

*Спортсмен может добиться высоких результатов и без природного таланта, но никогда без трудолюбия и упорства*

*Петр Квятковский*

**К юбилею заведующей кафедрой  
физической культуры**

**Лизандер**

**Ольги Афанасьевны**



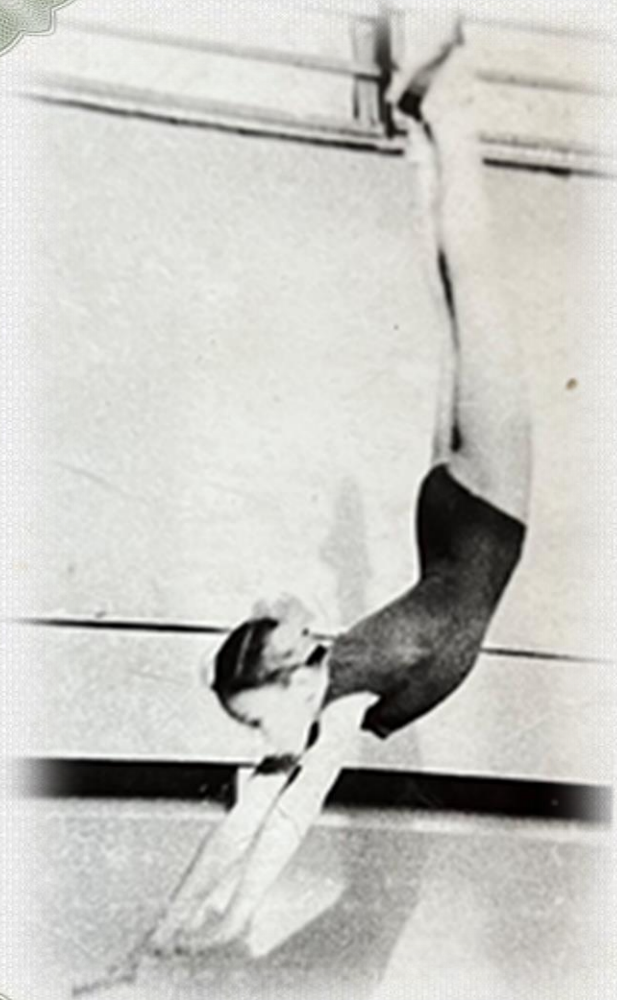
Научная библиотека ЧГМА, 2023

***Спорт становится средством воспитания  
тогда, когда он любимое занятие каждого***  
***В.А. Сухомлинский***

Ольга Афанасьевна родилась 14 января в п.  
Арбагар Шилкинского района Читинской области.

С 1970 по 1980 гг. обучалась в школе № 16 г.  
Читы. С первого класса начала активно  
заниматься спортом – спортивной гимнастикой.  
Входила в состав сборной команды Читинской  
области.





Именно тогда в дневнике  
маленькой спортсменки  
появилась запись:

***«Спорт – это жизнь, целая  
жизнь и даже немного  
больше!»***

За успехи в учебе и спорте  
была премирована путевкой  
во Всесоюзный лагерь  
«Артек».



В выборе профессии никогда не было сомнений. С 1980 по 1984 гг. обучалась в Читинском государственном педагогическом институте им. Н.Г. Чернышевского на факультете физического воспитания.

С первого курса института начала заниматься легкой атлетикой, успешно совмещая учебу с ежедневными тренировками по 3-4 часа в день.





Ольга Афанасьевна неоднократная рекордсменка и чемпионка Читинской области и Республики Бурятия, участник и призер зональных соревнований, Всероссийских и Всесоюзных соревнований в отдельных видах легкой атлетики и в легкоатлетическом семиборье, а также в многоборье ГТО в период 1980-1988 гг., чемпионка Центрального совета «Локомотив» в 7-борье г. Донецк 1986 г.

Имеет рекорды Забайкальского края в легкоатлетическом семиборье, в беге на 100 м с барьерами, прыжках в высоту, прыжках в длину с разбега, **которые остаются непобедимыми до сегодняшнего времени.**

С 1983 по 1985 гг. Ольга Афанасьевна работала в должности тренера отделения легкой атлетики в спортивной школе при ДСО «Локомотив» г. Читы.

С 1985 по 1987 гг. была призвана в ряды Советской армии Забайкальского военного округа при СКА-19.



С 1987 г. трудовая деятельность Ольги Афанасьевны непрерывно связана с Читинской государственной медицинской академией. Более 30 лет она занимается физкультурно-спортивным воспитанием студенческой молодежи вуза.

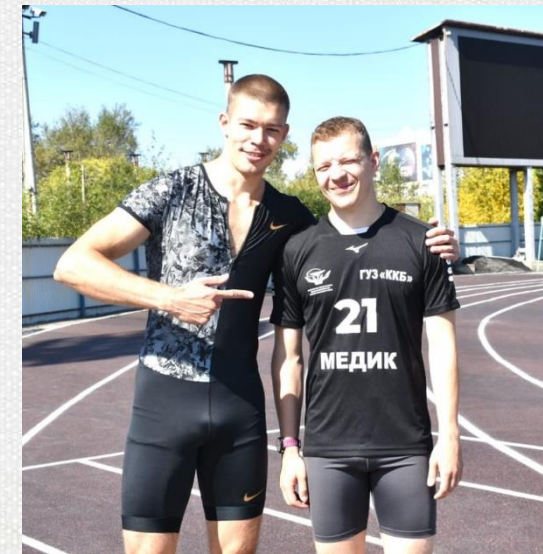


С первых дней работы в ЧГМА Ольга Афанасьевна отвечает за подготовку студенческой сборной команды по легкой атлетике, легкоатлетическим кроссам и многоборью ГТО. Является судьей 1-й категории.





Ольга Афанасьевна воспитала славную плеяду талантливых спортсменов-студентов ЧГМА, успешно сочетавших учебу в академии с занятием спортом. Среди её учеников **чемпионы и рекордсмены Забайкальского края по легкой атлетике, кандидаты в мастера спорта России:** Гасангусейнова Эльвира (годы учебы в ЧГМА 2004-2010), Бердыбаева Ольга (годы учебы в ЧГМА 2007-2014), Мочалов Андрей, аспирант ЧГМА. **Мастера спорта России:** Шилин Дмитрий (годы учебы в ЧГМА 2012-2020), Навродская Анастасия (студентка ЗабГГУ).  
*Рекорды и высшие достижения этих спортсменов действительны по сей день!*



Ольга Афанасьевна является инициатором многих внутривузовских соревнований среди курсов и факультетов ЧГМА. Неоднократно команды ЧГМА становились чемпионами и призерами Городской спортивной студенческой лиги, фестиваля «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» среди медицинских и фармацевтических вузов России и других соревнований городского и Всероссийского значения.



Ольга Афанасьевна прошла трудовой путь от старшего лаборанта кафедры физвоспитания до заведующей кафедрой физической культуры, которую возглавила в сентябре 2019 г.



Она имеет богатый опыт методической и организационной работы в сфере физической культуры и спорта. Уделяет большое внимание развитию спортивной базы, является пропагандистом и практиком здорового образа жизни, приобщая студентов и сотрудников ЧГМА к физической культуре и спорту.



Работа на кафедре неотъемлемо связана с физкультурно-оздоровительной работой в летнее время на базе отдыха «Медик».



Не одно поколение детей сотрудников академии выросло на мероприятиях проводимых Ольгой Афанасьевной.

## ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ



Ольга Афанасьевна постоянный участник соревнований среди профессорско-преподавательского состава вузов Забайкальского края.



Является профоргом кафедры физической культуры, членом профсоюзного комитета академии, членом совета лечебного факультета.





**За высокий профессионализм, многолетний добросовестный труд в сфере физической культуры, воспитания, развития и оздоровления студенческой молодежи Ольга Афанасьевна неоднократно награждалась:**

- Благодарственными письмами и грамотами ректора ЧГМА;
- Благодарственными письмами губернатора Забайкальского края;
- Благодарственными письмами и грамотами Министерства спорта Забайкальского края;
- Благодарственным письмом Министерства здравоохранения РФ;
- Благодарственным письмом Администрации городского округа «Город Чита»;
- Грамотами профсоюза ЧГМА;
- В 2022 г. в Ежегодной профессиональной премии «Профессия=жизнь» победила в номинации «О, спорт! Ты жизнь!»



**Ольга Афанасьевна автор более 10 научных статей и учебно-методических пособий. Активно принимает участие в качестве научного руководителя в студенческих конференциях.**

1. Влияние занятий оздоровительным фитнесом на физическое и эмоциональное состояние студентов медицинского вуза / О.К. Плотникова, О.А. Лизандер, С.А. Гадушкина [и др.] // Экология. Здоровье. Спорт: материалы III международной научно-практической конференции. – Чита : ЗабГУ, 2011. – С. 231–232.
2. Закаленная спортом душа – Рогова Лилия Корнеевна / В.А. Днепровская, О.А. Лизандер // Материалы XVI межрегион. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых. – Чита : ЧГМА, 2017. – С. 399–400.
3. Использование буферизованного креатина в тернировках пауэрлифтеров и бодибилдеров / И.Р. Тополев, О.А. Лизандер, В.А. Мокиевский // Экология. Здоровье. Спорт : 1 международная научно-практическая конференция, г. Чита, 16-17 декабря 2009 г. – Чита : ЧитГУ, 2009. – С. 277–279.
4. Исследование концентрации монооксида углерода (СО) в легких у студентов ЧГМА / И.Р. Тополев, О.А. Лизандер, В.А. Мокиевский // Экология. Здоровье. Спорт : II международной научно-практической конференции, г. Чита, 29-30 сентября 2010 г. – Чита : ЧитГУ, 2010. – С. 148–149.
5. Легкая атлетика. Техника метания спортивного снаряда (малого мяча, гранаты) : методические рекомендации / О.А. Лизандер, А.Н. Мирошникова, Е.В. Филатова. – Чита : РИЦ ЧГМА, 2017. – 22 с.
6. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска студентов ЧГМА / О.А. Лизандер, А.Н. Мирошникова, Е.В. Филатова // Инновационные технологии в науке и образовании : материалы международной конференции, г. Пенза, 5 дек. 2016 г. – Пенза, 2016. – С. 224–227.
7. Мониторинг табакокурения юношей студентов ЧГМА / И.Р. Тополев, О.А. Лизандер, В.А. Мокиевский // Забайкальский медицинский вестник. – 2010. – № 3. – С. 37–38.

8. Общеразвивающие упражнения как эффективные средства, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата студентов / А.Х. Цоктоева, С.Ц. Раднаева, А.В. Мочалов ; научный руководитель О.А. Лизандер // Форум молодых ученых. – 2018. – №12 (28). – С. 441–444.
9. Программа внеучебной жизни студентов ЧГМА / О.А. Лизандер, В.Н. Августаев, Б.Б. Жамбалова // Педагогика высшей школы. – 2017. – № 2 (8). – С. 68–71.
10. Применение буферизованного креатина в тренировках пауэрлифтеров и бодибилдеров / И.Р. Тополев, О.А. Лизандер, В.А. Мокиевский // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, 8-9 окт., 2009, г. Чита / редактор М.И. Гомбоева. – Чита : ЗабГУ, 2009. – 345-347.
11. Роль лечебной физкультуры в течении анкилозирующего спондилоартрита (болезнь Бехтерева) / В.В. Макаров, А.Б. Цыренов, Н.В. Ветчинова, О.А. Лизандер // Исследования молодых ученых : материалы III Международной научной конференции, г. Казань, 20-23 октября 2019 г. – Казань : Молодой ученый, 2019. – С. 52–56.
12. Роль лечебной физкультуры в течении анкилозирующего спондилоартрита (болезнь Бехтерева) / В.В. Макаров, А.Б. Цыренов, Н.В. Ветчинова, О.А. Лизандер // Исследования молодых ученых : материалы III Международной научной конференции, г. Казань, октябрь 2019 г. – Казань : Молодой ученый, 2019. – С. 52–56. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/349/15325/> (дата обращения: 11.01.2023).
13. Учебно-тренировочный процесс в спортивной борьбе : учебное пособие / А.С. Сагалеев, В.Ж. Балданов, О.А. Лизандер, И.Р. Тополев. – Чита : ИИЦ ЧГМА, 2009.
14. Частота генетического полиморфизма, ассоциированного со спортивной успешностью в Забайкальском крае / Б.С. Пушкарев, А.К. Ляпунов, А.В. Четверяков ; научные руководители: Н.Н. Страмбовская, О.А. Лизандер // Медицина завтрашнего дня : материалы XII межрегион. межвуз. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Чита, 2014. – Ч. 2. – С. 75–76.
15. Эффекты буферизованного креатина в тренировках пауэрлифтеров и бодибилдеров / И.Р. Тополев, О.А. Лизандер, В.А. Мокиевский // Спортмедиа-2009 : материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений. – 2009. – С. 202.



**Спасибо за внимание!**

Презентацию подготовили:  
Капустина Н.В.  
Петрушенко Е.Б.