

ВЫПУСК № 146

Здоровый образ жизни



РАЗГОВОР ДЛЯ ВАС

ПРЕМИЯ ЗА ЗДОРОВЬЕ? А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ!

Скажу сразу же: тема эта для нас не нова. Мы касались ее — и под тем же заголовком «Премия за здоровье? Почему бы и нет!» — буквально в минувший четверг в рассказах об опыте выплаты подобной премии в опытно-производственном хозяйстве в поселке Славное Калининской области и о том внимании, которое проявляют многие промышленные корпорации США к оздоровительным программам для своих рабочих и служащих. И всякий раз подобные публикации вызывают поистине бурный поток отнюдь неоднозначной читательской почты. Именно так обстояло дело и после появления в 128-м выпуске «ЗОЖ» (15 марта 1987 года) статьи киевского профессора Г. Апанасенко «Пока болеть... выгодно».

«Прочитав статью профессора Г. Апанасенко и решил с ним поспорить. Я, конечно, не против спорта и здорового образа жизни, но категорически против санкций, которые предлагает профессор применить к тем, кто спортом не занимается и потому будто бы болеть. Что же касается премии за здоровье, то условия моей жизни и работы, таковы, что я ее никогда не получу».

Н. ЛЕОНОВ,
шахтер.

пос. КАЛИНИНА,
ВОРОШИЛОВГРАДСКАЯ обл.

«Полностью поддерживаю мысль профессора Г. Апанасенко относительно премии за здоровье. Сегодня это единственный реальный фактор, который в корне может изменить отношение всех слоев населения к физическим упражнениям, к необходимости вести здоровый образ жизни. Эта система стимулов должна получить статус закона о здоровье».

С. ПЕТРОВ,
участковый инспектор милиции.

МИАСС,
ЧЕЛЯБИНСКАЯ обл.

Коротко напомним, о чем, собственно, шла речь в статье. Г. Апанасенко приводит весьма любопытные данные. Скажем, в период с 1965 года по 1980-й капиталоотложения в здравоохранение увеличились в 2,3 раза, смертность же возросла с 7,3 до 10,3 на 1000 человек населения.

Парадоксальная, казалось бы, получается вещь: в стране постоянно увеличивается число врачей, открываются все новые и новые поликлиники, совершенствуются методы диагностики и лечения, но больных меньше не становится. Почему?

«Среди ряда причин, — считает профессор, — сдерживающих дальнейшее укрепление здоровья населения, ведущей является устаревшая система социального страхования, которая вошла в противоречие с существующими общественными отношениями».

Г. Апанасенко предлагает в ряде случаев — прежде всего в тех, когда человек не следует принципам здорового образа жизни — считать оплату по бюллетеням до 80—90 процентов, а сэкономленные средства социального страхования использовать в качестве премии тем, кто благодаря занятиям спортом работает без бюллетеней.

«Хочу поблагодарить за публикацию в газете статьи «Пока болеть... выгодно». Полностью согласен с профессором Г. Апанасенко. Нельзя допускать, чтобы существующая система оплаты бюллетеней стимулировала лень, не-

вежество и нежелание прилагать усилия для укрепления здоровья. Иной ведь и инвалид, и болен-то только потому, что лень, курит, не занимается физическими упражнениями. А общество платит такому по полной мерке».

М. ШАРМАНОВА,
участковый терапевт.

«Статья замечательная. Но от слов надо переходить к делу, на практике осуществить предложение автора. Прежде всего не оплачивать 100-процентно бюллетени тем, кто не ведет здоровый образ жизни и палец о палец не ударяет, чтобы противостоять болезням с помощью регулярных физических тренировок, закаливаний, правильного питания. Во-вторых, необходимо вести на предприятиях и премию за здоровье, которую выплачивать по итогам года. В размере, допустим, 10 процентов от общего годового заработка с вычетами за каждый день, проведенный на больничном. Убежден, что существующая сегодня система социального страхования сводит на нет усилия по развитию здравоохранения в стране. И гуманизм в отношении нерадивых оборачивается актом негуманности по отношению к сознательной части общества».

А. ДУРЫКИН,
преподаватель университета.

ИРКУТСК.
Да, большинство читателей «за». И это отнюдь не случайно. Сегодня в стране практически созданы условия и для того, чтобы люди вели здоровый образ жизни, и для того, чтобы занимались спортом. Но вот беда: регулярно, так, чтобы принести ощутимую пользу собственному здоровью, занимаются все же очень не-

многие. И мы мучительно выискиваем причины. Сетевым на так называемую «нормальную» лень, на невысокий уровень пропаганды, жалеемся на недостаток спортивных сооружений, на отсутствие времени. Да мало ли причин, которые с успехом проливают воду на мельницу оппонентов. Кстати, в стране сейчас принимаются экстренные меры по расширению базы для массового спорта. Плавательных бассейнов, стадионов, залов, теннисных кортов становится все больше и больше. Но не придем ли мы к тому, что возникшие эти сооружения останутся пустыми?

С другой стороны, что нужно для того, чтобы бегать трусцой, путешествовать с рюкзаком за плечами, регулярно делать зарядку, обливаться холодной водой, ездить на велосипеде и ходить на работу пешком. Какие требуются для этого сооружения? Нужно лишь осознание необходимости движения.

Но если осознания нет, а лень, действительно, заедает? Как быть? Премия за здоровье выглядит в таком случае отменным стимулом.

«Предлагаю вообще прекратить оплату бюллетеней, хотя бы по простудным заболеваниям, ибо вопросы закаливания собственного организма должен решать каждый человек. Лично о себе. Мне 49. Регулярно бегую. По молодости был даже чемпионом края. Но годам к 30 «поумнел» и занятия забросил. Лет десять не бегал. И тут стал замечать — сдую. В горку с одышкой забираться, на работе к концу дня усталость с ног валит. Вспомнил, что прежде-то и горки одолевал покруче, и с работой справлялся легче. Снова побежал. Да так разбежался, что в 43 года выполнил первый разряд на 20-километровой дистанции. За все последние годы работы — ни дня на больничном. А если бы так каждый!»

Прежде жил в Красноярском крае. Там многие бегают, а на лыжах ходят логоловно. Переехал на Кубань. Здесь бегают в основном с пивными бочками и раскатывают на собственных машинах. Понятие о здоровье такое: «Если асфальт подо мной прогибается, значит, «здоров»». И бюллетени очень здесь любят. Можно на собственных участках поработать, и зарплата идет. Я знал одного: по пьянке отморозил руки. Отрезали пальцы. Больничные выдали. А за что?».

В. ОЛДОВ,
КРАСНОДАРСКИЙ край.

Да, давайте вместе поразмышляем, прав ли профессор, тем более что многих статья и испугала. Дескать, как же так, здоровье ведь — в какой-то мере понятие генетическое. А коли слаб от природы, как быть и что делать людям, страдающим различными хроническими заболеваниями?

Разумеется, все не так просто. И к проблеме оплаты бюллетеней, и к нашей с вами премии за здоровье не может быть однозначного подхода. Люди, действительно, разные. Но я мог бы рассказать сейчас множество историй о том, как больному человеку благодаря лечению, занятиям физкультурой и соблюдению принципов здорового образа жизни поистине исцелялся. То есть бороться за здоровье должен каждый. И не бывает, чтобы борьба эта шла без успеха. В большей степени или в меньшей, он придет обязательно. Достойны ли эти усилия премии хотя бы за счет сумм, сэкономленных на оплате бюллетеней? Наверное, да.

А. КОРШУНОВ.

ЧИТАЯ КЕННЕТА КУПЕРА

Формула питания

Сегодня мы заканчиваем публикацию главы из книги Кеннета Купера «Аэробика для хорошего самочувствия» о сбалансированном питании. Начало в выпусках 142—145.

Книга вышла в свет в издательстве «Физкультура и спорт».

Принцип восьмой: если у вас излишек жира, немедленно начинайте осуществлять индийский план рационального питания, чтобы похудеть.

Не очень-то полезно следовать диете в течение месяца, а потом все бросить. Опыт показывает, что, если надо «сбросить» несколько килограммов, контролировать уровень холестерина или достичь какой-либо другой важной цели, необходимо быть последовательным, иначе обязательно потеряете неуверенность.

Непоследовательный подход к диете я бы назвал своеобразным «эффектом ваньки-станьки» — ведь при этом происходит буквально следующее: вес человека прыгает вверх и вниз по мере того, как он начинает или бросает использование диеты. Печально, но факт, что 90 процентов людей, решивших следовать программе ограничения веса или другой специализированной диете, обязательно отказываются от нее и вскоре возвращаются к тому уровню, с которого начинали.

Еще больше усложняет положение то, что после низкока-

лорийной диеты (скажем, 500 калорий в день) вы будете набирать вес быстрее, даже если употреблять меньше калорий, чем до диеты.

В недавно опубликованной книге Мартина Катана из Университета «Путь в 200 калорий» отмечено: после трех недель низкокалорийной диеты организм перестраивает обмен таким образом, чтобы поддерживать тот же вес более низким количеством калорий.

Например, если человеку для идеального веса необходимо в сутки 2000 килокалорий и он переходит на трехмесячную диету с потреблением 300—500 килокалорий в день, то его обмен веществ приспособляется к более низкому числу калорий. К третьей неделе перестроенный обмен веществ поддерживает вес человека только при 1000 килокалориях в день. (Если бы этого не случилось, то наш пациент поглотил бы в течение двух недель от истощения).

Предположим, цель достигнута, и после этого человек переходит к 1500 килокалориям

КОРОТКО

РЫЦАРИ ТРЕХ КАЧЕСТВ
Мы неоднократно уже рассказывали о популярности триатлона в небольшом эстонском поселке Вокса Котла-Ярвского района. Именно здесь в четвертый раз прошли открытые соревнования по триатлону. Участники в них приняли 35 спортсменов из Витебска, Перми, Петрозаводска, Алма-Аты, Паневежиса, Ленинграда и Челябинска.

Нынешнее лето не баловало Прибалтийский тепло. Температура воды в реках и озерах 15—16 градусов. Это осложнило задачу участников соревнований, ибо плыть предстояло 3,8 км. Справились с дистанцией лишь 17 участников. Победитель С. Шитов из Алма-Аты показал результат 59:40.

После велогонки на 180 км он еще сохранил лидерство, однако марафон оказался для него тем самым рифом, преодоление которого успешно не удалось. В итоге победу в триатлоне одержал эстонец Урмо Руубен. Его не смущали ни холодный дождь, ни порывистый ветер. Он показал лучший результат в велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

велогонке и был третьим в

ЧЕЛОВЕКУ О ЧЕЛОВЕКЕ

МАРАФОН И ЖАРА

Перед глазами до сих пор эта картина — огромное помещение в универсальном спортивном зале «Дружба», что в Лужниках, превращенное, по сути дела, в лазарет. Пациенты — участники закончившегося Московского международного марафона Мира. Да, да, мужественные бегуны, только что одолевшие 42 км 195 м, что же обратило их в беспомощных пациентов? Представьте, жар.

Ни один другой фактор не создает такой угрозы здоровью спортсменов и не вызывает столь значительного снижения работоспособности, как жара, — таково мнение одного из ведущих физиологов спорта Д. Костилла (США). Именно жара в последние два года поставила в весьма трудное положение многих участников ММММ-85 и ММММ-86.

разогрел температурного «ядра» тела до 38,5—39,5°. Причем только достаточно тяжелые нагрузки, выполненные в жаркую пору, увеличивают устойчивость организма к жаре, которая сохраняется 2—3 недели.

Простите, скажут читатели, но каким образом можно смоделировать необходимые погодные условия? Есть нес-

колько вариантов. Один из них — самый простой — тренировки в ветрозащитном костюме. Хотя при этом постоянно нужно думать и о том, что подобное усложнение занятий может привести и к перегреванию.

Хороший способ контроля за состоянием организма в этот период — ежедневное взвешивание по утрам. Если ваш «беговой» вес снижается на 800—1200 г и не восстанавливается к следующему утру, значит, вы на пороге переутомления.

Проблема повышения работоспособности и профилактики тепловых поражений на марафонской дистанции представляется настолько серьезной, что Американский колледж спортивной медицины в 1975 году выпустил специальные правила проведения и участия в соревнованиях по марафону в жарких погодных условиях. Три пункта из семи этих правил касаются поддержания водного баланса организма (гидратации) атлетов во время забегов.

Здесь мы пополам с одним из главных факторов, лимитирующих работоспособность марафонцев в жару, — потерю организмом жидкости и ее восполнению. Как показали наши исследования, потери веса тела в последние два года у наблюдавшихся групп бегунов составили 2—7 процентов, в среднем 3,5 процента. Такая степень обезвоживания наблюдалась, несмотря на значительные ко-

личество вариантов. Один из них — самый простой — тренировки в ветрозащитном костюме. Хотя при этом постоянно нужно думать и о том, что подобное усложнение занятий может привести и к перегреванию.

Хороший способ контроля за состоянием организма в этот период — ежедневное взвешивание по утрам. Если ваш «беговой» вес снижается на 800—1200 г и не восстанавливается к следующему утру, значит, вы на пороге переутомления.

Проблема повышения работоспособности и профилактики тепловых поражений на марафонской дистанции представляется настолько серьезной, что Американский колледж спортивной медицины в 1975 году выпустил специальные правила проведения и участия в соревнованиях по марафону в жарких погодных условиях. Три пункта из семи этих правил касаются поддержания водного баланса организма (гидратации) атлетов во время забегов.

Здесь мы пополам с одним из главных факторов, лимитирующих работоспособность марафонцев в жару, — потерю организмом жидкости и ее восполнению. Как показали наши исследования, потери веса тела в последние два года у наблюдавшихся групп бегунов составили 2—7 процентов, в среднем 3,5 процента. Такая степень обезвоживания наблюдалась, несмотря на значительные ко-

личество вариантов. Один из них — самый простой — тренировки в ветрозащитном костюме. Хотя при этом постоянно нужно думать и о том, что подобное усложнение занятий может привести и к перегреванию.

Хороший способ контроля за состоянием организма в этот период — ежедневное взвешивание по утрам. Если ваш «беговой» вес снижается на 800—1200 г и не восстанавливается к следующему утру, значит, вы на пороге переутомления.

Проблема повышения работоспособности и профилактики тепловых поражений на марафонской дистанции представляется настолько серьезной, что Американский колледж спортивной медицины в 1975 году выпустил специальные правила проведения и участия в соревнованиях по марафону в жарких погодных условиях. Три пункта из семи этих правил касаются поддержания водного баланса организма (гидратации) атлетов во время забегов.

Здесь мы пополам с одним из главных факторов, лимитирующих работоспособность марафонцев в жару, — потерю организмом жидкости и ее восполнению. Как показали наши исследования, потери веса тела в последние два года у наблюдавшихся групп бегунов составили 2—7 процентов, в среднем 3,5 процента. Такая степень обезвоживания наблюдалась, несмотря на значительные ко-

личество вариантов. Один из них — самый простой — тренировки в ветрозащитном костюме. Хотя при этом постоянно нужно думать и о том, что подобное усложнение занятий может привести и к перегреванию.

Хороший способ контроля за состоянием организма в этот период — ежедневное взвешивание по утрам. Если ваш «беговой» вес снижается на 800—1200 г и не восстанавливается к следующему утру, значит, вы на пороге переутомления.

Проблема повышения работоспособности и профилактики тепловых поражений на марафонской дистанции представляется настолько серьезной, что Американский колледж спортивной медицины в 1975 году выпустил специальные правила проведения и участия в соревнованиях по марафону в жарких погодных условиях. Три пункта из семи этих правил касаются поддержания водного баланса организма (гидратации) атлетов во время забегов.

Здесь мы пополам с одним из главных факторов, лимитирующих работоспособность марафонцев в жару, — потерю организмом жидкости и ее восполнению. Как показали наши исследования, потери веса тела в последние два года у наблюдавшихся групп бегунов составили 2—7 процентов, в среднем 3,5 процента. Такая степень обезвоживания наблюдалась, несмотря на значительные ко-

личество жидкости, принимаемой на дистанции (в среднем 2,160 л на ММММ-85 и 1,260 л на ММММ-86). По мнению же ученых, уменьшение веса даже на 3 процента во время бега вызывает заметное снижение выносливости и способствует перегреванию организма, что ведет к тепловому изнеурению, а иногда и к тепловому удару.

Можно ли избежать таких потерь в весе? Безусловно. Основной путь здесь — питье на дистанции. Однако не все так просто, как кажется на первый взгляд. Долгие годы среди ученых и практиков (тренеров и самих спортсменов) бытовало мнение, ныне признанное ошибочным, в том плане, что пить во время выполнения продолжительных интенсивных физических упражнений вредно.

Считалось также, что чувство жажды обычно преувеличено, что оно, мол, не соответствует истинным потребностям организма в воде и вызвано сухостью слизистых рта. На самом деле причина жажды — дефицит жидкости в тканях организма. Подавление жажды посредством прополаскивания рта, приема солевых таблеток и так далее не изменяют объективного физиологического состояния.

Так где же выход из положения? Сейчас считается, что наиболее эффективен на марафонской дистанции режим так называемого насильственного питья — то есть нужно пить больше, чем хочется. До каких пределов, спросите вы. Как показывают наблюдения, — обычно по 150—250 мл на каждом питательном пункте. И пусть вас не пугает такой объем жидкости — она не только не будет «лишним весом», но, наоборот, позволит противостоять жаре. Кстати, с этой же целью рекомендуется за 20 минут до старта выпить 300—600 мл жидкости.

Что же следует пить на дистанции? Прежде наиболее эффективным считались солевые растворы. Обязательным компонентом питания была и глюкоза. Однако, как показали исследования, проведенные в различных странах, эти средства не способствуют улучшению работоспособности на дистанции и тем более не предотвращают мышечные судороги. Прием солей, напротив, может способствовать перегреванию.

Что касается глюкозы, то последние научные данные показывают, что предположения о значительном снижении уровня сахара в крови марафонцев не соответствуют действительности. Во время бега он довольно долго сохраняется в пределах нормы. Следовательно, необходимости в приеме глюкозы нет, по крайней мере на первых двух третях дистанции. Впрочем, в конце дистанции прием глюкозы иногда бывает необходим.

С этих позиций идеальным питанием на марафонской дистанции в жару служит... водопроводная вода, охлажденная до плюс 5 градусов. Именно охлажденная вода быстро поступает в кровь. Таким образом, удается решить сразу две задачи — сократить влагопотери до минимума за счет максимальной возможности приема жидкости и добиться ее быстрого усвоения.

К сожалению, далеко не всегда участники марафонских забегов имеют возможность на дистанции пить охлажденную воду. Как быть в таких случаях? Рекомендую использовать обычную, пусть и теплую воду, имеющуюся на питательных пунктах.

Предлагаемые рекомендации — результат большой исследовательской работы, проведенной в лаборатории ГЦИОИКа под руководством доктора медицинских наук А. Иоффе. Об этом же свидетельствуют и данные последних зарубежных исследований. Словом, тем, кто готовится выйти на старт ММММ-87 и показать высокий результат, рекомендую придерживаться изложенных выше рекомендаций.

В. НЕЧАЕВ,
спортивный врач.



Отцы и дети? Да что там — деды и внуки. Но нет проблем в отношениях, когда речь идет о беге трусцой.

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТАСС).

Фот. В. Петухова (ТА

ПАНОРАМА ПАНОРАМА

ОЛИМПИЙСКИЕ МЕМУАРЫ

Хельсинки, 1952 г.

35 ЛЕТ — это все-таки не юбилей. Не очень-то круглая дата. Но разве вправе мы забыть, что 19 июля — особый день в истории отечественного спортивного движения?

Ровно 35 лет назад советские атлеты дебютировали на Олимпийских играх. Для необходимого самоутверждения наших выдающихся спортсменов те первые испытания в соседней Финляндии были буквально историческим этапом.

Но прежде чем отдать во власть воспоминаний о далеких и прекрасных днях 52-го, я бы хотела совершить путешествие в еще более далекое прошлое — сначала в довоенные годы развития советского спорта, затем в его послевоенный период. Такое путешествие на полвека назад кажется мне необходимым для понимания самой сути советского спорта, его истоков, которые привели первых советских олимпийцев к их первым победам.

Для западных спортсменов, тренеров, специалистов наличие в СССР собственных методов тренировки, организации состязаний, ярких исполнителей было открытием. Они не знали, что в самых разных районах нашей страны еще до войны выросли прекрасные атлеты. Напомню имена штангиста Николая Шатова, пловцов Леонида Мешкова, Семена Бойченко, дисковики Нины Думбадзе, гимнаста Николая Королева, Виктора Михайлова, Евгения Огуренкова. Всех и не перечислять.

Суровая военная година затормозила рост мастерства и массовости нашего спорта. Но уже в первые мирные дни сначала робко, а затем все больше набирая мощи и силу, возвращалась на пустынные, полуразрушенные стадионы жизнь. Люди спешили в бассейны, на катки, спортивные площадки и стадионы. В спортивные секции и клубы пришли вечерами школьники, старшие классы вузов, студенты, рабочие, служащие. Своеобразный послесоветский спортивный бум был одним из ярких проявлений новой мирной жизни.

Спорт нес людям бесценный заряд оптимизма, веселья, радости. Но в этом было еще и желание понять всему миру, с уважением взиравшему на народ, который победил в войне с фашизмом: вот она, наша, русская удача, молодечья, сила, наша богатейшая.

Шесть-семь предшествовавших Хельсинки сезонов открыли спортивному миру большие возможности. Вспомним хотя бы феноменальный мировой рекорд москвича Григория Носова из «Ирылья Советов» — «Советский килограмм весит ровно тысячу граммов», — писали западные газеты. И пусть в те времена не было еще ни «Советского килограмма», ни «Советского километра», ведь долгое время за рубежом выдающиеся рекорды советских штангистов ставились на сомнение. Как и рекорды наших пловцов и легкоатлетов далеких довоенных лет.

После того как в 1946 году была проведена спортивная блокада СССР и членами международных федераций стали наши футболисты, штангисты, борцы, баскетболисты, шахматисты, конькобежцы, пловцы, легкоатлеты, советский спорт начал быстро наращивать обороты. И к моменту старта в Хельсинки всевозможные спортивные секции (федерации) у нас тогда еще не было) входили в 22 международных спортивных объединения.



Как же они были счастливы, наши девушки-дисковики, принесшие самые первые олимпийские награды советской сборной! Нина ПОНОМАРЕВА (на снимке она — в центре) завоевала золотую медаль, Елизавета БАГРЯНЦЕВА (слева) — серебряную, Нина ДУМБАДЗЕ — бронзовую. Это было 35 лет тому назад...

ПЕРВЫЙ ШАГ

С высоты нынешних восмидесятых годов я думаю о том, что именно те тяжелые годы, когда нашему народу хотелось быть победителем во всем — в промышленности, которую надо возрождать, в науке, которую семимильными шагами надо двигать вперед, в искусстве, в спорте, — стали фундаментом наших будущих побед во многих областях жизни. В том числе и в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки.

А ПРЕЖДЕ пятидесят первого. Парижский спортивный еженедельник «Мирозар» опубликовал на первой полосе: «Вся спортивная печать сообщает большую и хорошую новость: Советский Союз создал Олимпийский комитет». Этот факт значительно повышает интерес к предстоящим Играм в Хельсинки.

7 мая того же года на сессии МОК в Вене был официально признан НОК СССР. Событие это сопровождалось многочисленными интригами и сплетнями, которые плели и распространяли в кулуарах венской сессии некоторые реакционные деятели этой почтенной организации. Но когда дело дошло до открытого голосования, 31 член МОК проголосовал «за» и лишь двое воздержались. (Символично, что в той же Вене спустя почти четверть века Москва была названа столицей Олимпиады-80).

Наконец, еще одна дата и еще одно событие. В октябре 1951 года НОК СССР направил в Хельсинки официальное подтверждение своего участия в Играх. Огромный энтузиазм охватил спортивную общественность страны. Срочно печатались первые брошюры, проводились лекции по истории олимпизма. Немногочисленные тогда спортивные журналы и радиоконментаторы бросились в библиотеку ГЦОЛИФКА,

в архивы любителей спорта, дабы добыть необходимые минимум сведений об Играх, Олимпийском хартинге, труде Пьера де Кубертена.

Олимпиада-52 для советской делегации любовью готовили советские, профсоюзные, комсомольские, хозяйственные организации. И как не вспомнить неслыханную энергию И. И. Романова и К. А. Андрианова, а также руководителей Ленинградского спорта (важным тренировочным центром был избран Выборг с его уютным добротным стадиончиком, таким же, как в совсем близкой в те годы Финляндии, соснани и валунами).

Да, сезоны, предшествовавшие Играм-52, уже приоткрыли миру глаза на большие возможности советских атлетов. Но далеко не во всех видах мы были тогда сильны. Травяной хоккей, например, в то время в СССР вообще не культивировался. А в водном поло, плавании, велоспорте, конном и парусном спорте, фехтовании, гимнастике, да и в футболе мы не имели должного опыта участия в крупных международных турнирах, что, конечно же, сказалось в Хельсинки.

Все кандидаты в сборную СССР понимали, что выступить в Хельсинки надо с высоким «знаком качества». Дебютировать так, чтобы за свою работу в дальнейшем не было стыдно. Приятно, что в итоге так оно и получилось. И все же, естественно, не обошлось без осечек, порой весьма чувствительных для спортивного самолюбия страны: например, некаут нашего хорошего тяжеловеса А. Шенкина, который тогда, в первом раунде боя, был проигран, упал, и ему судья засчитал поражение. Остро переживали мы и неудачу олимпийской сборной в первом раунде плавания в Тампере в повторном матче с сильной югославской командой.

РЕЗИДЕНЦИЕЙ нашей команды, так же как и делегаций других социалистических стран — Болгарии, Венгрии, Чехословакии, Польши, Румынии, была Олимпийская деревня № 2 — в хельсинкском районе Отаниemi. Это примерно в восьми километрах от центра города. Чистый воздух. Красноватые огромные валуны, между которыми лениво текли через светлые песчаные пороги холодные ручейки. Среди сосен — четырехэтажный кирпичный дом нашей страны с латериями «СССР» под самой крышей.

Жители этого дома были «новичками» для всех. Их первое появление ждали с нетерпением и восторгом.

Шкавал алодисментов пронесся по трибунам, когда по время церемонии открытия на дорожку стадиона вышла мощная колонна, по восемь человек в ряду, под флагом СССР. Наш штат нес кивкиш штатист — тяжелоюс Яков Куденко. Рослые, загорелые, веселые, хотя, конечно, и очень взволнованные, шли советские дебютанты. Девушки — в светлоголубых жакетах и белых юбках. Мужчины — в белых костюмах и темно-красных галстуках.

Точное время выхода советских спортсменов на олимпийскую арену — 19 июля 1952 года. 14 часов 42 минуты по московскому времени.

А затем начались олимпийские будни. 20 июля. Этот день все патриоты советского спорта запомнили навсегда. Первый финал турнира легкой атлетики. В секторе — дисковики. От СССР выступают Н. Думбадзе, Н. Пономарева и Е. Багрянцева. Это три и заняло шестое место. Им, утонувшим, казалось, в огромных букетах цветов, медали вручал сам президент МОК — чикагский миллионер Э. Брэнделл.

Первую в истории советского спорта олимпийскую чемпионку Н. Пономареву (результат — 51 м 42 см), преодолев все кордоны, перемавхув через ограждение, притащив к микрофону молодой и сильный в те годы теннисист, актер

МХАТа, начинающий радиорепортер Н. Озеров. Так был положен «золотой почин». Всего же из Хельсинки советские спортсмены увезли 71 медаль (из них 22 — золотые). «Первопроходцами» в других видах стали стрелок А. Богданов, борец — «классик» Б. Гуревич, борец — «вольник» Д. Цимакурдзе, гребец Ю. Тюкалов, штангист И. Удодов.

Конечно, результаты чемпионов той Олимпиады теперь по плечу первоурядникам. Лучшие прыгуны в высоту берут ныне рубежи позачитнейшей, чем тогда, мужчины. Прыгуны в длину — Х. Дрекслер из ГДР и наша Г. Чистякова показывают результаты мужчин — призеров той Олимпиады.

Ах, время, время! 35 лет — это срок...

Игры в Хельсинки — это навсегда небылалый по драматизму футбольный матч в Тампере. В самом деле: во встрече с югославами уже к началу второго тайма в воротах Л. Иванова побывало 4 мяча!

Но, ведомые В. Бобровым, наши ребята боролись, позавидовав всем. Даже когда при счете 5:1, чтобы спасти матч, нужно было отыграть четыре мяча. И тут началось таковое...

75-я минута. Бьет Трофимов — 2:5. 76-я. Удар Боброва — 3:5. 78-я. Снова Бобров — 4:5. Это был «четвертый» легендарный «Бобров». 90-я (к началу встречи прошло, если точно, 89 мин. 30 сек.). Угловой у ворот югославы. Комбинант В. Трофимов. А. Петров. Удар головой, и — 5:1!

Дополнительные полчаса прошли знаком штурмом советских ворот. Штанга и перекладина спасают наших соперников. А сутки спустя «Бобров» Югославию все-таки побеждает в переигровке — 3:1.

Внеочередное заседание бюро Исполкома Олимпийского комитета состоялось в штаб-квартире ИОК в Женеве. В повестку дня были внесены вопросы о футбольном матче СССР — Югославия. ИОК постановил, что матч состоится 31 июля. Встреча началась в 19 часов. В 19-й минуте счет был 1:0 в пользу СССР. В 20-й минуте счет был 2:0. В 21-й минуте счет был 3:0. В 22-й минуте счет был 4:0. В 23-й минуте счет был 5:0. В 24-й минуте счет был 6:0. В 25-й минуте счет был 7:0. В 26-й минуте счет был 8:0. В 27-й минуте счет был 9:0. В 28-й минуте счет был 10:0. В 29-й минуте счет был 11:0. В 30-й минуте счет был 12:0. В 31-й минуте счет был 13:0. В 32-й минуте счет был 14:0. В 33-й минуте счет был 15:0. В 34-й минуте счет был 16:0. В 35-й минуте счет был 17:0. В 36-й минуте счет был 18:0. В 37-й минуте счет был 19:0. В 38-й минуте счет был 20:0. В 39-й минуте счет был 21:0. В 40-й минуте счет был 22:0. В 41-й минуте счет был 23:0. В 42-й минуте счет был 24:0. В 43-й минуте счет был 25:0. В 44-й минуте счет был 26:0. В 45-й минуте счет был 27:0. В 46-й минуте счет был 28:0. В 47-й минуте счет был 29:0. В 48-й минуте счет был 30:0. В 49-й минуте счет был 31:0. В 50-й минуте счет был 32:0. В 51-й минуте счет был 33:0. В 52-й минуте счет был 34:0. В 53-й минуте счет был 35:0. В 54-й минуте счет был 36:0. В 55-й минуте счет был 37:0. В 56-й минуте счет был 38:0. В 57-й минуте счет был 39:0. В 58-й минуте счет был 40:0. В 59-й минуте счет был 41:0. В 60-й минуте счет был 42:0. В 61-й минуте счет был 43:0. В 62-й минуте счет был 44:0. В 63-й минуте счет был 45:0. В 64-й минуте счет был 46:0. В 65-й минуте счет был 47:0. В 66-й минуте счет был 48:0. В 67-й минуте счет был 49:0. В 68-й минуте счет был 50:0. В 69-й минуте счет был 51:0. В 70-й минуте счет был 52:0. В 71-й минуте счет был 53:0. В 72-й минуте счет был 54:0. В 73-й минуте счет был 55:0. В 74-й минуте счет был 56:0. В 75-й минуте счет был 57:0. В 76-й минуте счет был 58:0. В 77-й минуте счет был 59:0. В 78-й минуте счет был 60:0. В 79-й минуте счет был 61:0. В 80-й минуте счет был 62:0. В 81-й минуте счет был 63:0. В 82-й минуте счет был 64:0. В 83-й минуте счет был 65:0. В 84-й минуте счет был 66:0. В 85-й минуте счет был 67:0. В 86-й минуте счет был 68:0. В 87-й минуте счет был 69:0. В 88-й минуте счет был 70:0. В 89-й минуте счет был 71:0. В 90-й минуте счет был 72:0. В 91-й минуте счет был 73:0. В 92-й минуте счет был 74:0. В 93-й минуте счет был 75:0. В 94-й минуте счет был 76:0. В 95-й минуте счет был 77:0. В 96-й минуте счет был 78:0. В 97-й минуте счет был 79:0. В 98-й минуте счет был 80:0. В 99-й минуте счет был 81:0. В 100-й минуте счет был 82:0. В 101-й минуте счет был 83:0. В 102-й минуте счет был 84:0. В 103-й минуте счет был 85:0. В 104-й минуте счет был 86:0. В 105-й минуте счет был 87:0. В 106-й минуте счет был 88:0. В 107-й минуте счет был 89:0. В 108-й минуте счет был 90:0. В 109-й минуте счет был 91:0. В 110-й минуте счет был 92:0. В 111-й минуте счет был 93:0. В 112-й минуте счет был 94:0. В 113-й минуте счет был 95:0. В 114-й минуте счет был 96:0. В 115-й минуте счет был 97:0. В 116-й минуте счет был 98:0. В 117-й минуте счет был 99:0. В 118-й минуте счет был 100:0. В 119-й минуте счет был 101:0. В 120-й минуте счет был 102:0. В 121-й минуте счет был 103:0. В 122-й минуте счет был 104:0. В 123-й минуте счет был 105:0. В 124-й минуте счет был 106:0. В 125-й минуте счет был 107:0. В 126-й минуте счет был 108:0. В 127-й минуте счет был 109:0. В 128-й минуте счет был 110:0. В 129-й минуте счет был 111:0. В 130-й минуте счет был 112:0. В 131-й минуте счет был 113:0. В 132-й минуте счет был 114:0. В 133-й минуте счет был 115:0. В 134-й минуте счет был 116:0. В 135-й минуте счет был 117:0. В 136-й минуте счет был 118:0. В 137-й минуте счет был 119:0. В 138-й минуте счет был 120:0. В 139-й минуте счет был 121:0. В 140-й минуте счет был 122:0. В 141-й минуте счет был 123:0. В 142-й минуте счет был 124:0. В 143-й минуте счет был 125:0. В 144-й минуте счет был 126:0. В 145-й минуте счет был 127:0. В 146-й минуте счет был 128:0. В 147-й минуте счет был 129:0. В 148-й минуте счет был 130:0. В 149-й минуте счет был 131:0. В 150-й минуте счет был 132:0. В 151-й минуте счет был 133:0. В 152-й минуте счет был 134:0. В 153-й минуте счет был 135:0. В 154-й минуте счет был 136:0. В 155-й минуте счет был 137:0. В 156-й минуте счет был 138:0. В 157-й минуте счет был 139:0. В 158-й минуте счет был 140:0. В 159-й минуте счет был 141:0. В 160-й минуте счет был 142:0. В 161-й минуте счет был 143:0. В 162-й минуте счет был 144:0. В 163-й минуте счет был 145:0. В 164-й минуте счет был 146:0. В 165-й минуте счет был 147:0. В 166-й минуте счет был 148:0. В 167-й минуте счет был 149:0. В 168-й минуте счет был 150:0. В 169-й минуте счет был 151:0. В 170-й минуте счет был 152:0. В 171-й минуте счет был 153:0. В 172-й минуте счет был 154:0. В 173-й минуте счет был 155:0. В 174-й минуте счет был 156:0. В 175-й минуте счет был 157:0. В 176-й минуте счет был 158:0. В 177-й минуте счет был 159:0. В 178-й минуте счет был 160:0. В 179-й минуте счет был 161:0. В 180-й минуте счет был 162:0. В 181-й минуте счет был 163:0. В 182-й минуте счет был 164:0. В 183-й минуте счет был 165:0. В 184-й минуте счет был 166:0. В 185-й минуте счет был 167:0. В 186-й минуте счет был 168:0. В 187-й минуте счет был 169:0. В 188-й минуте счет был 170:0. В 189-й минуте счет был 171:0. В 190-й минуте счет был 172:0. В 191-й минуте счет был 173:0. В 192-й минуте счет был 174:0. В 193-й минуте счет был 175:0. В 194-й минуте счет был 176:0. В 195-й минуте счет был 177:0. В 196-й минуте счет был 178:0. В 197-й минуте счет был 179:0. В 198-й минуте счет был 180:0. В 199-й минуте счет был 181:0. В 200-й минуте счет был 182:0. В 201-й минуте счет был 183:0. В 202-й минуте счет был 184:0. В 203-й минуте счет был 185:0. В 204-й минуте счет был 186:0. В 205-й минуте счет был 187:0. В 206-й минуте счет был 188:0. В 207-й минуте счет был 189:0. В 208-й минуте счет был 190:0. В 209-й минуте счет был 191:0. В 210-й минуте счет был 192:0. В 211-й минуте счет был 193:0. В 212-й минуте счет был 194:0. В 213-й минуте счет был 195:0. В 214-й минуте счет был 196:0. В 215-й минуте счет был 197:0. В 216-й минуте счет был 198:0. В 217-й минуте счет был 199:0. В 218-й минуте счет был 200:0. В 219-й минуте счет был 201:0. В 220-й минуте счет был 202:0. В 221-й минуте счет был 203:0. В 222-й минуте счет был 204:0. В 223-й минуте счет был 205:0. В 224-й минуте счет был 206:0. В 225-й минуте счет был 207:0. В 226-й минуте счет был 208:0. В 227-й минуте счет был 209:0. В 228-й минуте счет был 210:0. В 229-й минуте счет был 211:0. В 230-й минуте счет был 212:0. В 231-й минуте счет был 213:0. В 232-й минуте счет был 214:0. В 233-й минуте счет был 215:0. В 234-й минуте счет был 216:0. В 235-й минуте счет был 217:0. В 236-й минуте счет был 218:0. В 237-й минуте счет был 219:0. В 238-й минуте счет был 220:0. В 239-й минуте счет был 221:0. В 240-й минуте счет был 222:0. В 241-й минуте счет был 223:0. В 242-й минуте счет был 224:0. В 243-й минуте счет был 225:0. В 244-й минуте счет был 226:0. В 245-й минуте счет был 227:0. В 246-й минуте счет был 228:0. В 247-й минуте счет был 229:0. В 248-й минуте счет был 230:0. В 249-й минуте счет был 231:0. В 250-й минуте счет был 232:0. В 251-й минуте счет был 233:0. В 252-й минуте счет был 234:0. В 253-й минуте счет был 235:0. В 254-й минуте счет был 236:0. В 255-й минуте счет был 237:0. В 256-й минуте счет был 238:0. В 257-й минуте счет был 239:0. В 258-й минуте счет был 240:0. В 259-й минуте счет был 241:0. В 260-й минуте счет был 242:0. В 261-й минуте счет был 243:0. В 262-й минуте счет был 244:0. В 263-й минуте счет был 245:0. В 264-й минуте счет был 246:0. В 265-й минуте счет был 247:0. В 266-й минуте счет был 248:0. В 267-й минуте счет был 249:0. В 268-й минуте счет был 250:0. В 269-й минуте счет был 251:0. В 270-й минуте счет был 252:0. В 271-й минуте счет был 253:0. В 272-й минуте счет был 254:0. В 273-й минуте счет был 255:0. В 274-й минуте счет был 256:0. В 275-й минуте счет был 257:0. В 276-й минуте счет был 258:0. В 277-й минуте счет был 259:0. В 278-й минуте счет был 260:0. В 279-й минуте счет был 261:0. В 280-й минуте счет был 262:0. В 281-й минуте счет был 263:0. В 282-й минуте счет был 264:0. В 283-й минуте счет был 265:0. В 284-й минуте счет был 266:0. В 285-й минуте счет был 267:0. В 286-й минуте счет был 268:0. В 287-й минуте счет был 269:0. В 288-й минуте счет был 270:0. В 289-й минуте счет был 271:0. В 290-й минуте счет был 272:0. В 291-й минуте счет был 273:0. В 292-й минуте счет был 274:0. В 293-й минуте счет был 275:0. В 294-й минуте счет был 276:0. В 295-й минуте счет был 277:0. В 296-й минуте счет был 278:0. В 297-й минуте счет был 279:0. В 298-й минуте счет был 280:0. В 299-й минуте счет был 281:0. В 300-й минуте счет был 282:0. В 301-й минуте счет был 283:0. В 302-й минуте счет был 284:0. В 303-й минуте счет был 285:0. В 304-й минуте счет был 286:0. В 305-й минуте счет был 287:0. В 306-й минуте счет был 288:0. В 307-й минуте счет был 289:0. В 308-й минуте счет был 290:0. В 309-й минуте счет был 291:0. В 310-й минуте счет был 292:0. В 311-й минуте счет был 293:0. В 312-й минуте счет был 294:0. В 313-й минуте счет был 295:0. В 314-й минуте счет был 296:0. В 315-й минуте счет был 297:0. В 316-й минуте счет был 298:0. В 317-й минуте счет был 299:0. В 318-й минуте счет был 300:0. В 319-й минуте счет был 301:0. В 320-й минуте счет был 302:0. В 321-й минуте счет был 303:0. В 322-й минуте счет был 304:0. В 323-й минуте счет был 305:0. В 324-й минуте счет был 306:0. В 325-й минуте счет был 307:0. В 326-й минуте счет был 308:0. В 327-й минуте счет был 309:0. В 328-й минуте счет был 310:0. В 329-й минуте счет был 311:0. В 330-й минуте счет был 312:0. В 331-й минуте счет был 313:0. В 332-й минуте счет был 314:0. В 333-й минуте счет был 315:0. В 334-й минуте счет был 316:0. В 335-й минуте счет был 317:0. В 336-й минуте счет был 318:0. В 337-й минуте счет был 319:0. В 338-й минуте счет был 320:0. В 339-й минуте счет был 321:0. В 340-й минуте счет был 322:0. В 341-й минуте счет был 323:0. В 342-й минуте счет был 324:0. В 343-й минуте счет был 325:0. В 344-й минуте счет был 326:0. В 345-й минуте счет был 327:0. В 346-й минуте счет был 328:0. В 347-й минуте счет был 329:0. В 348-й минуте счет был 330:0. В 349-й минуте счет был 331:0. В 350-й минуте счет был 332:0. В 351-й минуте счет был 333:0. В 352-й минуте счет был 334:0. В 353-й минуте счет был 335:0. В 354-й минуте счет был 336:0. В 355-й минуте счет был 337:0. В 356-й минуте счет был 338:0. В 357-й минуте счет был 339:0. В 358-й минуте счет был 340:0. В 359-й минуте счет был 341:0. В 360-й минуте счет был 342:0. В 361-й минуте счет был 343:0. В 362-й минуте счет был 344:0. В 363-й минуте счет был 345:0. В 364-й минуте счет был 346:0. В 365-й минуте счет был 347:0. В 366-й минуте счет был 348:0. В 367-й минуте счет был 349:0. В 368-й минуте счет был 350:0. В 369-й минуте счет был 351:0. В 370-й минуте счет был 352:0. В 371-й минуте счет был 353:0. В 372-й минуте счет был 354:0. В 373-й минуте счет был 355:0. В 374-й минуте счет был 356:0. В 375-й минуте счет был 357:0. В 376-й минуте счет был 358:0. В 377-й минуте счет был 359:0. В 378-й минуте счет был 360:0. В 379-й минуте счет был 361:0. В 380-й минуте счет был 362:0. В 381-й минуте счет был 363:0. В 382-й минуте счет был 364:0. В 383-й минуте счет был 365:0. В 384-й минуте счет был 366:0. В 385-й минуте счет был 367:0. В 386-й минуте счет был 368:0. В 387-й минуте счет был 369:0. В 388-й минуте счет был 370:0. В 389-й минуте счет был 371:0. В 390-й минуте счет был 372:0. В 391-й минуте счет был 373:0. В 392-й минуте счет был 374:0. В 393-й минуте счет был 375:0. В 394-й минуте счет был 376:0. В 395-й минуте счет был 377:0. В 396-й минуте счет был 378:0. В 397-й минуте счет был 379:0. В 398-й минуте счет был 380:0. В 399-й минуте счет был 381:0. В 400-й минуте счет был 382:0. В 401-й минуте счет был 383:0. В 402-й минуте счет был 384:0. В 403-й минуте счет был 385:0. В 404-й минуте счет был 386:0. В 405-й минуте счет был 387:0. В 406-й минуте счет был 388:0. В 407-й минуте счет был 389:0. В 408-й минуте счет был 390:0. В 409-й минуте счет был 391:0. В 410-й минуте счет был 392:0. В 411-й минуте счет был 393:0. В 412-й минуте счет был 394:0. В 413-й минуте счет был 395:0. В 414-й минуте счет был 396:0. В 415-й минуте счет был 397:0. В 416-й минуте счет был 398:0. В 417-й минуте счет был 399:0. В 418-й минуте счет был 400:0. В 419-й минуте счет был 401:0. В 420-й минуте счет был 402:0. В 421-й минуте счет был 403:0. В 422-й минуте счет был 404:0. В 423-й минуте счет был 405:0. В 424-й минуте счет был 406:0. В 425-й минуте счет был 407:0. В 426-й минуте счет был 408:0. В 427-й минуте счет был 409:0. В 428-й минуте счет был 410:0. В 429-й минуте счет был 411:0. В 430-й минуте счет был 412:0. В 431-й минуте счет был 413:0. В 432-й минуте счет был 414:0. В 433-й минуте счет был 415:0. В 434-й минуте счет был 416:0. В 435-й минуте счет был 417:0. В 436-й минуте счет был 418:0. В 437-й минуте счет был 419:0. В 438-й минуте счет был 420:0. В 439-й минуте счет был 421:0. В 440-й минуте счет был 422:0. В 441-й минуте счет был 423:0. В 442-й минуте счет был 424:0. В 443-й минуте счет был 425:0. В 444-й минуте счет был 426:0. В 445-й минуте счет был 427:0. В 446-й минуте счет был 428:0. В 447-й минуте счет был 429:0. В 448-й минуте счет был 430:0. В 449-й минуте счет был 431:0. В 450-й минуте счет был 432:0. В 451-й минуте счет был 433:0. В 452-й минуте счет был 434:0. В 453-й минуте счет был 435:0. В 454-й минуте счет был 436:0. В 455-й минуте счет был 437:0. В 456-й минуте счет был 438:0. В 457-й минуте счет был 439:0. В 458-й минуте счет был 440:0. В 459-й минуте счет был 441:0. В 460-й минуте счет был 442:0. В 461-й минуте счет был 443:0. В 462-й минуте счет был 444:0. В 463-й минуте счет был 445:0. В 464-й минуте счет был 446:0. В 465-й минуте счет был 447:0. В 466-й минуте счет был 448:0. В 467-й минуте счет был 449:0. В 468-й минуте счет был 450:0. В 469-й минуте счет был 451:0. В 470-й минуте счет был 452:0. В 471-й минуте счет был 453:0. В 472-й минуте счет был 454:0. В 473-й минуте счет был 455:0. В 474-й минуте счет был 456:0. В 475-й минуте счет был 457:0. В 476-й минуте счет был 458:0. В 477-й минуте счет был 459:0. В 478-й минуте счет был 460:0. В 479-й минуте счет был 461:0. В 480-й минуте счет был 462:0. В 481-й минуте счет был 463:0. В 482-й минуте счет был 464:0. В 483-й минуте счет был 465:0. В 484-й минуте счет был 466:0. В 485-й минуте счет был 467:0. В 486-й минуте счет был 468:0. В 487-й минуте счет был 469:0. В 488-й минуте счет был