***Лекция подготовлена доцентом кафедры физической культуры***

***к.п.н. Зубко Еленой Алексеевной***

**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Слово «спорт» пришло в русский язык из английского (sport) -вольного сокращения первоначального слова disport — игра, развлечение. Вот эта первооснова английского слова и вносит разночтение, отсюда — различное толкование термина «спорт». В зарубежной печати с этим понятием объединяется «физическая культура» в ее оздоровительном, рекреационном (восстановительном) аспектах. В отечественной популярной периодике и литературе, на телевидении и радио физическая культура и спорт трактуются по-разному, но иногда отождествляются. Однако в специальной литературе по физической культуре и спорту каждое из этих понятий имеет четкое определение.

Физическая культура - часть общей культуры общества. Она отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека. Основу спорта составляет соревновательная деятельность (система состязаний, соперничества). Именно соревновательный компонент отличает спорт от других видов занятий физическими упражнениями.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений.

Массовый спорт. Его цели и задачи.

Массовый спорт (или базовый) спорт обеспечивает достижение массового уровня, дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни.

Цель занятий различными видами массового спорта - укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах. Как показала практика, обычно в не физкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярными тренировками во внеурочное время занимаются от 10 до 25% студентов. Ныне действующая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту и студентке любого вуза приобщиться к массовому спорту. Это можно сделать не только в свободное время, но и в учебное.

Наряду с массовым спортом существует спорт высших достижений, или большой спорт. Цель большого спорта принципиально отличается от цели массового. Это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед, на крупнейших спортивных соревнованиях, включая достижения международного масштаба. Спортивная деятельность занимает в определенный период жизни спортсмена одно из доминирующих положений и требует особой организации (ежедневная тренировка, строго согласованный с нею и с регулярным участием в соревнованиях режим жизни). Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене. Сегодня спорт высших достижений - пока единственная модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека. Это позволяет не только проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей, но определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей работоспособности.

Для выполнения поставленной цели в большом спорте разрабатываются поэтапные планы многолетней подготовки и соответствующие задачи. На каждом этапе подготовки эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно реализоваться в конкретном спортивном результате.

Чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта, используется единая спортивная классификация.

Спорт является многогранным общественным явлением. Существует спортивная классификация, разделяющая виды спорта на следующие группы:

1. Большинство основных видов спорта, представляющих собой активную двигательную деятельность с предельным напряжением психических и физических способностей спортсмена:

а) скоростно-силовые. Виды спорта, в которых для достижения высокого спортивного результата постоянной массе необходимо придавать наибольшее ускорение (прыжки в длину, метание снаряда, толкание ядра и др.);

б) собственно-силовые, отличающиеся постоянным ускорением и меняющейся массой (штанга, гири);

в) циклические, имеющие в своем составе постоянно повторяющийся один и тот же цикл, одну и ту же совокупность движений (бег, ходьба, плавание, лыжи);

г) спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол и др.);

д) единоборства (бокс, борьба, фехтование и др.);

е) многоборье.

2. Виды спорта, связанные с применением спортивного оружия. Двигательная деятельность обусловлена условиями поражения цели. Спортивный результат зависит от искусства владения этим оружием (стрельба из лука, пистолета, винтовки и др.);

3. Виды спорта с использованием специальных транспортных средств. Результат зависит от способности управления транспортным средством и использования внешних сил (мотоспорт, картинг, ралли и др.);

4. Виды спорта, характеризующиеся модельно-конструкторской деятельностью. Двигательной деятельностью является изготовление и управление моделью. Результат зависит от искусства управления моделью;

5. Виды спорта, где основным содержанием является абстрактно-логическая деятельность. Результат зависит от абстрактно-логического обыгрывания (шахматы, шашки).

Для обозначения спортивной квалификации в спорте существует разрядная система: 3 разряд, 2 разряд, 1 разряд, кандидат в мастера спорта (КМС), мастер спорта (МС), мастер спорта международного класса (МСМК). Присвоение каждого разряда предусматривает выполнение определенных нормативов, упражнений, победу в соревнованиях различного уровня с учетом специфики избранного вида спорта. Данная разрядная классификация существует не только у взрослых спортсменов, но и у юношей, и юниоров.

Действующая спортивная классификация включает в себя почти все культивируемые в стране виды спорта. В ней весьма условно, в единой градации по спортивным званиям и разрядам представлены нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности спортсменов, их спортивные результаты и достижения.

Спортивная классификация помогает решению основных задач в области спорта (достижению массовости, всесторонней физической подготовленности, воспитанию спортсменов, повышению их мастерства).

Так же в достижении массовости и распространения интереса к физической культуре может помочь развитие национальных видов спорта. Национальные виды спорта — виды спорта, которые исторически сложились и сформировались, и были распространены, среди одного народа или народности, являются частью народной культуры. Многие из них имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. К российским национальным видам спорта можно отнести лапту, самбо и игру в городки. Примерами национальных видов спорта других стран являются ушу, тайский бокс, крокет. Развитие национальных видов спорта расширяет знания населения о культуре своей страны, способствует развитию патриотизма, что особенно важно для молодых людей, студенчества.

Следует отдельно сказать о студенческом спорте и его развитии. По некоторым данным первый студенческий спортивный клуб был основан в университете г.Берна в 1816 году, а первой страной , организовавшей ассоциацию студенческого спорта в 1905 году, стали США. Логичным продолжением формирования студенческих спортивных структур внутри отдельных стран стало создание в 1919 году Международной Конфедерации студентов (C.I.E.). Провозглашение создания первой международной организации университетского спорта произошло в г.Страсбурге (Франция), а француз Жак Птиаж стал ее президентом. Этого человека считают основателем международного студенческого спортивного движения. В настоящее время управлением и развитием международного студенческого спорта занимается Международная федерация университетского спорта (FISU), которая была создана 1 мая 1949 года. В настоящее время FISU объединяет около 160 национальных студенческих спортивных федераций , ассоциаций, союзов и т.п. FISU один раз в два года (каждый нечетный год) проводит Всемирные Универсиады, а чемпионаты мира среди студентов проводятся по четным годам.

В программе, например, летних Универсиад 9 постоянных видов спорта - легкая атлетика, спортивная гимнастика, плавание, фехтование, водное поло, прыжки в воду, теннис, волейбол, баскетбол. Однако стране-организатору Универсиады предоставляется право выбора десятого вида спорта. В зимних Универсиадах представлены шесть обязательных видов спорта - лыжи, горные лыжи, хоккей, фигурное катание, шорт-трек, биатлон. Седьмой вид спорта также выбирает страна-организатор. Право участвовать в Универсиадах имеют студенты, а также выпускники, которые окончили учебные заведения в предшествующем спортивным соревнованиям году, в возрасте от 17 до 28 лет.

В нашей стране управлением и развитием студенческого спорта занимается Российский студенческий спортивный союз (РССС). В его Уставе записано, что основная цель Союза — консолидация усилий всех заинтересованных организаций в развитии физкультурно-оздоровительной работы, студенческого спорта, гармонизация физического и духовного воспитания, укрепление здоровья студенческой молодежи в высших учебных заведениях и подготовка спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня. Именно по результатам студенческих спортивных соревнований, проводимых Союзом, определяется и состав команды студентов на российские и международные спортивные соревнования. Российский студенческий спортивный союз осуществляет международные студенческие спортивные связи. Он коллективный член Международной федераций университетского спорта (ФИСУ).

Студенческий спорт имеет свои особенности в организации, поскольку он должен способствовать формированию здоровья у большого количества молодых людей с разным уровнем подготовки и текущих нагрузок.

Основные организационные особенности студенческого спорта:

* доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном учебном отделении);
* возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
* возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

В основное отделение зачисляются практически здоровые студенты, не прошедшие до института специальной спортивной подготовки. Основное содержание практических занятий в отделении составляет широкая общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. В каждом академическом семестре система занятий по физической подготовке может строиться как относительно законченный тренировочный макроцикл, а внутри него в виде средних циклов, часть из которых совпадает с прохождением отдельных разделов программы. Также циклы целесообразно завершать контрольными занятиями или сдачей контрольных нормативов. В системе циклов при переходе от одних разделов программы к другим важно соблюдать преемственность в воспитании основных физических качеств с тем, чтобы обеспечивалась непрерывность процесса поступательного развития общей физической работоспособности. Необходимо также учитывать закономерности переноса двигательных навыков.

В отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты, получившие до поступления в вуз спортивную квалификацию или достаточно хорошо физически подготовленные для начала спортивной специализации.

Система занятий строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки. При этом конкретные черты структуры и содержания подготовки спортсменов-студентов отражают особенности периодики учебного процесса (деление учебного года на семестры, сессионные и каникулярные периоды). Целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодичных циклов или сдвоенных, приурочивая их к учебным семестрам так, чтобы этапы тренировки с повышенными нагрузками и этапы основных соревнований не совпадали с периодами сессий, а предшествовали им или приходились на каникулярное время.

Как и все другие студенты, занимающиеся в группе спортивного совершенствования должны выполнить программные нормы и требования по общей и профессионально-прикладной физической подготовке. В конце каждого семестра студенты сдают специальные зачетные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Нормативы являются способом оценки физической подготовленности студентов и их активного участия в обучении. Студенты, занимающиеся в отделении спортивного совершенствования, как правило, быстрее и успешнее других справляются с общими задачами вузовского курса физического воспитания, приобретают более глубокие специальные знания (техники, тактики, методики тренировки).

Помимо организованных учебных занятий студенты имеют возможность заниматься спортом в свободное время.

Спорт в свободное время — неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самодеятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта, включая шахматы, шашки, стрельбу, технические виды спорта (авиамодельный, планерный спорт, авто- и мотоспорт). Эти секции организуются и финансируются в вузах ректоратом, общественными организациями, коммерческими структурами, спонсорами. Инициаторами организации таких секционных занятий, определения их спортивного профиля чаще всего выступают сами студенты. Самостоятельная спортивная подготовка не исключает возможность участия во внутривузовских и вневузовских студенческих соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях студентов способствует усвоению различных видов спортивной деятельности, а также знаний, умений и двигательных навыков, которые обуславливают развитие соответствующих физических качеств личности. В качестве результата выступает овладение предметными (повышение спортивного мастерства, совершенствование двигательных качеств, достижение спортивного разряда, выполнение норматива по виду спорта) и универсальными компетентностями,

Компетентность будет проявляться главным образом в позитивном отношении студентов педагогического вуза к занятиям физической культурой, а также в приобретении практических умений организовывать и проводить занятия физическими упражнениями, организовывать соревнования видам спорта по месту учебы, жительства.

Система студенческих спортивных соревнований построена на основе постепенной этапности, т.е. от внутри-вузовских зачетных соревнований к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований.

Внутривузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами. По характеру зачета и определению результатов все спортивные соревнования делятся на личные, лично-командные и командные. По форме проведения соревнования могут быть открытыми, очными и заочными; одноразовыми и традиционными; однодневными и многодневными; официальными и товарищескими (тренировочными). Но в любом случае на первых этапах этой системы внутривузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности.

Внутривузовские соревнования по видам спорта (в том числе массовые кроссы, эстафеты и др.):

* зачетные соревнования на учебных занятиях;
* соревнования на первенство учебных групп;
* соревнования на первенство курсов
* соревнования на первенство факультетов (соревнования на первенство общежитий);
* соревнования на первенство вуза.

Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия:

* товарищеские соревнования между курсами, факультетами, вузами;
* районные, городские соревнования;
* областные соревнования;
* зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку);
* российские студенческие соревнования и участие в составе сборных команд в соревнованиях Российской Федерации.

Международные спортивные соревнования студентов:

* товарищеские соревнования между отдельными факультетами или вузами;
* чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ);
* участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и в Олимпийских играх.

Олимпийские игры — самые авторитетные и представительные международные спортивные соревнования. Как правило, Олимпиада традиционно представляется вершиной спортивных достижений, венцом спортивной карьеры многих спортсменов. Традиционно, в состав сборных всегда входит довольно много спортсменов-студентов. Так, на Олимпийских Играх 2016 года в Рио средний возраст нашей сборной составил 22,3 года. Это наименьший показатель среди команд-участниц. Но не только студенты-спортсмены вносят большой вклад в развитие Олимпийского движения. В последние годы широкое развитие получили волонтерские студенческие организации.

К примеру, в 2014 году 200 волонтеров от нашего ВУЗа было направлено Волонтерским Центром для обеспечения XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр в г.Сочи. На Играх Международный Олимпийский и Паралимпийский комитеты высоко оценили работу наших волонтеров.

Таким образом можно сделать вывод, что студенты не только принимают участие в самих Олимпийских соревнованиях, но и вносят большой вклад в их организацию.

В настоящее время большим интересом пользуются так же и нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

Наибольшей популярностью пользуется атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика (аэробика), стретчинг, шейпинг, единоборства и комплексы физических упражнений из восточных систем, у-шу, йоги. К особенностям организации учебных занятий отдельными системами физических упражнений следует отнести некоторые ограничения в их выборе. Дело в том, что на обязательных занятиях по учебной дисциплине "Физическая культура" могут использоваться только те системы, которые связаны с повышенной двигательной активностью. В связи с данным обстоятельством целые разделы, например, из системы "йоги", основанные на длительной медитации, длительном расслаблении и пассивном растягивании мышц, хотя и имеют определённый оздоровительный эффект, не могут быть рекомендованы для регулярных занятий в обязательное учебное время из-за их крайне избирательного воздействия на отдельные системы организма. Но это не исключает использования подобных упражнений в учебных занятиях в ознакомительном аспекте либо в качестве вспомогательного средства. Тем не менее, могут быть организованы секции и группы для занятий одной из систем физических упражнений. Критерием эффективности таких занятий выступают субъективные, косвенные показатели улучшения здоровья (самочувствие, внутренняя удовлетворенность от занятий).

Однако могут быть и объективные показатели самоконтроля: изменение массы тела, подвижность в суставах. Занятия отдельными системами физических упражнений в свободное время отличаются от обязательных тем, что имеется возможность целостно освоить эти системы (включая разделы медитации). При занятиях отдельными системами физических упражнений, там где это возможно, не исключается и организация мини-соревнований по отдельным элементам, комбинациям или упражнениям. Они не только повышают интерес к занятиям, но и служат методом контроля за эффективностью учебных занятий.

Кафедрами физического воспитания разрабатываются специальные дополнительные зачетные требования и нормативы, отражающие суть каждой системы физических упражнений. Как и обязательные тесты по общей и профессионально-прикладной физической подготовке, они оцениваются в очках и входят в итоговую оценку практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» за каждый семестр или учебный год.

Согласно программе физического воспитания высших учебных заведений спортивная деятельность студентов может осуществляться соответственно их интересам. Значительная часть студентов при всей программной зарегламентированности занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» воспринимает их как активный отдых, как «разрядку» от однообразного аудиторного учебного труда.

Право студента выбирать различные виды спорта, системы физических упражнений только поддержит его интерес к таким занятиям. А где интерес, там и большая эффективность занятий, польза активного отдыха. Обычно студенты, ранее занимавшиеся спортом легко делают такой выбор, а тем у кого спортивной подготовки нет, с выбором должны помочь педагоги. При выборе учитываются результаты тестирования по общефизической подготовке, технической и тактической подготовленности по избранному виду спорта, обучаемость и перспектива дальнейшего роста. На основе результатов тестирования определяются слабые и сильные стороны и намечается конкретная специализация. При этом учитывается, конечно, мотивационная сторона этого выбора, то есть желание освоить тот или иной вид спорта.

Целями выбора могут быть:

* укрепление здоровья, коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения. Многие студенты имеют слабое развитие плечевого пояса. Можно им рекомендовать занятия по индивидуальным планам, либо в секциях тяжелой атлетики. При недостаточной выносливости также рекомендуются самостоятельные занятия, либо занятия легкой атлетикой. Для коррекции осанки упражнения подбираются тренером и выполняются сначала под контролем педагога, а затем, по мере правильного усвоения, самостоятельно;
* развитие функциональных возможностей организма для увеличения общей работоспособности (умственной и физической);
* психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками. Многочисленными исследованиями в спортивной науке доказано, что физическая культура и спорт являются прекрасным средством целенаправленного развития таких важнейших сторон психики человека, как внимание, быстрота и точность сенсомоторного реагирования, эмоциональной устойчивости, личностных качеств и т.д.;
* достижение высоких спортивных результатов. Это возможно при следующих условиях: высокая мотивация студента к определенному виду спорта; высокая квалификация и энтузиазм тренера; создание предпосылок для успешной подготовки, в том числе – спортивной базы, питания, возможности для участия в соревнованиях высокого ранга.

Физическая подготовленность студентов состоит из отдельных физических качеств, от которых во многом зависит способность к занятиям тем или иным видом спорта. Занятия спортом должны быть направлены на равномерное совершенствование физических качеств.

Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества

Выносливость. Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки — одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. Виды спорта, развивающие выносливость: лыжные гонки и биатлон, плавание, большая часть дистанций в конькобежном спорте, спортивное ориентирование, триатлон. Виды спорта, развивающие общую выносливость, считаются прикладными ко всем профессиональным видам труда. Занятия этими видами спорта, проводимые с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин), но сравнительно длительное время, — прекрасное средство активного отдыха, восстановления работоспособности.

Сила. Во многих видах современной трудовой деятельности решающее значение имеет развитие относительной силы мышц. Вот почему гиревой спорт с его многократными и разнообразными подъемами непредельного веса (гири 24 и 32 кг) больше соответствует бытовой и профессиональной деятельности, требующей проявления силы, чем занятия тяжелой атлетикой (штанга), где тренировка направлена на одноразовый подъем предельного веса. Атлетическая гимнастика так же направлена на развитие силовых показателей.

Быстрота. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты — необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

Ловкость. Ловкость развивают спортивная акробатика, гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, на батуте, прыжки на лыжах, слалом, фристайл, фигурное катание и спортивные игры. Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам.

Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся. Для этой группы характерно многостороннее воздействие на занимающихся: развивается и совершенствуется целый комплекс психофизических качеств, двигательных умений и прикладных знаний.

Здесь можно выделить характерные подгруппы:

* виды спорта, связанные с непосредственной контактной борьбой с соперником, т.е. виды единоборств. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления ролевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов;
* спортивные игры. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха;
* многоборья. Это группа видов спорта, отличающаяся более широким спектром воспитываемых у занимающихся психологических и физических качеств, двигательных умений и навыков по сравнению с другими видами спорта. Большие эмоциональные и сенсорные нагрузки в сочетании со значительными энерготратами распределены у многоборцев в дни соревнований с интервалами в несколько часов. Особенно большие нагрузки испытывает нервная система, полное восстановление которой отсрочено иногда на несколько дней. Вот почему многоборья можно считать средством развития не только физических качеств, но и основных регуляторных функций нервной системы.

**Список литературы**

1. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.,: Высш. школа, 1983.
2. Большая советская энциклопедия, М.: Советская энциклопедия, 1971
3. Масляков В.А., Матяжев В.С. Массовая физическая культура в ВУЗе. М., 1991
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000
5. Социально-биологические основы физической культуры. Учебное пособие. / Под ред. Я.Н.Гулько./ МГСУ, 1996