Вибрация колебания, включающие в себя сотрясение, похлопывание, поколачивание, постукивание, шлепанье, рубление, стегание.

Особенно отрадно узнать, что все массажные приемы оказывают благотворное влияние не только на места непосредственного контакта с кожей, но и на весь организм в целом.

Часто мы делаем себе массаж, даже не замечая этого? Это рукопожатие, хлопанье в ладоши (аплодисменты), объятия при встрече и расставании и просто дружеские соприкосновения влюбленных (!), поцелуи (!!), постукивание пальцами по столу, умывание, расчесывание волос, растирание и чесание в месте боли, дуновение (воздушный массаж), непроизвольное почесывание, встряхивание.

Когда мы молоды и здоровы, этим непроизвольным движениям не придается никакого значения. Жизненная энергия переполняет нас, и организм не испытывает острой нужды в дополнительной стимуляции посредством массажа.

К сожалению, ничто не вечно под луной. После 50 лет включается процесс стремительного старения нашего организма. На этой дистанции человек чаще всего начинает впервые чутко прислушиваться к своему здоровью. А начинать это делать нужно значительно раньше. С молодых лет учить организм сопротивляться болезням и, в конечном итоге, старению. Самомассаж для решения этих задач подходит как ничто другое.



Валерий Егорович – в год 75-летия. Фото автора

Чтобы процедура приносила наибольшее удовлетворение, в дополнение к воздействию руками можно проводить самомассаж с помощью разных

вспомогательных предметов. Есть ошибочное мнение, что во время хорошего массажа человек может испытывать боль. Ничего подобного! Ощущения должны быть приятные. Кстати, болевой порог намного проще контролировать при самомассаже. И это еще один аргумент в его пользу.

#### Самодельные массажеры

В 70-80 годы прошлого века в Воронеже стали серийно производить различные массажеры: гимнастическую палку-массажер, гибкий роликовый массажер, массажные перчатки, тапочки, ролики и многое другое. К сожалению, сейчас это производство не функционирует в том объеме, как раньше.



Апаринский массажер

Но, русские умельцы создавали и продолжают творить самодельные массажные приспособления, простые по устройству и в изготовлении. В качестве самодельных массажеров можно использовать деревянные и металлические ложки, ручки ножей, вилок, ножниц, толкушки, шариковые и другие ручки, ключи.

Существенным преимуществом массажных приспособлений является то, что с их помощью можно разнообразить и усиливать массажное воздействие. Это и давление с разной степенью усилия: короткое и длительное, постоянное и меняющиеся, н одном месте и с перемещением. Также удары – перпендикулярные и по касательной, разные по площади соприкосновения с пациентом. Еще одно преимущество массажных приспособлений: они по-своему облегчают работу массажиста, уменьшая физическую нагрузку на пальцы, включая в движение предплечья, плечи и плечевой пояс. Это важно с точки зрения чередования физической нагрузки.

Рекомендуем вам некоторые массажные приспособления.

Всем русским людям хорошо известны банные веники, которые мы называем и массажными. Это веники: дубовые, березовые, сосновые, эвкалиптовые, пихтовые, черемуховые, пижмовые. Хлестанье веником по телу в русской парной бане — это сочетание механического воздействия н тело и влияния влажного пара на кожу и дыхательные пути. Это и лечебное воздействие листьев веника и отваров целебных трав или кваса, в которых смачивается веник. Это и значительная физическая нагрузка, когда парильщик хлещет самого себя. Хлестанье под силу только здоровым, сильным, крепким и выносливым людям. Перед хлестаньем обычно проводится разминка — легкие колебательные движения широкой частью веник для нагнетания пара. А потом начинается самое главное —

хлестанье и лечение. Хлестанье веником – это последовательное касание им тела с разной скоростью и силой. Хлестанье может быть перпендикулярным или по касательной с разной продолжительностью соприкосновения веника с телом. Все это полезно при хронических заболеваниях легких, суставов, нарушения обменных процессов, невралгиях, радикулитах. Но есть и противопоказания. просто расчески. Обычная расческа – это и массажное приспособление, так как во время расчесывания происходит поглаживание и растирания кожи, надавливание н нее с разным усилием. Расчесывая волосы, мы, не задумываясь об этом, проводим массаж головы, улучшая кровоснабжение головного мозга, и чем чаще мы это Регулярный делаем, лучше. массаж головы разными расческами, «подушечками» пальцев и ногтями уменьшает головную боль, а в легких случаях снимет ее, способствуя повышению физической и умственной активности. До середины XX века люди регулярно расчесывали свои головы гребешками с крупными и мелкими, частыми и редкими зубьями, а женщины пользовались еще более крупными гребенками. С 80-х голов прошлого столетия выпускаются массажные расчески.



Рубель и валек – домашние массажеры

Группа палочковых массажеров. Для проведения массажа и самомассаж можно пользоваться гимнастической палкой. Подойдут и любые палочки различной длины и толщины, прямые и изогнутые, из всех пород деревьев, покрытые корой или без нее. Важно, чтобы они, как и все массажные приспособления, были чистые и гладкие, их не надо покрывать лаком или краской. Разновидностью гладких палочек в нашем быту являются круглые палочки-скалки, которые используются хозяйками для раскатывания теста. Кроме гладких, можно делать зубчатые массажные палочки. Можно использовать ручки для лопат, тяпок, тонкие веточки – как говорится, все, что попадется под руку. Тонкими палочками, как и веточками, можно легко стегать самого себя, вызывая легкую боль, оказывая возбуждающее действие, усиливая кровообращение. С помощью палочек можно выполнить поглаживание, растирание, поколачивание и разминание, как в массаже, так и в самомассаже, определяя силу воздействия с учетом самочувствия. при занятии гимнастикой, в положении лежа на спине и животе на полу мы проводим круглой палкой поглаживание туловищ, вначале в расслабленном, затем в напряженном состоянии, энергично надавливаем палкой поперек поясницы. Это способствует предупреждению остеохондроза. Этот же прием проводим и на обоих боках. Положив палку под спину поперек туловища, мы проводим смещение тела с

разной степенью опоры на руки и ноги. Эти простые массажные движения полезны для предупреждения остеохондроз и укрепления мышц туловищ. Воистину, любая палочка при разумном ее использовании является волшебной.

#### Советы по оздоровлению от доктора Апарина В.Е.

#### 1. Дыхание.

Тысячи лет люди дышали глубоко и ритмично. Глубокое и полное дыхание обеспечивает организм кислородом. "Пока дышу-живу". Многие сердечные и другие болезни – от недостатка кислорода. Это доказано наукой и практикой. Всякое расширение грудной клетки должно сопровождаться глубоким вдохом. Особенно важно глубокое дыхание, полное и ритмичное, в физической работе.

Вредно поверхностное и редкое дыхание. Вредна парадоксальная дыхательная гимнастика. Дышите глубже! Вы взволнованы. Ритмичное и глубокое дыхание влияет на психическую деятельность, успокаивая человека.

#### 2. Питание.

Полнеть — значит стареть, дряхлеть. Излишнее питание — это атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда, ведущие к смерти. Питание должно быть полноценным, сбалансированным. Почитайте книги "Беседы о питании" А.А. Покровского. Важна молочно-растительная пища. Вред молока — это умышленное искажение истины. Есть надо не досыта. Заканчивайте есть, когда еще можете съесть. "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу". Не переедать. Воспитывать, тренировать себя к перенесению голода.

Не перекармливать, не пичкать маленьких детей, ожиревших уже до рождения. Вреден избыток сахара — он ведет к сахарному диабету. Приучитесь пить без сахара чай. Меньше соли, которая особенно вредна при сердечно-сосудистых заболеваниях. Больше овощей, фруктов. Лучше есть местную традиционную пищу, свои продукты, чем заморскую экзотику. Нужно соблюдать посты, тренировать душу и тело ограничением. Обычное питание с соблюдением хотя бы небольших постов — и не будет никаких шлаков.

Общеизвестна роль витаминов. Но мы забыли старинные народные способы обеспечения витаминами. Выращивайте лук, чеснок, морковь, капусту. Прекрасные салаты: редька, свёкла, морковь.

#### 3. Движение.

Движение включает в себя:

- 1. Физический труд.
- 2. Физическая культура: гимнастика, игры, лыжи, плавание и для укрепления здоровья.
  - 3. Занятия различными видами спорта для здоровья.

Движение - это жизнь! Все за движение, но мало двигаются. Лень сильнее человека. Люди разучиваются трудиться. Многие на себя берут машины. Только в последние 10-15лет в связи с началом массового строительства дач люди среднего возраста и старшего поколения, вспомнив военное и послевоенное детство начали работать, трудиться и несмотря на трудности, отсутствие регулярности и многое другое – это полезно для здоровья, жизни. Люди просят участки в 15-20 соток, чтобы обеспечить себя всем необходимым, как во время войны. В этом спасение. Любой разумный физический труд в радость.

Надо с детства приучать детей к труду – не баловать. Мальчики должны уметь косить, возить на себе, стирать, полоть. Девочки стирать и другое. Земли покопал – утомился, дерево порубил – отдохни.

#### 4. Физическая культура.

Утренняя гимнастика. Обязательно хотя бы короткую утреннюю гимнастику в сочетании с самомассажем, умывание. Принцип утренней гимнастики — проработка движений во всех суставах, легкая нагрузка для мышц, сухожилий, связок. Величина нагрузки, характер и объем движений в зарядке определяются с учетом индивидуального состояния занимающегося и возрастом: детям — игры, старшему поколению — гимнастику. Важно соблюдать принцип постепенности. Заниматься в трусах, при открытой форточке. Уже во время занятия появляется бодрость, улучшается настроение. Хорошо приучить себя делать зарядку на свежем воздухе. После зарядки душ.

Здоровье в порядке — спасибо зарядке! Делать зарядку до старости лет, лучшего средства от старости нет! К сожалению, большинство людей не занимается утренней зарядкой, даже взрослые, выздоровев и окрепнув после болезни, несмотря на настойчивые рекомендации врачей, не занимаются утренней зарядкой. Некогда — объясняют занятостью, делами, а сами вечером часами смотрят телевизор, впустую тратят время. На сон — 8-9 часов. К утренним часам нужно готовиться вечером, чтобы успеть спокойно все сделать, нравственно и физически в хорошем состоянии начинать рабочий день.





Валерий Егорович (78 лет) выполняет гимнастические упражнения во дворе своего дома (ул. Хользунова, 88), октябрь 2010г.

#### **5.** Лыжи.

Зимний лес, снег — очаровывает и завораживает, лыжные прогулки дают колоссальный заряд энергии, хорошо укрепляют организм. Ходите на лыжах, у каждого в семье должны быть лыжи. Лыжи наш русский, народный вид спорта. Одеваться по погоде. Брать о собой еду, чай. Став на лыжи, так же как и в ходьбе и беге, человек быстро духовно молодеет.

Только не переоценивайте себя, т.к. физическое, клиническое и функциональнее укрепление организма происходит позже.

#### 6. Плавание.

Все должны уметь плавать, учиться с детства как можно быстрее. Должны учить мать, отец, братья и сестры, а потом плавайте на здоровье. Плавать только трезвым. Выпившими даже не входить в воду – остановка сердца и смерть. Не нырять в прыжке – смерть ныряльщиков – перелом в шейном отделе позвоночника с разрывом спинного мозга. С водой не шутить. И заключение алкогольных напитках. Если Наполеон и Гитлер не могли нас победить оружием, то сейчас наши враги хотят привести русский народ к погибели через пьянство. Почти во всех газетах публикуется заметки о пользе пива и вина, что малые дозы алкоголя предупреждают атеросклероз. Это чушь. Алкоголь – это наркотик, к нему быстро развивается тяга и привычка, человек пропивает все, совершает преступления и гибнет. Недавно первый зам. министра здравоохранения России Г. Онищенко сообщил, что у нас в стране 2-3 миллиона алкоголиков. Ежегодно от пьянства умирает около 260 тысяч человек. Не пейте сами! Отвлекайте других от выпивок. "Трезвитесь и бодритесь", как говорил Иисус Христос. Нам нужно выжить и одержать победу над собой, а это, в свою очередь, поможет победить внутренних и внешних врагов Отечества, вернуть достойную жизнь.



Валерий Егорович и в 85 лет полон сил, энергии и юношеского задора. Фото автора

## Доктор Апарин В.Е. советует: как избавиться от остеохондроза

- 1. Постепенно приучать себя спать на жесткой постели.
- 2. Днем несколько раз полежать, чтобы давать отдых мышцам, связкам и дискам позвоночника.
- 3. С лечебной и профилактической целью лежать на спине на каштановом или деревянном, роликовом массажном матраце с выполнением горизонтальных движений в разных направлениях.
- 4. Ежедневно делать утреннюю гимнастику с учетом общего состояния. В занятия включать специальные гимнастические упражнения, самомассаж с использованием массажных приспособлений (длинный или короткий шиповидный массажер, массажный пестик, зубчатая скалка, каштановый массажер, узловой веревочный массажер и др.).
- 5. В положении лежа, при сидении, стоянии, ходьбе не делать резких движений: особенно наклонов, поворотов, вращений туловища, при наличии болей.
  - 6. Запомнить движения, которые вызывают боль, и не выполнять их.
- 7. Особенно осторожным быть при наклонах туловища вниз во время умывания, одевания обуви и завязывания шнурков.
- 8. Рекомендую носить специальный пояс (или тяжелоатлетический, солдатский или другой широкий пояс из любого материала). Под пояс можно подкладывать вокруг туловища пуховый платок или кусок шерстяной материи.
- 9. Приучать себя сидеть на деревянных табуретках без спинок. Сидение в мягких креслах со спинками и подлокотниками нежелательно, т.к. это расслабляет и детренирует мышцы туловища и диски позвоночника.

- 10. Не только больным, но и всем здоровым людям не рекомендуется долго сидеть. Через каждые 15-20 минут нужно вставать, работать стоя или ходить. Научиться правильно и спокойно вставать: при выпрямлении туловища с опорой на руки с боков или спереди.
- 11. Во время езды в транспорте стараться меньше сидеть. Важное место в лечении и профилактике остеохондроза занимает ходьба: постепенно увеличивать ее продолжительность с учетом общего состояния. Дозируемая ходьба тренирует сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Особенно полезна длительная ходьба. К сожалению, многие люди, особенно горожане, «штурмуют» транспорт, чтобы проехать 2-3 остановки, теряя на этом времени и нервов больше, чем если бы пришлось идти пешком, получив при этом заряд бодрости, здоровья и улучшения настроения. Ходить можно в любое время, определив себе маршрут, желательно по тихим зеленым улицам, а еще лучше за городом. В первое время ходить нужно по ровной местности.

  12. При исчезновении боли и улучшении состояния постепенно начинать медленный бег трусцой. Вначале дома на коврике, но прежде чем заниматься бегом трусцой необходимо проконсультироваться у терапевта.
- 13. Для укрепления мышечно-связочного аппарата и межпозвоночных дисков, при общем хорошем состоянии советую осваивать мою методику: стоя на опилках или на другой мягкой опоре, слегка согнуть ноги, подпрыгнуть вверх и затем опуститься на обе стопы одновременно, на пятки и носки. Такой прыжок можно выполнить только достаточно подготовленным людям. В летнее время его можно выполнять на песке, траве, сене, соломе и на земле. Ходить летом в босоножках, без каблуков. 14. По мере улучшения общего состояния следует начать заниматься физическим трудом, но так, чтобы туловище было прямым: пилить, строгать, носить груз в рюкзаке за спиной, воду в ведрах на коромыслах и т.д. При шейном остеохондрозе приучать себя носить груз на голове. Перед началом всякой физической работы, особенно новой, необычной и непривычной нужно провести самомассаж мышц туловища и выполнить легкие наклоны и повороты туловища, не доводить себя до чрезмерного утомления. 15. Нужен постоянный будет полезной в предупреждении ежелневный труд. Также остеохондроза верховая езда. Проверенное и эффективное средство – еженедельное посещение русской парной бани в сочетании с хлестаньем веником и массажем. И опять же старый добрый совет – втягивайтесь в банные процедуры осторожно.

При возникновении проблем с самочувствием — проконсультируетесь с врачом.

16. Необходимо вырабатывать правильную и красивую осанку и походку, не сутулиться, смотреть вперед, туловище прямое, плечи раздвинуты, грудь поднята вверх, живот втянут. Иметь нормальный вес. Каждый должен вырабатывать здоровый, трезвый образ жизни.

Положительные сдвиги в укреплении здоровья появятся только в результате длительных и многолетних занятий, соблюдении всех рекомендаций! Наш девиз:  ${\it *Bcmamb! Nodumb! Pafomamb! Nodumb! No$ 

#### Метод прекращения курения по Апарину В.Е.

Глубоко несколько дней думать, никому, ничего не говоря, чтобы решить, в какой день и час прекратить курение. При этом каждый раз думать, когда хочется курить: «Справлюсь ли я, хватит ли душевных и физических сил? Что нужно сделать, чтобы преодолеть недуг, постепенно накапливая силы, чтобы окончательно бросить курить, раз и навсегда».

Осознать, одурманивание себя. А зачем? Ведь это явный вред. Все знают и о том, что не хватает силы воли. Главное — сила воли, терпение, желание, настойчивость. Необходимо также преодолеть себя. Воодушевить себя.

Для серьезной подготовки нужно:

нелепые оправдания.

- 1. Изучить современную научно-популярную литературу о вреде курения.
- 2. Прочитать и освоить психологические методики преодоления курения.
- 3. Важно прочитать и православную литературу. Выучить Молитвы для преодоления пагубной страсти курения, пьянства. Об этом много писал Л.Н.Толстой. Его статьи также изучить и, осознав все глубоко, хорошо представлять все психические трудности.

Определить день и час прекращения курения. При этом важно условие – не говорить об этом никому и нигде: в семье, соседям, на работе, чтобы они не подстрекали, не подзуживали, не смеялись над Вами. Готовясь к окончательному прекращению курения, кроме психологической подготовки, нужно разработать меры подготовки для преодоления никотиновой тяги:

- 1. Пить чай, кофе, отвары трав, квас, минеральные воды, кому, что нравится; только не пить пиво и другие алкогольные напитки.
  - 2. Спрятать с глаз, убрать далеко, а также уничтожить все сигареты.
- 3. Класть в рот конфеты, сухари, печенье, пряники, жвачки, только понемногу. Важно уяснить для себя: «Зачем я курю?» Следует только сразу отметить, что уже много лет я провожу краткие доброжелательные беседы с людьми всех возрастов, начиная от молодых и заканчивая больными старцами. Все знают о вреде алкоголя и табака, но бросить пить и курить не могут. Точнее, не думают, продолжают курить, как и все. Не задумываются, губят сами себя. Курение это медленный убийца всех курящих. Оправдывая свое поведение, одни из них курят,

Курение — это мировая проблема. Несмотря на большие усилия, процесс курения сильно распространен во всем мире. В связи с этим необходимо немедленно осваивать и применять другие методики преодоления волнений и нервных напряжений. Ведь все это под силу обыкновенному обывателю!

чтобы снять стресс, или волнение, другие же находят себе еще какие-нибудь



Плакат «Нет!». Говорков В. 1954г.

### Пути преодоления алкогольного влечения по Апарину В.Е.

- 1. Кушать не менее 5 раз в день, наедаться досыта. После еды не хочется пить спиртное. Заставив, регулярно есть, можно одним этим избавиться от алкоголя. Голодного тянет на выпивку, об этом писал в «Записках врача» В.В.Вересаев. Алкоголики часто доводят себя в работе до истощения специально, чтобы выпить и быстрее запьянеть.
- 2. В работе не доводить себя до резкого утомления. Утомление, как и голод, усиливает тягу к алкоголю. Устал отдохни, не работай запоем. Не получается в работе, не злиться, лучше прекратить ее и начать на следующий день. Не стремиться делать много. Не завидовать другим. При тяжелой и длительной работе после обеда хорошо днем поспать. Работать спокойно, иметь план работы.
- 3. Самовнушение, самонастрой, психологическое самоукрепление и все по системе. Выполнение обрядов православной религии с утренней и вечерней молитвой. Ежедневный план борьбы с алкоголем. Иметь спокойный и уравновешенный характер. Спокойные люди меньше страдают алкоголизмом. Воспитание внутренней устойчивости и неприятия алкоголя.
- 4. Спокойная антиалкогольная обстановка в семье и на работе. Никто не должен соблазнять водкой.
- 5. Ежедневная борьба в течение нескольких лет. Каждый день без алкоголя это победа, подъем на вершину. Выпивка падение вниз до конца. Знать и помнить мучаются многие тысячи, и тысячи становятся трезвенниками.

- 6. И может быть первое: осознать себя алкоголиком «Я алкоголик» это одно из главных положений, тогда начать бороться с собой и за себя.
- 7. Должна быть твердая вера в избавлении от алкоголя. Все зависит от самого себя. Поставить задачу и стать героем. Воскреснуть из мертвых. Пьянство это живая смерть, ведущая к преждевременной погибели.
- 8. Не обманывать себя, первая ступень борьбы с алкоголизмом осознать себя алкоголиком.
- 9. Пить отвары трав: пустырник, зверобой, чабрец, мята и др. Полезен чай, поливитамины.
- 10. Объединенная борьба врача и больного с болезнью, которую можно и нужно победить. Надо только бороться и преодолевать желания страсти.
- 11. Уязвимые часы для приема алкоголя вечером после работы при усталости и голоде. Для преодоления тяги нужно срочно поесть, потерпеть и тяга пройдет, человек сам удивится радости преодоления.
- 12. Нужно считать дни воздержания от алкоголя, с возрастом, с пониманием вреда алкоголя для здоровья и жизни, тяга к нему постепенно уменьшается.
- 13. По возможности работать с трезвыми людьми, не употребляющими алкоголь. Это гарантия успеха.
- 14. При возникновении тяги к алкоголю убегать, уходить от пьяной компании к матери, брату, не стесняться этого.
- 15. Ежедневно, утром, лежа, ставить себе мысль: не пить, не употреблять алкоголь. Стараться сдерживать себе данное слово. Нужно преодолеть собственную тягу к спиртному. Самый главный помощник это сам человек. Не надеяться ни на кого.
- 16. В первые дни решительной борьбы с алкоголем рядом должен быть хороший друг или наставник трезвенник, который должен помогать бороться с алкоголем словом и делом.
- 17. Важно читать художественную научно-популярную литературу о вреде алкоголя; А.М. Горький «Коновалов», И.А. Бунин «Захар Воробьев», В.Н. Крупин «Великорецкая купель», Б.П. Екимов «Высшая мера».
- 18. Каждому иметь и стремиться развивать добрые увлечения, желательно с пользой для себя, родных и близких и безвозмездной пользой.

- 19. Внутренне вести постоянный анализ самого себя, своих ощущений и действий, чтобы не развивать тяги. В этом плане хорошо помогает ведение личных записей, ведение дневника борьбы.
- 20. Стремиться находить хороших единомышленников и вместе бороться с пьянством. Беседы с другими о вреде алкоголя постепенно воспитывают и внушают самому себе некоторую психическую устойчивость.
- 21. Нужно приучить себя к занятиям физической культурой или спортом для укрепления психического и физического здоровья, особенно молодым.
- 22. Успех в преодолении алкогольного влечения зависит от кропотливого постоянного выполнения всех пунктов. Нужно постоянно читать, размышлять над ними.
- 23. На протяжении дня: обязательно утром после сна и вечером перед сном, а также многократно во время работы и отдыха честно обсуждать свои поступки.
- 24. Верить и доверять врачу, который ведет лечение от алкоголизма. Н протяжении дня многократно вспоминать и мысленно повторять сказанные им слова, держать и выполнять обещания. Верить в могущество и силу врача. Считать его своим спасителем.



Прошло 30 лет после окончания ВГМИ, Валерий Егорович (53 года) демонстрирует свою спортивную форму. 1985 г.



Встреча двух бегунов на 800 м и 1500 м В.Е. Апарина и В.М. Сементковского 20 апреля 2013г.



Соревнования по легкой атлетике на первенство ВГМА. В.Е.Апарину — 75 лет. Стадион «Динамо», г.Воронеж, 2007г.



Межфакультетские соревнования по лыжам (крайний справа – В.Е.Апарин). Бринкманский сад, г.Воронеж, 28 февраля 2010г.

## ВГМУ имени Н.Н. Бурденко – 100 лет

В 2018 году Воронежскому государственному медицинскому университету им. Н.Н. Бурденко исполняется 100 лет. В стенах ALMA MATER Валерий Егорович Апарин провел 63 года с 1949 по 2012гг. Но и после ухода на пенсию он продолжает участвовать в научной жизни института. На кафедре физической культуры и медицинской реабилитации в настоящее время трудится дочь Валерия Егоровича – кандидат медицинских наук, доцент Ирина Валериановна Гриднева.



Доцент Гриднева Ирина Валериановна

### Из истории ВГМУ имени Н.Н.Бурденко



Воронежский мединститут в год 50-летия. 1968 год. Фото автора

В 2018 году Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н.Бурденко отмечает Юбилей — 100-летие со дня основания. Медицинский факультет Воронежского университета ведет отчет своей жизни с 12 ноября 1918 года. Воронежские «Известия» сообщили об этом событии и назвали не только день, но и час рождения — 6 часов вечера. В 1968 году ВГМИ отмечал полувековой юбилей. Я в это время учился на 2-ом курсе лечебного факультета. За первые 50 лет из стен института вышли 15614 врачей, институт подготовил 54 доктора наук и 350 кандидатов наук, издал 78 монографий, 8 учебников, 17 учебных пособий, 68 сборников научных трудов.

Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко был основан — сначала как медицинский факультет Воронежского государственного университета — 12 ноября 1918 года, в результате эвакуации в Воронеж Юрьевского (Дерптского) университета. Однако истоки зарождения старейшего медицинского вуза России уходят к 12 апреля 1801 года, когда указом царя Александра I был учрежден Дерптский (позже Юрьевский, затем Тартуский) университет с четырьмя факультетами: юридическим, богословским, философским и медицинским. А уже в 1802 году был торжественно открыт Императорский Дерптский университет.

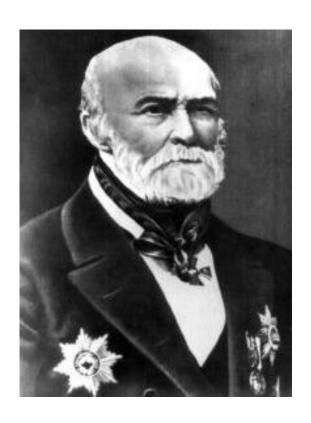


Императорский Дерптский университет

## Историческая справка

В конце XVIII века, начиная с 1798г. в Российской империи был введен запрет для граждан империи свободно поступать в университеты за рубежом. В связи с этим в мае 1799г. Павел I подписал документ «План Дерптского протестанского университета». Но официальное открытие Императорского университета в Дерпте (сейчас Тарту, Эстония) состоялось в апреле 1802 года – уже в период правления составе Дерптского университета, императора Александра I. В предназначалось классическому университету, был и медицинский факультет. На медицинском факультете среди преподавателей было всего три профессора: Д.Г. Балк, М.Э. Стикс и Э.Г. Арцт. Первым деканом медицинского факультета был назначен профессор М.Э. Стикс. Важной вехой в истории отечественной медицины стало открытие в университете «Профессорского института» для подготовки российской медицинской профессуры. 1832 году В после окончания Профессорского института были удостоены степени доктора медицины великие русские врачи: Николай Иванович Пирогов, Федор Иванович Иноземцев, Алексей Матвеевич Филомафитский, Григорий Иванович Сокольский.

Николай Иванович Пирогов был первым русским профессором медицинского факультета Дерптского университета. Впоследствии в нем учились, а затем преподавали многие выдающиеся ученые, в их числе будущий первый президент Академии медицинских наук СССР, академик Николай Нилович Бурденко, чье имя сейчас носит Воронежский медицинский университет; основатель учения о витаминах Н.И.Лунин; создатель науки о болезнях органов пищеварения Н.И.Лепорский; хирург Э.Бергман; физиолог Ф.В.Овсянников; писатель-врач В.В.Вересаев.



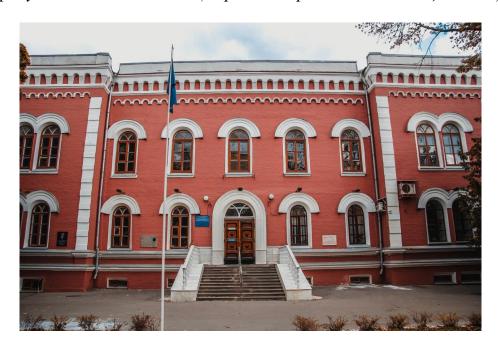
Доктор медицины Николай Иванович Пирогов (1810-1881)

23 февраля 1918 года, нарушив перемирие между Советской Россией и Германией, немецкие войска заняли город Юрьев. 7 марта 1918 года Юрьевский университет закрылся. Возник вопрос о его переводе в один из городов России. 8 июня 1918 года Постановлением Совета народных комиссаров РСФСР Юрьевский университет переводится в Воронеж. И осенью 1918 года из Юрьева в Воронеж двумя эшелонами прибыли 39 профессоров, 45 доцентов и преподавателей и около 800 студентов, в том числе 240 сотрудников и студентов медицинского факультета. В Воронеж были эвакуированы университетская библиотека, музейные коллекции и оборудование. Из медицинского имущества были привезены микроскопы, хирургические инструменты, принадлежащие Н.И.Пирогову, а также его книги, печатные труды, клинические архивы, учебные пособия, необходимые для преподавания. И уже в ноябре 1918 года в здании бывшей 1-ой мужской гимназии по Большой Дворянской улице (ныне проспект Революции, дом 19) начались занятия студентов-медиков. Клиники медицинского факультета были развернуты на базе городских больниц. А в мае 1919 года в стенах теперь уже Воронежской alma mater состоялся первый ускоренный выпуск 75-ти дипломированных врачей, который был отправлен на фронт. А первый выпуск врачей набора 1918 года численностью 216 человек состоялся в 1923 году.

На пост первого ректора ВГУ Ученым советом единогласно был избран крупный ученый, магистр истории, профессор Василий Эдуардович Регель, с 1913 года возглавлявший кафедру истории. В этой должности он проработал до сентября 1924 года. В трудные послевоенные годы медицинский факультет ВГУ готовил врачей, совершенствовал учебную базу, вел научную работу, боролся с эпидемиями.



1-ая Мужская гимназия, в которой разместился медицинский факультет ВГУ в 1918г. (Воронеж, проспект Революции, д.19)



В наши дни это одно из зданий университета инженерных технологий (ВГУИТ) — бывшего технологического института (ВТИ)

Уже в этот период формировались основы научных и педагогических школ хирургов (Н.Н. Бурденко, А.Г. Русанов), терапевтов (П.И. Философов, Г.И. Коппель), педиатров (Н.И. Красногорский), акушеров-гинекологов (С.Д. Михнов), фармакологов (Д.М. Лавров), морфологов (И.В. Георгиевский, В.В. Афанасьев) и других. По инициативе профессора Н.Н. Бурденко были организованы краткосрочные курсы медицинских сестер и помощь госпиталям, которые в последующем явились основой рабфака, давшего возможность готовиться к поступлению в университет. Деканом рабфака назначен А.Князев.

10 декабря 1930 года было принято Правительственное решение о создании на базе медицинского факультета ВГУ самостоятельного высшего учебного заведения в Воронеже – медицинского института. В год основания Воронежский мединститут имел два факультета: лечебно-профилактический и санитарно-гигиенический. В 1933 году был образован третий факультет – охраны материнства и детства, а в 1939 году состоялся первый выпуск педиатров. К 20-летнему юбилею (1938г.) институт выпустил 4527 врачей различных специальностей. Первым директором Воронежского медицинского института был И.Г.Григорьев. С 1937 по 1943 год его возглавлял Е.Н. Ковалев, в последующие годы: Л.М. Эйдлин (1944-1945), Д.А. Бирюков (1945-1949), В.П. Радушкевич (1950-1954), Н.И. Одноралов (1955-1963), И.П. Фурменко (1963-1983), А.С. Фаустов (1984-1999). С 2000 года ректором является профессор И.Э. Есауленко.



Академик Николай Нилович Бурденко (1876-1946)

За период с 1930 по 1941 годы Воронежский медицинский институт превратился в один из крупнейших вузов страны. Он имел три факультета: лечебный, педиатрический и санитарно-гигиенический, более 40 кафедр, около 2500 студентов и 200 преподавателей, из них — 26 профессоров.



Анатомический корпус «Анатомикум» в предвоенные годы (г. Воронеж, ул. Студенческая, д.10)

5 июля 1930 года на пустыре университетской территории, выходившем к Студенческой улице, началось строительство анатомического корпуса медицинского института – так называемого «Анатомикума». Старое здание Воронежского государственного университета, взорванное позже гитлеровцами, выходило тогда фасадом на современную улицу Феоктистова и Детский парк, университет занимал обширный городской участок, включая обе стороны Студенческой улицы. Бывшее здание «Анатомикума», заложенное в июле 1930 года, построенное в начале тридцатых годов, разрушенное гитлеровцами во время войны и восстановленное заново после освобождения Воронежа, является сейчас главным корпусом Воронежского государственного медицинского университета имени Н. Н. Бурденко.

В медсанбатах, госпиталях, санитарных поездах, больницах сотрудники и выпускники мединститута честно выполняли свой врачебный и патриотический долг перед Родиной. Многие сотрудники и студенты института принимали непосредственное участие в боевых действиях.

Во времена сражений Воронеж был разрушен на 90%. Поэтому очень символичным является памятник, что находится на северной окраине Воронежа. Это разрушенная ротонда больницы. В 30-е годы в городе было возведено огромное здание областной больницы, входная часть которой была выполнена в виде ротонды. По проекту архитекторов вход был выполнен в стиле итальянского зодчества: колонны на входе в больницу, были установлены по кругу и поддерживали огромный купол. В 1941-1942 гг. более 200 суток продолжались бои на территории больницы. Здание было полностью разрушено, а то, что осталось от уцелевшей входной группы, было решено сохранить как символ стойкости города.



Памятник Великой Отечественной войны «РОТОНДА» — часть бывшего здания Воронежской областной больницы



Мемориальная плита у памятника «Ротонда»

В послевоенные годы Воронежский мединститут «залечивал раны», восстанавливал материально-техническую базу, учебный и научный потенциал. В 1947 году вуз имел лишь два факультета: лечебный и педиатрический. За первую

послевоенную пятилетку благодаря трудовому подвигу сотрудников и студентов значительно улучшились условия работы института. В эти годы за счет сдачи в эксплуатацию основной части разрушенного здания анатомикума учебная площадь увеличилась более чем на 3000 кв.м. Заново были оборудованы спортивный зал, две аудитории. Было восстановлено студенческое общежитие на 300 мест. Восстанавливались и строились заново клинические базы института, разрушенные во время войны: областная клиническая и 7-я детская инфекционная больницы, 1-й и 4-й родильные дома, онкологический диспансер и многие другие. В это время многие кафедры получили новое оборудование для учебной и научной работы. Постепенно институт входил в число ведущих медицинских вузов страны.



Воронежский мединститут в 50-х годах XX века. Перед входом памятники вождям: В.И.Ленину и И.В.Сталину

В 1977 году Воронежскому государственному медицинскому институту было присвоено имя выдающегося нейрохирурга, первого президента Академии медицинских наук СССР, генерал-полковника медицинской службы, академика Николая Ниловича Бурденко. А в 1994 году приказами Министерства здравоохранения и Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию Воронежскому медицинскому институту был присвоен статус академии. К этому времени Воронежский государственный медицинский институт имени Н.Н.Бурденко стал одним из крупнейших научно-педагогических и лечебнодиагностических центров России.

В XXI век Воронежская государственная медицинская академия имени Н.Н. Бурденко вошла как мощный учебный, научный, лечебный производственный комплекс, в котором проходят подготовку более 10000 студентов, курсантов и врачей. В структуре академии пять факультетов, три учебнообразовательных института, шесть научно-исследовательских Центральная научно-исследовательская лаборатория, две собственные клиники (стоматологическая и детская), спортивный комплекс с плавательным бассейном,

Региональная научно-медицинская библиотека, имеющая фонд свыше 700 000 томов, музейный комплекс, пять студенческих общежитий, ботанический сад.

Гордостью академии являются ее преподаватели. Именно они закладывают прочный фундамент профессионального мастерства будущих специалистов. В вузе преподают, оказывают лечебно-консультативную помощь, свыше 800 преподавателей. Среди них пять академиков РАН и РАМН, шесть заслуженных работников высшей школы Российской Федерации, два лауреата премии Совета министров СССР, 146 докторов медицинских наук и профессоров, более 600 кандидатов медицинских наук и доцентов. В числе значимых достижений коллектива академии восемь научных открытий (из них семь – с 2000 года).

Совместно с Воронежской духовной семинарией организованы факультативный курс «Основы православный культуры» и студенческий православный клуб «Лекарь», работа которого направлена на развитие и закрепление в сознании студентов общечеловеческих ценностей — духовности, морали и нравственности. При академии открыт домовой храм апостола и евангелиста Луки.

Среди воспитанников вуза лауреаты Государственных премий СССР и Российской Федерации, академики и члены-корреспонденты РАН, РАМН, РАСХН, ученые с мировым именем, известные клиницисты, организаторы здравоохранения: иммунолог Р.В. Петров, эндокринолог И.И. Дедов, гинеколог В.П. Козаченко, хирург-ангиолог А.В. Покровский, фтизиатр А.А. Приймак, иммунолог В.М. Земсков, член Международной ассоциации астронавтов В.В.Антипов и многие другие.

Славные страницы истории ВГМА им. Н.Н. Бурденко подробно отражены в постоянно обновляющихся экспозициях музейного комплекса, включающего музеи истории академии, истории здравоохранения Воронежской области, космической медицины, истории фармации, лекарственных растений, редкой книги. Биологический и анатомический музеи академии располагают комплексом экспонатов, постоянно использующихся в образовательном процессе.

Одним из приоритетных направлений деятельности академии является последипломное образование врачей первичного звена здравоохранения, которое осуществляет Институт последипломного медицинского образования (ИНМО) ВНМА им. Н.Н. Бурденко.

Обширную международную деятельность академия ведет в рамках собственного Международного института медицинского образования и сотрудничества, которым подготовлено более 700 специалистов из 36 стран мира: Великобритании, Китая, Германии, Индии, Израиля, Греции, Кении, Турции и других. Вуз имеет прямые договоры о сотрудничестве с ведущими учебными и медицинскими центрами Европы, Африки, США, Китая, арабских государств.





Доцент В.Е.Апарин проводит занятие по лечебной физкультуре со студентами из зарубежных стран. 2000г.

В 2006 году за значительный вклад в развитие отечественной медицины и здравоохранения Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко награждена орденом М.В. Ломоносова. 12 ноября 2008 года открыт новый УЛК ВГМА им. Н.Н. Бурденко. В 2008 году открыт музейный комплекс ВГМА. В 2009 году открыта детская клиническая больница ВГМА им. Н.Н. Бурденко. В 2010 году открыт Центр практической подготовки студентов. 12 мая 2011 года открыт Академический Центр здоровья.



Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко. Май 2016г. Фото автора

В марте 2015 г. ВГМА им. Н.Н. Бурденко получила новый статус и стала назваться Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко.



Орден М.В. Ломоносова



Герб ВГМУ им. Н.Н. Бурденко



#### Русская Геральдическая Коллегия

Всем и каждому через сию Гербовую грамоту да будет известно и ведомо, что Русская Геральдическая Коллегия внесла в свой Гербовый Матрикул нижеописанный герб, владельцем коего является

#### Воронежская государственная медицинская академия им. Н.Н. Бурденко.

Щит горностаевый. В лазуревом острие червленый прямой крест, окантованный серебром и обремененный поставленным в столб золотым жезлом Асклепия, обвитым таковой же змеёй. Поверх жезла наложена серебряная раскрытая книга с червлеными цифрами «1918». Крест сопровождается сверху серебряной восьмиконечной звездой с вытянутым нижним лучом.

Щит увенчан стальным рыцарским шлемом и золотой просветительской короной.

Клейнод: хоругвь с золотым древком и бахромой, с гербом Воронежа (в червленом поле выходящая справа золотая гора, поверх коей положен серебряный кувшин, изливающий таковую же воду).

Намет: лазурь и серебро.

На серебряной ленте девиз диамантом: «Ответственность. Гуманизм. Профессионализм».

Герб внесен в Гербовый Матрикул 1 сентября 2002 года под № 711.

Гербовая грамота и описание герба ВГМУ им. Н.Н. Бурденко **Ректор ВГМУ им.Н.Н.Бурденко – И.Э.Есауленко** 



Ректор ВГМУ им. Н.Н. Бурденко доктор медицинских наук, профессор Есауленко Игорь Эдуардович

## Биографическая справка

Игорь Эдуардович Есауленко родился 18 марта 1956 года в городе Жигулевске Куйбышевской области. В 1979 году окончил Воронежский государственный медицинский институт им. Н. Н. Бурденко с отличием по специальности «лечебное дело». По окончании института прошел обучение в аспирантуре на кафедре нормальной физиологии.

Работу на кафедре И. Э. Есауленко успешно сочетал с ведением большой общественной деятельностью. В 1977 году был избран заместителем секретаря комитета ВЛКСМ института, с ноября 1979 по 1986 г. – секретарь комитета ВЛКСМ института. Избирался членом райкома и горкома ВЛКСМ. Являлся членом Ученого совета, активно участвовал в работе редакции вузовской многотиражки «Медицинские кадры».

С 1982 года, после окончания аспирантуры, работал ассистентом на кафедре нормальной физиологии. В 1986 году И. Э. Есауленко защитил кандидатскую диссертацию, с 1989 года — доцент кафедры нормальной физиологии. В 1999 году защитил докторскую диссертацию. В 2000 году И. Э. Есауленко присвоено ученое звание профессора.

Преподавательскую и научную деятельность И. Э. Есауленко успешно совмещает с активной общественной и организационной работой. С 1986 по 1993 гг. – председатель профкома сотрудников мединститута. С 1993 года по 2000 год

работал в должности проректора по социально-экономическим вопросам. С 2000 года по настоящее время – ректор ВГМУ им. Н. Н. Бурденко. За время работы в должности ректора им были созданы новые структурные подразделения: три института, два факультета, десять кафедр. В спектре научной деятельности И. Э. Есауленко — нормальная физиология, вопросы экологической безопасности жизнедеятельности, оптимизация деятельности высшей медицинской школы, теория и практика применения информационных технологий в управлении здравоохранением.

Автор более 400 научных публикаций, включая 17 монографий, 7 учебников и учебных пособий, утвержденных Минздравом России. Под руководством И. Э. Есауленко подготовлено и защищено 15 кандидатских и 4 докторских диссертаций. С 2005 года — председатель специализированного диссертационного совета по специальности «системный анализ, управление и обработка информации» в ГОУ ВПО «ВГМА им. Н. Н. Бурденко Росздрава». Является главным редактором и членом редакционных коллегий ряда научных журналов, в том числе журналов, включенных в перечень изданий, рекомендованных ВАК России.

Активная педагогическая и научная деятельность И. Э. Есауленко отмечена почетными званиями и наградами: медалью СССР «За доблестный труд», медалью РФ им. Г. К. Жукова, почетным званием «Заслуженный работник высшей школы РФ», почетной медалью Международного медицинского общества им. А. Швейцера, значком «Отличник здравоохранения РФ», медалью Сергия Радонежского второй степени, ведомственными грамотами и медалями.

Является академиком РАЕН, почетным академиком Польской медицинской академии. Избран членом президиума Воронежского отделения партии «Единая Россия», ответственным секретарем Совета ректоров медицинских и фармацевтических вузов РФ, член совета ректоров г. Воронежа, член избирательной комиссии Воронежской области, член общественного совета при ГУВД области, член общественной палаты Воронежской области.



Комсомольско-профсоюзные соревнования ВГМИ.18 февраля 1980г. (первый слева В.Е. Апарин, рядом с ним И.Э. Есауленко)



«О спорт, ты – мир!» 23 сентября 2009г. (И.Э. Есауленко – верхний ряд в центре, В.Е. Апарин – нижний ряд в центре)



И в 85 лет Валерий Егорович продолжает заниматься творческим трудом, читает и пишет без очков, трудится на даче, занимается самомассажем, любит ходить и бегать. Фото автора

## Достопримечательности города Воронежа

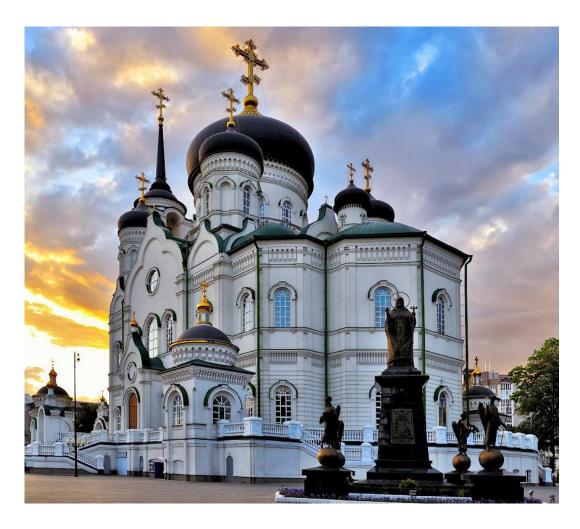
Валерий Егорович Апарин с 1949 года проживает на земле Воронежской. Да, и родился он, когда Задонский район относился к Центрально-Черноземной области с центром в городе Воронеж. Поэтому далее мой рассказ о некоторых достопримечательностях Воронежского края, природой и красотой которого часто восхищается Валерий Егорович.



Памятник медицинским работникам г.Воронежа

Памятник медицинским работникам г. Воронежа был установлен в сквере, расположенном в непосредственной близости от 3-ей городской больницы в 2008 году (ул. Плехановская, 66). Он представляет собой скульптуру женщины, стоящую на высоком постаменте, облицованном белым мрамором и, держащую в левой руке чашу добра, а правой рукой щедро раздает его окружающим. Композиция олицетворяет собой милосердие и призывает оказывать уважение и почет людям, дарующим выздоровление больным. Над скульптурой возвышается арка из черного небольшая на которой выгравирована мрамора, а также стена, налпись: «Медицинским работникам Воронежа посвящается». Авторы величественного монумента: скульптор А. В. Мельниченко и архитектор В. Г. Фролов.

### Благовещенский кафедральный собор



Благовещенский кафедральный собор. г. Воронеж

Благовещенский кафедральный собор – православный храм Русской Православной церкви, расположенный в центре города Воронеж. Возведен по проекту архитектора В.П.Шевелева в Русско-Византийском стиле. Собор находится на проспекте Революции на территории Первомайского сада. Высота самого храма составляет 85 метров, а его высшей точки – 97 метров. Является третьим по величине в России православным храмом и одним из самых высоких православных храмов мира. Строительство осуществлялось с 1998 по 2009 годы. Возведение храма благословил Патриарх Московский и Всея Руси Алексей II в ходе своего визита в Воронеж.

# Историческая справка.

Благовещенский – так назывался первый храм, построенный в Воронеже. В 1682 епископе Воронежском святителе Митрофане году первом при 1834 году Благовещенский храм стал кафедральным собором. вокруг Благовещенского собора образовался монастырь, получивший имя Митрофановского. Памятник святителю Митрофану, первому епископу Воронежскому, установлен возле Благовещенского собора в Воронеже.

Здание Управления ЮВЖД – символ Воронежа



Здание Управления Юго-Восточной железной дороги. г.Воронеж

Здание Управления Юго-Восточной железной дороги — административное здание в Воронеже, в котором размещается управление Юго-Восточной железной дороги. Расположено по адресу: проспект Революции, 18. Оно было построено в 1929-1930 годах по проекту воронежского архитектора Н. В. Троицкого и являлось крупнейшим общественным сооружением в стиле конструктивизма.

Во время Великой Отечественной войны здание было сильно повреждено, и в ходе послевоенного восстановления города здание было решено восстановить в псевдоклассических формах. Здание управления ЮВЖД — одно из самых красивых зданий Воронежа, своеобразный символ эпохи, а башня здания является одной из доминант центра Воронежа. Силуэт здания встречается на почтовых конвертах и открытках, буклетах, альбомах, календарях и в других печатных изданиях как узнаваемый символ Воронежа, одна из его «визитных карточек».

В 1956-1957 годах на башне были установлены 4 циферблата часов, изготовленные по специальному заказу на заводе «Электросигнал». В 2000 году часы на башне снабдили музыкальным сопровождением. Здание подсвечивается в ночное время. На здании установлена мемориальная доска архитектору Николаю Владимировичу Троицкому.

#### Воронеж – колыбель Военно-морского флота России



Памятник Петру I в Петровском сквере г.Воронежа

Пётр Великий прибыл в Воронеж 29 февраля 1696 года с тем, чтобы лично руководить строительством военных кораблей. К его приезду в срочном порядке был приготовлен двор воронежского подьячего Игната Моторина, расположенного поблизости от корабельной верфи. Первое жильё царя в городе называлось «Государев шатёр», который стал главным органом военного кораблестроения и одновременно служил походной канцелярией императора.

Памятник Петру I, установленный в Воронеже в XIX веке, был одним из первых памятников императору в России. Памятник Петру І – бронзовая скульптура на гранитном постаменте – установлен в Петровском сквере Воронежа. Памятник бы торжественно открыт 30 августа 1860 года. Скульптор: Антон Евграфович Шварц, архитекторы: Давид Иванович Гримм, который выполнил также рисунок памятника, и А. А. Кюи. При оккупации Воронежа немецкими войсками во время Великой Отечественной войны скульптура была вывезена на переплавку. 10 января 1956 года заново. сохранившемся постаменте памятник был открыт Авторы восстановленного памятника – скульпторы Николай Павлович Гаврилов и Гавриил Александрович Шульц.

Петр I неоднократно приезжал в Воронеж, причем оставался в нем на достаточно долгое время. Здесь он руководил строительством первого в истории России Военно-морского флота, конструировал боевые корабли и сам работал на верфи. Царь дважды отплывал из Воронежа по рекам Воронеж и Дон во главе российских боевых эскадр.

## Историческая справка

С 1696 года по 1722 год Пётр I посещал Воронеж 13 раз, проведя в городе более 500 дней. В это время Воронеж фактически играл роль столицы России. В 1699 году в Воронеже был подписан договор о союзе между Россией и Данией. В Воронеже Петром I был сделан макет крепости, которую он повелел построить князю Меншикову у Котлина острова. Эта крепость получила название Кронштадт. Из Воронежа в Москву А. А. Виниусу (первый русский почтмейстер) было отправлено первое письмо с личным вензелем Петра I, который изображён сейчас на современных Гербе и Флаге города Воронеж. В 1696—1711 годах в Воронеже и прилегающих к Воронежскому адмиралтейству было построено около 215 кораблей для первого в истории России регулярного Военно-Морского флота, благодаря которому удалось завоевать крепость Азов. На борту галеры «Принципиум», собранной в Воронеже из частей, доставленных из села Преображенского, Петр I по пути в Азов подписал «Устав по галерам», который можно рассматривать как первый военно-морской устав России. В Воронеже был построен и торжественно спущен на воду первый линейный корабль «Гото Предестинация» («Божье Предопределение»), на котором был поднят Андреевский флаг, освященный в Адмиралтейской церкви. В апреле 1696 года Пётр І отправил в город Костёнск (ныне село Костёнки) солдата Преображенского полка Филимона Катасонова для обследования найденных там больших костей (костей мамонта). Этот год можно считать началом археологических исследований в России.



Герб Воронежа

## Лечебный стул, избавляющий от жлобства и жадности

В год 425-летия г. Воронежа, а именно 30 сентября 2011 года в сквере Платонова установили необычную скульптуру — бронзовый стул, якобы избавляющий от негативных качеств человеческой натуры. Бронзовый стул, по задумке его создателей, избавляет от жадности и жлобства. Автор идеи стула — знаменитый воронежский художник Александр Ножкин. В 1994 году им была создана первая модель стула (маленький, деревянный, расписанный масляными красками), которая достаточно часто появлялась в качестве экспоната на различных выставках. Художник часто высмеивал своим творчеством человеческие пороки. К сожалению, в 2000 году в возрасте 42 года, Александр Ножкин трагически погиб. Однако друзья воплотили его идею в жизнь, увековечив, таким образом, память о талантливом художнике «Хорошем человеке». По модели Ножкина, бронзовую скульптуру «Лечебный стул № 0001» исполнили скульпторы Сергей Горшков и Юрий Астапченко — художники галереи «Х.Л.А.М.» в рамках проекта «Паблик арт».





Памятник "Лечебный стул №0001" (г.Воронеж, сквер Платонова)

Скульптура стула выполнена в натуральную величину и вылита из бронзы. Вес стула  $-220~\rm kr$ , высота  $-1,5~\rm met$ ра. Рядом со стулом установили плакат с подробной инструкцией по применению «лечебного прибора» и биографией создателя. Авторы «Лечебного стула» придумали два способа лечения от жлобской болезни. По их

словам, чудодейственный стул избавляет от напасти стопроцентно. Прохожий должен либо присесть на стул, либо приложить к нему ладони — эффект от обоих методов одинаковый. Каждый элемент скульптурной композиции, будь то ножки стула, спинка или сиденье заставляют обратить на себя внимание. На спинке бронзового лечебного стула изображен значок «молния» <sup>4</sup> — указывающий, что стул энергетический и надпись: «Всяк садящийся заряжается добром и утрачивает жлобскую свою натуру». Ладошки на сиденье, по замыслу авторов, способны наделять всякого севшего на стул человека доброй и чистой энергией. Все ножки стула исписаны соответствующими характеру скульптурной композиции текстами. Одна из ножек стула выполнена в виде человеческой ноги, напоминая нам об авторе идеи лечебного стула №0001 — художнике Александре Ножкине.



Алексей Гордеев избавляется от жлобства

На презентации ноу-хау на тяжёлый бронзовый стул первым сел глава региона Алексей Гордеев, показав пример местным жителям. «Вы видите стул рядом с Домом правительства. Мы разрешили поставить его именно здесь с учетом того, что это центр города, тут часто ходят и начальники, и различные богатые люди, а им в первую очередь надо думать о добре и помощи другим. Это, конечно, ирония. Но, тем не менее, эта скульптура дает возможность задуматься о том, что ты за человек, что ты сделал для общества, какую пользу ты несешь близким, друзьям, в коллективе, где ты работаешь. А это очень хорошая вещь, предлагаю всем хотя бы раз в год сюда приходить и посидеть», − сказал губернатор Воронежской области Алексей Гордеев на открытии памятника «Лечебный стул №0001».

Сейчас этот стул – один из самых популярных у туристов памятников, примера которому в других городах нет. На стуле посетители внимательно рассматривают поговорки, вылитые из металла: «Кто не работает – тот жлоб», «У жлоба – ни стыда, ни совести», «Мы не жлобы, а культурные люди».

### Котёнок с улицы Лизюкова



Памятник котенку Василию

После появления мультфильма «Котёнок с улицы Лизюкова», снятого режиссёром Вячеславом Котёночкиным по сценарию писателя Виталия Злотникова, его главный герой стал популярен во многих городах, а особенно в Воронеже. Это фильм-сказка о путешествии воронежского котенка Василия, который мечтает превратиться в страшного зверя, чтобы его все боялись. Поэтому Валерий Мальцев, который был в то время главным редактором газеты «Молодой коммунар», предложил установить воронежскому котёнку памятник в городе. Идея была поддержана сотрудниками газеты «Комсомольская правда» и руководителем администрации Коминтерновского района И. Д. Образцовым, который объявил конкурс. Победила ученица 11-го класса Ирина Поварова. Идея Ирины была переработана известными скульпторами Иваном Дикуновым и Эльзой Пак вместе с их сыновьями Максимом и Алексеем. Памятник «Котенку с улицы Лизюкова» был установлен рядом с кинотеатром «Мир» (ул. Лизюкова, 4) 5 декабря 2003 года.

# Памятник ДНК



Стела «Слава советской науке» (памятник ДНК)

Памятник ДНК, более известный воронежцам под названием, как «Молекула ДНК» — это Воронежский памятник науке, единственный в мире. История монумента началась более сорока лет назад, когда данная конструкция из алюминия появилась на улице в городе Зеленограде, как символ института радиоэлектроники. Однако это строение не пришлось по душе ни жителям города, ни администрации, и его благополучно обменяли на несколько тонн металла у Воронежа. Теперь металлическая монументальная конструкция установлена на автомобильной развязке улицы Фридриха Энгельса.

Памятник ДНК (или дезоксирибонуклеиновой кислоте), один из самых необычных памятников мира и, пожалуй, единственный в мире памятник, посвященный этой молекуле. Современность, необычность и неординарность «молекулы ДНК» понравились всем. Памятник находится недалеко от кафедрального собора Воронежа. К слову, дезоксирибонуклеиновая кислота обеспечивает хранение, передачу от поколения к поколению и реализацию генетической программы практически всех живых организмов на планете. А в пяти минутах ходьбы от этого памятника находится Воронежский медицинский университет им. Н.Н. Бурденко — флагман медицины Центрально-Черноземного края, который в 2018 году отмечает Юбилей — 100-летие со дня основания.

# Белый Бим Черное Ухо



Памятник собаке Белый Бим Черное Ухо

Памятник известному литературному герою — псу по кличке Белый Бим Чёрное ухо — был установлен в Воронеже в 1998 году, на площади перед Театром кукол «Шут». Авторы памятника — лауреаты Государственной премии России Эльза Пак и Иван Дикунов — изобразили Бима в натуральную величину, без пьедестала, на маленьком возвышении, грустно вглядывающимся вдаль и преданно ждущим хозяина. Памятник выполнен из нержавеющей стали, лишь одна лапа и одно ухо отлиты из бронзы. Придумал этого обаятельного литературного героя писатель Гавриил Троепольский. Он написал повесть «Белый Бим Чёрное ухо», которая вышла в 1971 году и имела огромный успех. Ее перевели на более чем десять языков мира, а автору дали Государственную премию СССР.

### Воронеж – родина первого десанта



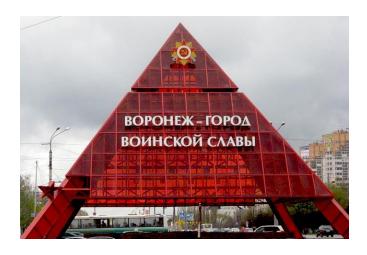
Памятник «Воронеж — Родина ВДВ»

2 августа 1930 года был во время опытно-показательных учений ВВС Московского военного округа на окраине города Воронежа, впервые в СССР, осуществлено полноценное десантирование боевой группы. Именно в этот день в 9 часов утра самолет Фарман F.62 Голиаф под управлением известного лётчика Михаила Громова поднялся в воздух. На борту самолета находилась первая группа десантников во главе с Леонидом Миновым. Первая группа была десантирована с высоты 350 метров. Вся группа покинула борт в течение пяти секунд.



Стела «Город воинской славы»

Летом 1942 года гитлеровские войска предприняли операцию по захвату города. Более 200 дней и ночей шло сражение за город, и враг, несмотря на превосходящие по численности и подготовке войска, так и не смог полностью овладеть Воронежем. Линия фронта разделила город на оккупированную и свободную от врага территории. В руках захватчиков находилось Правобережье, а Левобережный район оставался подконтролен войскам Красной Армии. Стойкость Воронежа летом 1942 г. сорвала планы захватчиков по дальнейшему продвижению в сторону столицы. Советские войска удерживали свои позиции до решающего сражения за освобождение города в январе 1943 года. Сотни тысяч воронежцев мужественно сражались за свободу города и страны. 300 жителей Воронежа получили высокое звание Героя Советского Союза за подвиги во время сражений. Борьба с захватчиками велась и в тылу: женщины, старики и дети обеспечивали фронт необходимым. Подвиг города и его жителей в Великой Отечественной войне был отмечен государственными наградами: орденом Отечественной войны I степени в 1975 году и орденом Ленина в 1986 году. В 2008 году, за мужество и героизм защитников города, проявленные в битве с захватчиками, Указом Президента России город Воронеж был удостоен звания «Город воинской славы».



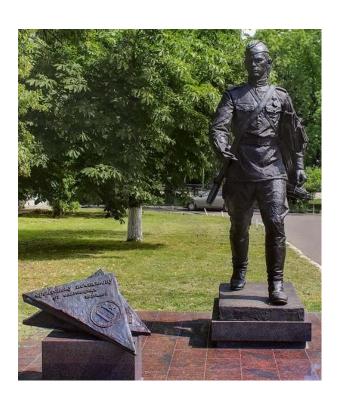
Пирамида «Воронеж – город воинской славы» Памятник Славы



Мемориал «Памятник Славы»

Мемориальный комплекс «Памятник Славы» открыт 25 января 1967 года и посвящен всем воинам — воронежцам, погибшим во время Великой Отечественной войны. Доминантой мемориала выступает скульптура с изображением умирающего воина и матери, грудью кормящей ребенка. Женщина с младенцем — это воспоминание умирающего солдата. Скорее всего, это его жена с маленьким ребенком — все, о чем может думать воин перед смертью. Парапет памятника является надгробием Братской могилы, в которой похоронено около 10 000 человек. Рядом с Памятником находится аллея, вдоль которой захоронены останки погибших солдат, обнаруженные после войны. На гранитных надгробиях могил указаны имена опознанных солдат.

7 мая 2009 года у Памятника Славы были перезахоронены останки «танкового» генерала А.И. Лизюкова, погибшего на территории Воронежской области в годы Великой Отечественной войны. Там же захоронены останки еще семи неизвестных солдат, найденных поблизости от А.И. Лизюкова (их могилы выделены отдельными стелами). Памятник установлен в Северном микрорайоне на пересечении Московского проспекта и улицы Хользунова. Авторы мемориала — скульптор Ф.К. Сушков и архитектор А.Г. Бузов.



Памятник фронтовому почтальону

7 мая 2015 года, в День связиста, в канун 70-летия Великой Победы состоялась торжественная церемония открытия первого в России памятника фронтовому Треугольники фронтовых писем. Один из символов Великой почтальону. Отечественной войны. Их читали всей семьей, а в деревнях – и подчас и всей улицей, их хранили в шкатулках, реки слез были над ними пролиты – слез веры, надежды, любви. Символ скорее тыловой, чем фронтовой. Прототипом создания памятника послужил реальный человек – ефрейтор Иван Леонтьев, экспедитор-почтальон 333 стрелкового полка 6-ой Краснознаменной стрелковой дивизии, который под шквальным огнем фашистских войск доставлял почту на передовые позиции Воронежского фронта. В мае 1943 года Иван Леонтьев был награжден медалью «За боевые заслуги», а последнее письмо домой от него пришло в январе 1944 года. Эскиз скульптурной композиции разработала Студия военных художников им. М.Б. Грекова. Проект реализован при поддержке Министерства обороны РФ, Министерства массовых коммуникаций и связи Российской Федерации, Администрации Воронежской области, Почты России и Профсоюза работников связи. Памятник установлен на проспекте Революции, рядом со зданием Воронежского почтамта.

#### Памятники поэтам и писателям

В Воронеже установлены памятники поэтам и писателям: Александру Пушкину, Алексею Кольцову, Ивану Никитину, Сергею Есенину, Осипу Мандельштаму, Владимиру Высоцкому, Ивану Бунину, Андрею Платонову, Самуилу Маршаку. Я расскажу о некоторых из них.

## Алексей Кольцов – Поэт Воронежский

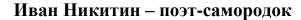


Памятник поэту Алексею Кольцову в Кольцовском сквере

Памятник А. В. Кольцову в Кольцовском сквере является одним из старейших в Воронеже – он был установлен вторым после памятника Петру І. Инициатором установки скульптуры выступила родная сестра поэта – А. В. Андронова. Автором памятника выступил скульптор из Санкт-Петербурга итальянского происхождения Августино Трискорни по эскизу воронежского художника А. А. Кюи. Памятник был изготовлен из белого каррарского мрамора и выполнен в виде изящного бюста на высоком постаменте в традициях классицизма на античный манер. Постамент для памятника также представляет собой произведение искусства – он украшен выступами, венками, гирляндами и розетками. Сам постамент сделан в виде немного сужающейся призмы с фигурным завершением. На лицевой грани памятника расположена надпись «Алексей Васильевич Кольцов». После установки памятника возникла традиция высаживать вокруг него пальмы в кадках. Памятник был установлен в центре Воронежа, и 27 октября 1868 г. состоялось его торжественное открытие. Во время церемонии присутствовал дипломатический представитель США в Российской Империи Е.Скайлер, который был поклонником таланта поэта. Вскоре вокруг памятника был разбит Кольцовский сквер. В начале июня 1876 г. около памятника заработал фонтан.

#### Биографическая справка

Алексей Васильевич Кольцов (3 (15) октября 1809, Воронеж — 29 октября (10 ноября) 1842, Воронеж) — русский поэт. Его лирика воспевала простых крестьян, их труд и их жизнь. Стихотворения Кольцова были положены на музыку русскими композиторами XIX в., среди которых А. С. Даргомыжский («Без ума, без разума», «Не судите, люди добрые», «Не скажу никому», «Приди ко мне»), М. А. Балакирев («Обойми, поцелуй», «Исступление», «Песнь старика», «Приди ко мне», «Я любила его»), М. П. Мусоргский («Дуют ветры, ветры буйные», «Много есть у меня теремов и садов», «По-над Доном сад цветёт», «Весёлый час»), Н. А. Римский-Корсаков («Пленившись розой, соловей»).





Памятник поэту Ивану Никитину

Памятник Ивану Саввичу Никитину установлен в Воронеже на Никитинской площади. Памятник изображает поэта, сидящего в задумчивой, скорбной позе, склонившего голову и положившего руки на колени. У ног поэта лежат книги. Идею установить памятник поэту И. С. Никитину подал в 1899 г. председатель комитета Публичной библиотеки имени И. С. Никитина и издатель газеты «Дон» В. Г. Веселовский. В 1900 г. был начат сбор пожертвований на памятник среди населения России. Инициатором сбора средств выступил император Николай ІІ. В 1907 г. в Воронежской думе была создана комиссия по установке памятника во главе с В. Г. Веселовским. Один из членов комиссии — городской архитектор А. М. Баранов — разработал технический проект памятника. Конкурс на эскиз памятника был проведён в Санкт-Петербурге, и в 1909 г. комиссия выбрала модель памятника, созданную художником И. А. Шуклиным (уроженец Курской губернии, жил в 1879-1958 гг.). Памятник был создан в Санкт-Петербурге. Скульптура была выполнена из бронзы, а постамент памятника — из серого гранита. Вместе с памятником было

установлено также гранитное ограждение с чугунными стойками светильников. Памятник был открыт в октябре 1911 г. на Театральной площади Воронежа, его открытие было приурочено к 50-летию со дня смерти поэта. В 1918 году Театральная площадь переименована в площадь И. С. Никитина. В дальнейшем памятник менял своё расположение. Вначале в 1933 г. памятник был перенесен в Кольцовский сквер, но затем в 1973 г. возвращен на прежнее место.

#### Биографическая справка

Иван Саввич Никитин (21 сентября (3 октября) 1824, Воронеж — 16 (28) октября 1861, Воронеж) — русский поэт. Иван Никитин считается мастером русского поэтического пейзажа и преемником Алексея Кольцова. Главные темы в поэзии Никитина — родная природа, тяжкий труд и беспросветная жизнь крестьян, страдания городской бедноты, протест против несправедливого устройства жизни. Крупнейшее поэтическое произведение Ивана Никитина — поэма «Кулак». На слова Никитина написано более 60 песен и романсов, многие — очень известными композиторами (Направник, Калинников, Римский-Корсаков). Некоторые стихотворения Никитина, положенные на музыку, стали популярными народными песнями. Наиболее известен «Ухарь-купец» («Ехал на ярмарку ухарь-купец...»), подвергшийся, впрочем, в народной версии сокращению и переделке, которые совершенно изменили нравственный смысл стихотворения.

### Александр Пушкин – русский гений



Памятник Александру Пушкину

Памятник Александру Сергеевичу Пушкину в Воронеже установлен в сквере около Театра оперы и балета. Он был торжественно открыт 6 июня 1999 г. в день 200-й годовщины со дня рождения поэта. Авторы памятника — известные воронежские скульпторы И. П. Дикунов, Э. Н. Пак и архитектор Л. Яновский. Сквер, где находится памятник, называется Пушкинским. Постамент памятника выполнен в виде беседки. Белые колонны беседки удерживают собой белый полукупол.

Вокруг беседки находится белая ограда с фонарями в стилистике Пушкинской эпохи. Сам бюст Пушкина с накинутым на плечи плащом находится на невысокой колонне. Торс Пушкина отлит из металла, окрашенного под золото. Руки поэта согнуты в локтях и обращены в сторону зрителя, он словно обращается к почитателям своего таланта. В правой руке Пушкина — свиток со стихами, а левая замерла в жесте, сопровождающим повествование. На плите, являющейся частью ротонды, выгравированы стихотворные строки:

«И долго буду тем любезен я народу, Что чувства добрые я лирой пробуждал»

## Владимир Высоцкий – народный поэт



Памятник Владимиру Высоцкому

Памятник Владимиру Высоцкому был открыт 9 сентября 2009 года. Автором памятника выступил воронежский скульптор Максим Дикунов, сын известных воронежских скульпторов Ивана Дикунова и Эльзы Пак. Памятник представляет собой Владимира Высоцкого, сидящего с обнажённым торсом на стуле лицом к спинке и держащего гитару, на которой изображён портрет его жены, Марины Влади. Идея установки памятника была воплощена Воронежским городским управлением культуры. На торжественном открытии памятника 9 сентября при большом стечении горожан присутствовали также сын Владимира Семёновича — Никита Высоцкий, актеры Валерий Золотухин, Светлана Светличная, Лариса Лужина, а также режиссёр Владимир Зайкин и одноклассник и друг Владимира Высоцкого — поэт-песенник Игорь Кохановский. Памятник Высоцкому В. С. установлен на пешеходном отрезке улицы Карла Маркса недалеко от Института физкультуры.

## Сергей Есенин – рязанский соловей



Памятник Сергею Есенину

Памятник Сергею Есенину был торжественно открыт в апреле 2007 года. При открытии памятника присутствовали жители Воронежа, автор памятника, Сергей Безруков со своим отцом, а также иностранные гости. Автором памятника выступил народный художник России, вице-президент Российской академии художеств Анатолий Бичуков. Памятник был освящён настоятелем Казанского храма села Константиново протоиереем Александром Куропаткиным. В этом храме более ста лет назад был крещён сам писатель. Место установки памятника было выбрано актёром Сергеем Безруковым, который сыграл поэта в одноимённом фильме. Когда Сергей Безруков со своим учителем Олегом Табаковым прибыл в Воронеж на гастроли, на следующий день после спектакля глава администрации города предложил ему выбрать место для памятника Есенину. После долгих колебаний Сергей Безруков выбрал для памятника сквер на улице Кардашова, который теперь называется Есенинским, и пожертвовал значительную сумму для установки постамента.



Памятник Митрофану Пятницкому

Памятник Митрофану Ефимовичу Пятницкому в Воронеже был открыт 17 сентября 1988 года в небольшом сквере справа от Дома офицеров на проспекте Революции. Авторами памятника выступили известные воронежские скульпторы Иван Дикунов и Эльза Пак. Памятник представляет собой бюст, который установлен на круглой колонне и низкой гранитной дуги. На полукруге красного карельского гранита находятся музыкальные инструменты, выполненные из бронзы — гармонь и балалайка. За гранитным полукругом посажены берёзы. Они символизируют хористок из хора Пятницкого и красиво обрамляют ландшафтную композицию сквера. Около памятника традиционно собираются уличные шахматисты.

## Биографическая справка

Митрофан Ефимович Пятницкий – (21 июня (3 июля) 1864, Александровка, Воронежская губерния – 21 января 1927, Москва) – русский советский музыкант, исполнитель и собиратель русских народных песен; основатель и первый художественный руководитель русского народного хора своего имени. Пятницкий всю свою жизнь посвятил изучению русской народной песни и частушки. Во второй половине девятнадцатого века Митрофан Ефимович собрал первый народный хор, состоящий из крестьян Воронежа и области. В первой половине двадцатого века, хор имени Пятницкого известен во всей России, чуть позже ему присваивают статус Государственного народного хора имени Пятницкого.

Андрей Платонов – писатель, поэт, драматург, публицист ...



Памятник Андрею Платонову

Андрей Платонов (настоящее имя Андрей Платонович Климентов; 16 (28) августа 1899, Воронеж, Российская империя – 5 января 1951, Москва, СССР) – русский советский писатель, драматург, поэт, публицист. Памятник был открыт 11 сентября 1999 года в год столетия со дня рождения писателя. Авторы памятника: воронежские скульпторы И. П. Дикунов и Э. Н. Пак, а архитекторы – Л. Яновский, Н. Топоев и Е. Соломкин – выполнили архитектурную часть памятника. Бронзовая фигура Платонова изображена во весь рост, шагающая по родному городу, без шапки, с шарфом, в пальто, полы которого небрежно треплют порывы ветра. Простой, лаконичный памятник, который подчеркивает мировоззрение писателя. За спиной на черной гранитной, вертикальной плите слева золотыми буквами выложено известное имя публициста «Андрей Платонов», а с правой стороны – слова из текста произведения «Жена машиниста»: «А без меня народ не полный...». Памятник Андрею Платонову в Воронеже расположен на Проспекте Революции в сквере перед зданием Воронежского государственного университета (д.24). В своих произведениях Платонов писал о вечных темах: о добре и зле, о вечном и преходящем, о смысле жизни, о предназначении человека в нашем мире. Его произведения реалистичны, правдивы и самобытны. Его родным городом был и всегда оставался Воронеж.

Воронеж – город студентов



Памятник «Профессор и студент»

Скульптурная композиция, символизирующая процесс передачи знаний, появилась перед главным корпусом архитектурно-строительного университета 17 ноября 2011 года. Она изображает ученого, беседующего с учеником. Есть и третий табурет – для желающих послушать, о чем они говорят. Идея композиции принадлежит ректору ВГАСУ Игорю Суровцеву. Прототипом ученого послужил легендарный профессор вуза, архитектор Николай Троицкий, сформировавший послевоенный облик Воронежа. Николай Владимирович Троицкий был автором здания Воронежского ГАСУ и на протяжении многих лет заведовал кафедрой вуза, он спроектировал более 70 зданий и сооружений столицы Черноземья – был главным архитектором Воронежа после войны и восстанавливал разрушенный фашистами город. Самое известное здание по проекту Троицкого, одна из главных городских достопримечательностей – башня ЮВЖД. Так и скульптурная группа, установленная на улице 20-летия Октября, перед самым входом в основное здание университет), (Воронежский архитектурно-строительный символом передачи знаний от учителя к ученику. Называется памятник «Профессор и студент». Датой открытия этого светлого и очень позитивного памятника в 2011 году был избран Международный день студента – 17 ноября. Дата открытия памятника была выбрана не случайно, подгадали сразу к двум праздникам – 17 ноября 2011 г. Международный день студента и 111-й день рождения известного архитектора Николая Троицкого, прототипа бронзового профессора. Право первому присесть на третий табурет, чтобы символически пополнить свой багаж знаний, было предоставлено автору идеи возведения этого монумента – ректору ВГАСУ Игорю Суровцеву. За ним последовали те, кто воплотил эту идею в жизнь скульптор Петрихин В. Н. и архитектор Гурьев С.Н.

Успенский Адмиралтейский храм – самое старое здание в Воронеже



Успенский Адмиралтейский храм

Успенский (Адмиралтейский) храм – старейшая сохранившаяся церковь Воронежа. Полное название церкви – Успения Пресвятой Богородицы и Приснодевы Марии. Престольный праздник храма – Успение Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии (28 августа). Успенский (Адмиралтейский) храм является памятником архитектуры XVII века. Он перестраивался и изменялся несколько раз, поэтому в архитектуре его смешались разные стили. Пятиглавый четверик с низкой трехлопастной апсидой (высотой 13,1 м) принадлежит к допетровскому времени. В духе классицизма выдержаны прямоугольная трапезная и трехъярусная колокольня (высота последней 21,4 м). Успенский храм – единственный дошедший до нашего времени памятник, тесно связанный с кораблестроением и становлением российского флота при Петре І. Царь впервые приехал в Воронеж в феврале 1696 года. Именно близ Успенского храма он нашёл наиболее удобное место для строительства парусников. Специально для этого была выстроена Немецкая слобода, на острове возведено адмиралтейство, включавшее цитадель (крепость), каменный цейхгауз, «парусный двор». Недалеко от верфей был построен дворец царя и дома его сподвижников А. Д. Меншикова, Ф. М. Апраксина, Ф. А. Головина, Н. М. Зотова. Успенский храм как бы делил верфь на правую и левую, разрывая её. 2 апреля 1696 года после богослужения в Успенском храме были спущены галеры и корабли первого регулярного Военно-морского флота России. Среди них была галера «Принципиум», на которой Пётр I по пути в Азов принял первый военно-морской устав – «Устав по галерам». В 1700 году в храме был освящён один из первых утверждённых военно-морских флагов России, который был поднят на первом российском линейном корабле «Гото Предестинация». В 1700 году Успенский монастырь прекратил существование и был слит с Алексеево-Акатовым монастырем. Произошло это из-за того, что монастырь сильно мешал верфи. С того же времени Успенская церковь стала Адмиралтейской. В ней совершал богослужения первый воронежский епископ Митрофан в честь спуска на воду кораблей. Часто на богослужениях присутствовал и Петр I.

Приложение. Спортивные песни

#### Спортивный марш

Песня из кинофильма «Вратарь» (1937г.). Музыка: Исаак Дунаевский. Слова: Василий Лебедев-Кумач.

Ну-ка, солнце, ярче брызни, Золотыми лучами обжигай! Эй, товарищ! Больше жизни! Поспевай, не задерживай, шагай!

#### Припев:

Чтобы тело и душа были молоды, Были молоды, были молоды, Ты не бойся ни жары и ни холода, Закаляйся, как сталь! Физкульт-ура! Физкульт-ура-ура-ура! Будь готов, Когда настанет час бить врагов, От всех границ ты их отбивай! Левый край! Правый край! Не зевай!

Ну-ка, ветер, гладь нам кожу, Освежай нашу голову и грудь! Каждый может стать моложе, Если ветра веселого хлебнуть!

#### Припев.

Ну-ка, дождик, теплой влагой Ты умой нас огромною рукой, Напои нас всех отвагой, А не в меру горячих успокой!

#### Припев.

Эй, вратарь, готовься к бою, Часовым ты поставлен у ворот! Ты представь, что за тобою Полоса пограничная идет!

#### Песня «Во всем нужна сноровка»

Песня из кинофильма «Первая перчатка» (1946г.). Музыка: Василий Соловьёв-Седой. Слова: Василий Лебедев-Кумач.

Во всем нужна сноровка, Закалка, тренировка. Умейте выжидать, Умейте нападать. При каждой неудаче Давать умейте сдачи. Иначе вам удачи не видать.

Я весь дрожу, едва завижу я Боксерский ринг с его канатами, Вновь молодею я, мои друзья, Когда работаю с ребятами.

Боксерский ринг едва завижу я, Вновь молодею я, мои друзья. Горит огнем душа моя, Прилив отваги чую я, И молодею я, мои друзья.

Во всем нужна сноровка, Закалка, тренировка. Умейте выжидать, Умейте нападать. При каждой неудаче Давать умейте сдачи. Иначе вам удачи не видать.



Порфирий Иванов – «Победитель Природы» Если хочешь быть здоров

Песня из кинофильма «Первая перчатка» (1946г.). Музыка: Василий Соловьёв-Седой. Слова: Василий Лебедев-Кумач.

Закаляйся, Если хочешь быть здоров. Постарайся позабыть про докторов, Водой холодной обливайся Если хочешь быть здоров.

Нам полезней Солнце воздух и вода. От болезней Помогают нам всегда. От всех болезней нам полезней Солнце воздух и вода.

Закаляйся, Если хочешь быть здоров. Постарайся позабыть про докторов, Водой холодной обливайся Если хочешь быть здоров.



Открытка "Если хочешь быть здоров – закаляйся!" 1950г.

## Песня «Песенка о зарядке»

Музыка: Михаил Старокадомский. Слова: Александр Кронгауз, Михаил Львовский. 1947г. Ни мороз мне не страшен, ни жара, Удивляются даже доктора -Почему я не болею, Почему я здоровее Всех ребят из нашего двора?

#### Припев:

Потому что утром рано Заниматься мне гимнастикой не лень, Потому что водой из-под крана Обливаюсь я каждый день!

Трудный задали на дом нам урок - Сделал я, всё что надо, точно в срок! Я водил гулять братишку, Я читал смешную книжку И успел под вечер на каток! Припев.

Я дела выбираю потрудней, Я задачи решаю посложней, Я повсюду поспеваю, Я усталости не знаю, И звучит моя песня веселей! Припев.



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» – девиз В. Апарина и сейчас в 85 лет (на фото Валерию Егоровичу – 78 лет), 2010 г.

# Песня «Трус не играет в хоккей» (Хоккейный гимн СССР)

Музыка: Александра Пахмутова. Слова: Сергей Гребенников и Николай Добронравов.1968г. Звенит в ушах лихая музыка атаки... Точней отдай на клюшку пас, сильней ударь! И всё в порядке, если только на площадке Великолепная пятёрка и вратарь!

#### Припев:

Суровый бой ведёт ледовая дружина: Мы верим мужеству отчаянных парней. В хоккей играют настоящие мужчины, Трус не играет в хоккей! Трус не играет в хоккей!

Пусть за воротами противника всё чаще Победной молнией пульсирует фонарь! Но если надо, защищается блестяще Великолепная пятёрка и вратарь!

#### Припев.

Красивых матчей будет сыграно немало, И не забудем, не забудем мы, как встарь, В сраженьях золото и кубки добывала Великолепная пятёрка и вратарь!

#### Припев.



Сборная России по хоккею. 2014г.

# Песня «Герои спорта»

Музыка: Александра Пахмутова Слова: Николай Добронравов. 1972г. Будет небесам жарко! Сложат о героях песни... В спорте надо жить ярко, Надо побеждать честно! Замерли вокруг люди, Светятся экраны теле... Верьте, что рекорд будет! Знайте, мы близки к цели!

#### Припев:

Мы верим твердо в героев спорта! Нам победа, как воздух, нужна... Мы хотим всем рекордам Наши звонкие дать имена!

Дерзкий путь наверх сложен, Лидерам сегодня трудно... Знаем: победить сможем, Если совершим чудо! Судьи будут к нам строги, Но, в конце концов, поверьте, Скажут нам, что мы — боги, Скажут: "Молодцы, черти!"

### Припев.

Шествуй на Олимп гордо, К солнечной стремись награде, Ради красоты спорта, Родины своей ради! Надо побеждать честно, Надо жить на свете ярко! Сложат и о нас песни, — Будет небесам жарко!

Припев.

#### Песня «Команда молодости нашей»

Песня из кинофильма «Баллада о спорте» (1979г.)

Музыка: Александра Пахмутова Слова: Николай Добронравов. 1979г.

С тобою мы объехали полсвета, Но каждый раз тянуло нас домой. Поставь мою любимую кассету, Давай передохнем перед игрой.

#### Припев:

Тебе судьбу мою вершить, Тебе одной меня судить, Команда молодости нашей, Команда без которой мне не жить. Ла-ла-ла-ла-лай-ла-ла Ла-ла-ла-ла-лай-ла-ла Команда молодости нашей, Команда без которой мне не жить.

Трава на стадионах зеленеет, А мудрость словно осень настает. Друг к другу мы становимся нежнее, Когда борьба все яростней идет.

## Припев.

Со спортом мы расстанемся не скоро, Но время не унять и не сдержать. Придут честолюбивые дублеры, Дай бог им лучше нашего сыграть.

## Припев.

На верность проверяются таланты, Нам есть за что судьбу благодарить. Мы преданы единственной команде, Команде без которой нам не жить.

Песня «До свиданья, Москва!»

Эта песня закрывала Московскую Олимпиаду 1980 года. Музыка: Александра Пахмутова. Слова: Николай Добронравов. 1980г.

> На трибунах становится тише... Тает быстрое время чудес. До свиданья, наш ласковый Миша, Возвращайся в свой сказочный лес. Не грусти, улыбнись на прощанье, Вспоминай эти дни, вспоминай... Пожелай исполненья желаний, Новой встречи нам всем пожелай.

#### Припев:

Расстаются друзья. Остается в сердце нежность... Будем песню беречь. До свиданья, до новых встреч!

Пожелаем друг другу успеха, И добра, и любви без конца... Олимпийское звонкое эхо Остаётся в стихах и в сердцах. До свиданья, Москва, до свиданья! Олимпийская сказка, прощай! Пожелай исполненья желаний, Новой встречи друзьям пожелай.

## Припев.



Песня «Утренняя гимнастика»

Слова и музыка: Владимир Высоцкий. 1968г.

Вдох глубокий. Руки шире. Не спешите, три-четыре! Бодрость духа, грация и пластика. Общеукрепляющая, Утром отрезвляющая, Если жив пока еще — гимнастика!

Если вы в своей квартире – Лягте на пол, три-четыре! Выполняйте правильно движения. Прочь влияния извне – Привыкайте к новизне! Вдох глубокий до изнеможения.

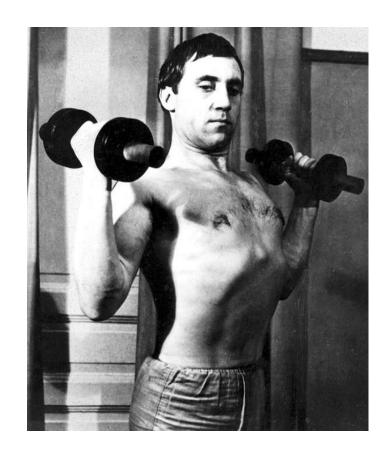
Очень вырос в целом мире Гриппа вирус – три-четыре! – Ширятся, растет заболевание. Если хилый – сразу в гроб! Сохранить здоровье чтоб, Применяйте, люди, обтирания.

Если вы уже устали — Сели-встали, сели-встали. Не страшны вам Арктика с Антарктикой. Главный академик Иоффе Доказал — коньяк и кофе Вам заменят спорт и профилактика.

Разговаривать не надо. Приседайте до упада, Да не будьте мрачными и хмурыми! Если вам совсем неймется — Обтирайтесь, чем придется, Водными займитесь процедурами!

Не страшны дурные вести – Мы в ответ бежим на месте.

В выигрыше даже начинающий. Красота – среди бегущих Первых нет и отстающих! Бег на месте общепримиряющий.



Владимир Высоцкий.

Содержание

К 85-летию В.Е.Апарина
Военное детство
Малая Родина
Отец Егор Андреевич и старший брат Владимир – участники ВОВ
Василий – младший брат Валерия
Студенческие годы
Продолжение династии
Профессор Г.И.Красносельский – учитель В.Е.Апарина
Воронежские борцы за здоровый образ жизни42
Книги В.Е.Апарина
Место работы В.Е.Апарина
Встречи выпускников ВГМИ 1955 г. выпуска
Встречи с академиком А.А.Покровским
Музей спорта Воронежской области
Николай Свиридов – рыцарь королевы спорта62
Поздравления
История кафедры физической культуры и медицинской ребилитации 69
Студенческий научный кружок81
Советы от доктора Апарина В.Е
Апаринки
Учитесь сдавать экзамены 91
Хождение босиком 93
Дачные советы и советы по самомассажу
Самодельные массажеры 99
Советы по оздоровлению101
Как избавиться от остеохондроза104
Метод прекращения курения по Апарину В.Е
Пути преодоления алкогольного влечения по Апарину В.Е
ВГМУ им.Н.Н.Бурденко — $100$ лет
Ректор ВГМУ им.Н.Н.Бурденко – И.Э.Есауленко
Достопримечательности г.Воронежа
Приложение. Спортивные песни
Спортивный марш (из к/ф «Вратарь»)
Во всем нужна сноровка (из к/ф «Первая перчатка»)
Если хочешь быть здоров (из к/ф «Первая перчатка»)
Песенка о зарядке
Трус не играет в хоккей
Герои спорта
Команда молодости нашей (из к/ф «Баллада о спорте»)
До свиданья, Москва!
Утренняя гимнастика    157
Об авторе – см стр 81 и обложку



Об авторе

Сементковский Виктор Михайлович родился 18 июля 1948 года в семье учителя в селе Топки Лев-Толстовского района Липецкой области. Детские и юношеские годы провел в деревне Татищево Чаплыгинского района Липецкой области. В 1966 году окончил Урусовскую среднюю школу с серебряной медалью. В 1973 году – лечебный факультет Воронежского государственного медицинского института, а в 1974 году – интернатуру по специальности «терапия» на базе Борисоглебской ЦРБ Воронежской области. В течении 30 лет с 1974 г. по 2004 г. проходил военную службу во внутренних войсках МВД России. Выполнял служебные задачи по медицинскому обеспечению военнослужащих ВВ и сотрудников МВД в условиях чрезвычайного положения и при вооруженных конфликтах. Оказывал медицинскую помощь пострадавшим от землетрясения в 1989 году в Армении (г. Ленинакан и г. Спитак).

Награды: орден «За военные заслуги», медаль Суворова, медаль «За безупречную службу» І, ІІ и ІІІ степеней, медаль «За верность присяги», медаль «В память 850-летия Москвы», медаль «200 лет МВД России» и др. Нагрудные знаки: «За отличие в службе ВВ МВД СССР» 1 и 2 степеней «Участник боевых действий», «За верность долгу», «За службу на Кавказе», «Защитник Отечества» и др. Ветеран боевых действий. Полковник медицинской службы в отставке. В настоящее время работает врачом-терапевтом консультативно-диагностического отделения психиатрической клинической больницы № 3 им .В.А. Гиляровского г. Москва. Врач-терапевт высшей категории. Автор автобиографической книги «Школьные годы» (Москва, 2017г.) и более 50 научно-популярных статей по медицинской тематике.