

ПРОЛЕТАРИИ ВСЕХ СТРАН, СОЕДИНЯЙТЕСЬ!

Советский СПОРТ

Издаётся
с 20 июля 1924 г.
13
ноября 1971 г.
ВОСКРЕСЕНЬЕ
№ 137 (7091)
Цена 2 коп.

ОРГАН КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР И ВЦСПС

ЕДИНОДУШНО ОТДАДИМ СВОИ
ГОЛОСА ЗА КАНДИДАТОВ
НЕРУШИМОГО БЛОКА
КОММУНИСТОВ
И БЕСПАРТИЙНЫХ!



Сегодня — выборы в Верховные Советы союзных и автономных республик, в местные Советы депутатов трудящихся. В этот торжественный день миллионы трудящихся нашей необъятной Родины отдадут свой голос за кандидатов нерушимого блока коммунистов и беспартийных. Среди тех, кто придет сегодня на избирательные участки, много молодежи.

Праздничное настроение у юношей и девушек, запечатленных на снимке нашего фотожурналиста В. Кутырева. Это молодые избиратели, студенты Государственного центрального института физкультуры (слева направо) — М. СТАРОВОЙТОВ, В. ФОКИН, М. ЧЕБОТАРЕВА, А. МУРОДАН, М. ТИМОНОВ и Л. ЧИКИНА.

Среди тех, чьи имена назвал народ, — немало спортсменов, тренеров, активистов физкультурного движения. Сегодня, в этот торжественный день, праздничное настроение у миллионов трудящихся нашей необъятной Родины. Голосу за кандидатов в депутаты Верховных Советов союзных и автономных республик, в местные Советы, они голосуют за счастье, за свершение грандиозных планов девятой пятилетки.

СПОРТСМЕНКА, ПЕДАГОГ, УЧЕНЫЙ

— Знаете, — говорит старший преподаватель кафедры гимнастики Киевского института физкультуры Елена Васильевна Бирюк, — выступать было намного легче. Тогда я твердо знала: все зависит только от меня — буду усердно тренироваться, значит, и выступать буду хорошо. А теперь! 15 девчат тренируются в моем отделении по программе мастеров, у каждой свой характер, свои особенности и к каждой нужен индивидуальный подход. Да еще диссертация! Общественная работа! Ну как тут справиться!

Елена Васильевна Бирюк, ее энергия, принципиальность единодушно дали большой коллектив студенток и преподавателей института физкультуры, выдвинув ее кандидатом в депутаты Киевского городского Совета депутатов трудящихся.

Этот же коллектив выдвинул кандидатом в депутаты городского комитета по физкультуре и спорту В. А. Баулу, а кандидатами в депутаты Московского райсовета ректора Киевского института физкультуры В. А. Марфенова и доцента этого института заслуженного тренера УССР В. Н. Задоянко.

Г. БОРИСОВ.
(Наш корр.).

ИНСТИТУТ СПРАВЛЯЕТ НОВОСЕЛЬЕ

Избирательный округ № 43 бакинцы называют спортивным. Почему? Ответ прост: территориально этот округ простирается от республиканского стадиона имени В. И. Ленина до ипподрома и включает в себя несколько сооружений и новостроек, так или иначе связанных со спортом.

Несколько лет назад, накануне выборов в Верховный Совет Азербайджанской ССР, республиканская газета «Спорт» познакомила читателей с этим новым городским районом. На днях в той же газете опубликована корреспонденция «Спортивный избирательный № 43», в которой рассказывается о перемещениях, происшедших здесь за последние годы.

Недавно возле республиканского стадиона появилось красивое четырехэтажное здание, в котором справили новоселье студенты и преподаватели Азербайджанского института физической культуры. «В этом году, — пишет газета, — будет сдано общежитие АЗГИФКа, а на стадионе имени В. И. Ленина закончится строительство легкоатлетического манежа». В недалеком будущем начнется строительство Дворца спорта медицинского института и комплекса спортивных сооружений легкой атлетики и легкой школы.

Немало перемен произошло и на главной спортивной арене республики — стадионе имени В. И. Ленина. «В период между выборами сделано многое, чтобы улучшить условия для тренировок и проведения соревнований легкоатлетов. Гаревые дорожки заменены резиновыми, приобретены современные инвентарь. Оборудован специализированный зал для гимнастики», — сообщает газета.

Ю. ДАШЕВСКИЙ.
(Наш корр.).

БАКУ.

МОЙ ДОБРЫЙ ТОВАРИЩ

С радостью узнал я о том, что кандидатом в депутаты Юрмалского городского Совета депутатов трудящихся выдвинут Борис Грапп. В середине 50-х годов я вместе с мальчишками-сверстниками с удовольствием наблюдал за его игрой в футбольной команде мастеров «Даугава», а в то время успешно выступавшей на первенстве страны в классе «А». Грапп, бывший в то время студентом Латвийского института физкультуры, защитил в тот же день диссертацию на тему «Исследование функций равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастикой» близка к завершению.

Что же касается общественной работы, то характеристику высоким деловым качествам Елены Васильевны Бирюк, ее энергия, принципиальность единодушно дали большой коллектив студенток и преподавателей института физкультуры, выдвинув ее кандидатом в депутаты Киевского городского Совета депутатов трудящихся.

Г. БОРИСОВ.
(Наш корр.).

КИЕВ.

ТУРНИРНАЯ ОРБИТА

ОЧЕРЕДЬ ЗА СПРИНТОМ

ТУЛА, 12 июня. (Наш спец. корр.). Трибуны велодрома к началу соревнований на «Большой приз Тулы» были заполнены, несмотря на угрозу дождя. Свыше 30 гонщиков оспаривали один из главных призов — в гите на 1 км с места. А. Политаев неплохо начал гонку, на хорошей скорости прошел второй круг и постарался не растерять приобретенное на финише. 1.09.59 — это неплохо.

Подобный рубеж оказался труднопроходимым даже для признанных мастеров. Вот итальянец Д. Фраттаранжели начал гонку резво, Политаева, но успеха не добивается. Подобную же попытку предпринимает В. Романов, но с тем же итогом. Ближе всех к цели хитроумный гонщик А. Ткач, но и у него лишь 1.10.7. Экс-чемпион мира итальянец Г. Сартори первый круг проходит, как никто до него, — за 24.6 (у Политаева — 25.4), второй почти так же, как лидер, а на финишном все растеряно.

Неудача постигла одного из главных претендентов на приз — туляка А. Агапова, он очень хорошо разогнался, но едва проехал полкруга, упал — прокол однотрубка. Повторный старт хорошего результата не принес.

Теперь черед Э. Раппа, победителя этой дистанции на матче городов. Его намерения ясны: сразу набрать скорость, и первый круг он преодолевает за 24.8. Времени второго (21.0) вызывает овацию трибуны, которые не затихают после финиша спортсмена. Студент Омского института физкультуры Эдуард Рапп становится обладателем главного приза соревнований — 1.08.99!

Итак, снова преследователь опередил «чистых» спринтеров на их дистанции.

Г. ТИМОВИЦКИЙ.
Тит. 1 км с места. 1. Рапп — 1.08.99; 2. Политаев (оба — СССР) — 1.09.59; 3. Кешковский (Польша) — 1.10.04; 4. Агапов (СССР) — 1.10.14; 5. Сартори (Италия) — 1.10.33; 6. Дзюбан (Казахстан) — 1.10.54.

Индивидуальная гонка преследования на 4 км. Финал. 1. Липис — 5.06.11; 2. Кокшаров — 5.10.21; 3. Старченко — 5.10.21; 4. Продан.

ЕЩЕ ДВА РЕКОРДА ЕВРОПЫ
ЛОНДОН, 12 июня. (ТАСС). Молодой английский легкоатлет Дэвид Бедфорд (ему 21 год) установил сегодня европейский рекорд в беге на пять километров — 13.22.4. Этого результата он добился в Единбург на Британских играх.

ТУРИН, 12 июня. (ТАСС). Хартмут Бризен, молодой, способный спортсмен из ГДР, толкнул ядро на 21 метр, установив новый рекорд Европы. Он достиг этого успеха в матче легкоатлетов ГДР, Румынии, Норвегии и Италии.

В Серебряном Бору начались соревнования по академической гребле на Кубок СССР. Участвуют женские команды.

Предварительные заезды начались утром, но рассчитывать о результатах этой части программы вряд ли целесообразно, поскольку соревнования не были отборочными и все команды сохранили право выступать в полуфинале.

Все началось с полуфиналов. По традиции первыми ушли на дистанцию четверки с рулем. В этом заезде, как и во всех остальных, лишь три лучшие лодки получили право продолжить борьбу. Сильнейшими в классе четверок считаются спартакионки из Новгорода (загребная Н. Быстрова). Вот уже несколько лет подряд эта команда выигрывает первенство Европы. Вчера она уже со старта добилась преимуществ, а затем, не особенно себя утруждая, первой прибыла на финиш. Результат — 3.47.2. В финал пробилась также динамовка из Риги и вторая команда новгородского «Спартак».

В следующем заезде на четверках отличились московские спартакионки (загребная Е. Морозова), которые сели в одну лодку лишь нынешней весной. Поговаривают, что теперь они в состоянии составить серьезную конкуренцию чемпионкам Европы. Достаточно сказать, что на Большой московской регате они проиграли одноклубницам из Новгорода всего 0.3 сек. Вчера они уверенно победили в своем заезде — 3.43.3.

Впервые в нынешнем сезоне у нас проводится соревнования на двойках распашных без рулевого. Но присмотреться к этим командам следует внимательно, ибо на этих лодках женщины будут выступать и на чемпионате Европы. Привлекательно впечатление оставила команда ленинградского «Труда» (загребная Л. Клименко) — 4.14.0. Корпус лодки уступили им представительницы вильнюсского «Жальгириса».

В первом заезде на одиночках победила киевлянка Л. Гайдук — 4.13.6. Кроме нее, в финал попали Н. Гродилова из Запорожья и Г. Белякова из Саратова. В следующем заезде первенствовала В. Федорова («Динамо», Ленинград), которая в нынешнем сезоне вообще выступает очень уверенно. Ее результат — 4.10.0. Т. Величко из Томска показала 4.15.4. Пробилась в финал и В. Бурлакова из Ленинграда.

И. МАСЛЕННИКОВ.

ПОЛЕТ ПИЛОТИРУЕМОЙ НАУЧНОЙ СТАНЦИИ «САЛЮТ» ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ПОЛЕТОМ, 12 июня. (ТАСС). В ходе очередного рабочего дня экипаж научной станции «Салют» выполнял программу медико-биологических экспериментов. С помощью специальной дозиметрической аппаратуры космонавты проводили эксперименты с целью получения данных по радиационной безопасности космических полетов и создания эффективной системы дозиметрического контроля. При этом определялись величины и динамика нарастания доз облучения различными компонентами космической радиации.

Проводились исследования состояния сердечно-сосудистой системы, а также производились функциональные пробы внешнего дыхания, газообмена и энергозатрат. Космонавты исследовали световую и контрастную чувствительность зрительного анализатора в условиях переменных яркостей.

В ходе работы по программе для космонавты выполняли фотографирование разнообразных атмосферных образований, используя фотоаппаратуру с различным фокусным расстоянием.

В сеансах радиосвязи космонавты т. Добровольский, Волков и Пацаев провели телевизионные репортажи, в которых продолжили рассказ об устройстве станции «Салют», начатый в предыдущих встречах с телезрителями. В 14 часов 30 минут по московскому времени станция «Салют» вышла из зоны радиовидимости с территорией Советского Союза.

ТАЛЛИН, 12 июня. (Наш спец. корр.). В городе приближались сегодня примерно 600 избирателей. Правда, все они были заранее «запланированы». К международным соревнованиям на призы «Правды» готовились в столице Эстония давно. И встретили 600 участников — сильнейших легкоатлетов страны — и гостей отлично. Уютный стадион имени Комсомола, великолепные призы, изготовленные эстонскими мастерами стекла. Сотни памятных сувениров, значки, оборудованный по всем современным правилам пресс-центр — в общем, все здесь отвечало международным стандартам. Но за сутки до старта на Таллин совершенно неожиданно обрушился циклон. Ураганный ветер срывал транспаранты и плакаты, резко похолодало.

Здесь, на состязаниях «Правды», по существу в последний раз перед финалом Спартакиады встретились спортсмены всех союзных республик, здесь стартовали основные кандидаты в сборную СССР-71. Вот почему и заботы на дорожках, и встречи в секторах были очень боевыми.



Ядро толкает ленинградец В. ВОЙКИН.

Фото Ю. Моргулис.

ПОЕДИНОК С ЦИКЛОНОМ

Международный легкоатлетический турнир на призы «Правды»

О результате не думал. 2. Завалился лишь о том, чтобы не замерзнуть. Потел, оделся. А когда вышел в круг, видел только белую, последнюю черту — 19-метровую.

3. Хочу в этом году установить новый рекорд страны и, конечно же, выиграть Спартакиаду. Самой неприхотливой и стойкой в эту холодную погоду оказалась ленинградская прыгунья в длину Ирина Тарасова. Утром в последней попытке она прыгнула на отметке 6 м 28 см, оставив позади всех участниц сборной страны.

В споре с дождем установила рекорд Киргизия в беге на 400 м Вера Чичаева — 54.5. В предварительных забегах на 100 м Г. Бухарина и Н. Бесфамильная показали 11.5, а В. Сапея и А. Корнелюк — 10.4. С. Корovin, один из наших молодых, подающих надежды спринтеров, зафиксировал лучшее время — 10.3.

Ежась на ветру копейметательницы. Только Нина Маркина не обращает внимания на холод. Быстрый разбег, и серебристой ласточкой взметнувшись в нахмуренное небо ее копье. 59 м 86 см — такой результат зафиксировали судьи. Результат, делающий честь копейметательнице. Более чем на три метра отстала от харьковчанки В. Комиссар (РСФСР) — ее результат — 56 м 38 см, а третья была Э. Озолина — 56 м 36 см.

До последних метров барьерной дистанции в один круг сражались сильнейшие бегуны страны. Ленинградец Д. Стукалов лишь на последних метрах сумел вырвать победу — 51.4.

А затем убрал барьеры, и на сцену вышли «специалисты» бега на один круг без препятствий. У женщин претендентом было так много, что судьи вынуждены были провести два финальных забега на 400 м. Моск-

было проверить все расчеты, связанные с бегом по отдельным участкам, особенно меня беспокоили последние 180 метров. Именно на этом участке я планировал прыжок скорости. За последние 15 дней я выступил в пяти соревнованиях — в Италии, Франции, у нас. А бежать хочется еще чаще. Appetit приходит во время еды.

А вот другие, наиболее интересные результаты первого дня. Бег на 100 м у женщин выиграла москвичка Н. Бесфамильная — 11.3 (при полупомощи ветре). Финал на 100 м с/б принес победу ленинградке Т. Кондрашовой — 13.7. Один из главных призов — в беге на 10 000 м — выиграл И. Шопша из Краснодар — 28.54.4. В метании копья у мужчин Я. Дониных (Латвия) сумел одержать победу над земляком Я. Лусисом. У него 82 м 26 см, а у Лусиса — 82 м 08 см. В прыжках в высоту победил К. Шапка (Литва) — 2 м 10 см. Ходьбу на 20 км выиграл Н. Смага из РСФСР — 1:28.27.0.

После финиша он сказал: «Естественно, я думаю не столько о результате, сколько о победе. В моих планах

С. БЛИЗНИКОВ.
Ю. НОСКОВ.



ВЫПУСК № 6

СРЕДСТВО НЕ ЛЕЧЕБНОЕ, А ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ • ТАЛЛИН, СВЕРДЛОВСК, ЛЕНИНГРАД — АДРЕСА САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ КЛУБОВ • У ИСТОКОВ РЕКОРДОВ • ГЛАВНОЕ — РЕГУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ.

БОЛЬШЕ КЛУБОВ, ХОРОШИХ И РАЗНЫХ

ИТАК, НАШ КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА ОТМЕЧАЕТ УЖЕ ПОЛГОДА СВОЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ.

Администрация клуба с удовлетворением отмечает возросший среди населения интерес к бегу, что наблюдается прежде всего визуально, а также (из писем читателей) по острой нехватке на прилавках магазинов спортивных тапочек и костюмов, особенно в селах, поселках городского типа и районных центрах.

Администрация приятно отметить некоторые завоевания, так сказать, организационного порядка. Например, в Ленинграде на спартаксовском стадионе «Удельная» создан и активно действует один из лучших в стране клубов бега.

Вот что рассказал о нем председатель ленинградского городского совета общества «Спартак» Борис Иванов — нашему корреспонденту Герману Попову.

— Пока клуб существует на общественных началах под председательством ватизаста сверхмаршала мастера спорта Олега Лоси. Я убежден, что в будущем мы сможем его перевести на более твердые «финансовые рельсы». На стадионе «Удельная» предполагается открыть спартаксовскую специализированную легковесную школу с солидным штатом тренеров. Очевидно, одну из единиц мы сможем передать клубу. Что же касается помощи, то общество оказывает ее и сейчас. Например, финансирует пробы, организует



Прочитала один из выпусков «Азбуки бега», и мне так захотелось бежать. Но дело в том, что у меня маленький ребенок, маленькие дети, и заниматься по утрам просто невозможно. Можно ли делать пробежки вечером, перед сном?

Л. ГЛУМОВА.

Г. ШЕВЧЕНКО.
Г. ШЕВЧЕНКО. Многие наши читатели спрашивают, не вредно ли бегать перед сном. Специалисты, в том числе врачи, считают, что не вредно. Лишь бы бег не предшествовал непосредственно сну. Необходимо, чтобы организм пришел в спокойное состояние, пульс — в норму. Словом, бегать надо не позднее, чем за час-полтора до сна.

Мне 14 лет, но рост уже 182 см, а вес 71 кг. Может быть, это и мешает мне повысить результаты в беге на 100 м? Лучшее время сейчас 11,8. Могу ли я бегать быстрее? Я слышал, что в моем возрасте 10 м можно пробежать за 10,4.

Ваня МЛЕКИЛО.

КЛИНЦЫ.
Брянская обл.
Дорогой Ваня! Мы уверены, что бегать быстрее ты научишься. Но для этого лучше всего записаться в легковесную секцию, которой руководит знающий тренер. Со своей стороны, мы хотим сказать: товарищи тренеры! Обращайте внимание на Ваню Млекило, этот парень с незаурядными физическими данными, которые надо обязательно развивать. Надеемся, что вы сообщите нам о том, что ваш шефство над юным атлетом.

«У меня жва жмудна. Моно ли мне заниматься бегом? Не приведет ли это к ухудшению?»

А. К.
ВОРОНЕЖСКАЯ обл.

«Мне 27 лет. Страдаю варикозным расширением вен на ногах. Врачи говорят — наследственное. Лет десять назад хорошо бедал и прекрасно себя чувствовала. А сейчас даже после легкой пробежки задыхаюсь. Как быть? И стоит ли бегать?»

Светлана П.
ХВАЛЫНСК.

«...Все призывы заниматься бегом начинаются и кончаются словами: «Прежде чем приступить к тренировкам, необходимо посоветоваться с врачом». Я врач, и хотя мне летят оверт, с которыми большинство людей относится к медицине, все же в данном случае я вынужден расписаться в своей некомпетентности. Судите сами: откуда знать врачу что-либо о беге, если в институте он лишь две недели изучал спортивную медицину? Но при этом о беге ничего не говорилось, а, во-вторых, полученные знания давно забыты, ибо помню только то, что относится к узкой специальности.

Безусловно, при заблуждении с высокой температурой или острым болями в области сердца отбрасываться в пробег. Но как быть с явлениями хроническими? При каких из них бег противопоказан? Научных рекомендаций здесь нет, и каждый врач будет руководствоваться своим здравым смыслом. Один разрешит бегать, потому что верит в физкультуру, другой не разрешит, потому что не верит. Именно ве-

случай действительно трудный

ДВА КОММЕНТАРИЯ К ПИСЬМУ ВРАЧА

предмету не более как к второстепенному. На пятом курсе ему отводится 16 часов. Правда, на шестом курсе студент получает еще 40-часовую подготовку по лечебной физкультуре. Этих знаний, конечно же, недостаточно врачу, к которому обратился человек, желающий укрепить свое здоровье путем физических упражнений.

В. ГРЕКОВ.

ГОРЬКИЙ.

Получив два первых письма и письмо тов. Грекова, мы обратились за комментариями к специалистам.

В. А. СИЛУЯНОВА, заведующая кафедрой лечебной физкультуры 1-го Московского ордена Ленина медицинского института, профессор, доктор медицинских наук, мастер спорта:

— Что ж, меня не удивило письмо врача Грекова. Откровение врача, взволнованного судьбами людей, которые обращаются к нему за помощью, оно и должно было прийти в редакцию, взявшуюся за пропаганду бега. К сожалению, подготовка специалистов в области врачебного контроля в наших медицинских институтах действительно не на высоте. Отношение к этому

сейчас, когда физкультура и спорт приобрели массовый характер, стало особенно ошущим, что специалистов по спортивной медицине мало. В 1970 году нашей кафедрой выпущено таких специалистов всего 22, в 1971 году предполагается столько же. Крайне, как видите, недостаточно.

Мне бы хотелось сделать небольшое отступление. До 30—35 лет большинство людей в нашей стране более или менее активно занимается спортом. Но далее семья, работа, быт — наступают полосы отчуждения, и где-то годам к 45—50 человек снова обращается к физической культуре, потому что «винтики» в организме начинают поскрипывать. Однако чаще всего врач здесь уже более необ-

ходим, нежели доза физических упражнений.

Диапазон в возрасте от 30—35 до 45—50 — период, когда необходимо активно заниматься спортом, так сказать, профилактическим. Процесс старения неизбежен. Постепенно начинать давать о себе знать «болачки»: наследственные, приобретенные в процессе жизни, случайные. Чтобы бороться с ними, нужно выявить слабые узлы в организме, знать, какие влияния окажут те или иные упражнения и в каких дозах. Но когда дело доходит до выявления, допустим, медленного бега, тут уже специалисту-медику остается руководствоваться, как пишет В. Греков, лишь здравым смыслом. В институте он таких знаний, хотя они необходимы, не получил. И не только потому, что мало часов. Ко всему прочему нет и основательной научной базы физиологических и биологических исследований, чисто практических наблюдений, обобщений опыта. Словом, у медицины пока «не дошли руки» до здоровых людей в возрасте старше тридцати. Научно-исследовательские же институты физической

культуры и спорта, мне кажется, также недостаточно работают в этой области, ибо у них задача — искать эффективные пути подготовки классов спортсменов. А это возраст где-то от 15 до 30.

Р. Е. МОТЫЛЯНСКАЯ, профессор Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, доктор медицинских наук.

В письме товарища Грекова есть справедливое замечание: да, врачи-терапевты зачастую оказываются некомпетентными, когда дело касается физических упражнений. Врачи привыкли иметь дело с больными людьми, но бег не лечебное средство, а профилактическое. И потому врачебный контроль должен быть особым. Да, есть факты (и немало), когда бег приносит неожиданную пользу, однако рекомендовать это средство без строгого медицинского контроля было бы нарушением. И врач Греков совершенно прав, беспокоясь о своей компетенции.

Увлеченный бегом человек обращается, как правило, в районную поликлинику. Но советы врача поли-

линики зачастую оказываются неудовлетворительными, и это в первую очередь чувствуется сам врач.

Плохо то, что врачу негде повысить свои знания в области спортивной медицины. Между районными поликлиниками и врачебно-физкультурными диспансерами нет хорошего, полноценного контакта. В этом вся беда. Создать этот контакт, мне кажется — задача Министерства здравоохранения и спорта.

Что же касается вопроса о том, при каких болезнях можно бегать, а при каких нельзя, то ответ не может быть двусмысленным. К занятиям бегом могут быть допущены только практически здоровые люди. Людям же с острыми болезнями, воспалительными процессами, новообразованиями (опухолью), острыми повреждениями, а также с болезнями, связанными с расстройствами нервной системы, бегать противопоказано. Это общее положение. Но каждый конкретный случай должен решать врач. Именно к нему (и только к нему) следует обращаться.



В свердловском клубе любителей бега «Урал-100» занимаются люди разных профессий, разного возраста. Особенно много бегунов выходит на лесные тропинки сейчас, летом, когда легко дышится. Фото Ю. Теуша.

мы клубом, обеспечиваем медицинский контроль над занимающимися, методические консультации, напомним, предоставляем в распоряжение клуба резиновую дорожку стадиона, зал для общешкольной подготовки, раздевалки, физкультурный баню.

В клубе занимаются более двухсот человек в возрасте от 30 до 50 лет. Для тех, кто желает участвовать в соревнованиях, создана основная группа. Здесь все бегает в течение недели, придерживаясь четко разработанных индивидуальных планов, а в воскресенье собираются в «Удельную» на совместную тренировку. Члены основной группы постоянно участвуют в соревнованиях и пробегах: Пушкин — Ленинград, Гатчина — Пушкин, Ленинград — Выборг и Ленинград — Москва.

Вот что замечу: соревнования бега встречают все больше и больше приверженцев. Многие от «трусцы» приходят к «уверенности».

Впрочем, форма организации клуба может быть самая различная. Например, в Свердловске по инициативе научных сотрудников Уральского политехнического института клуб любителей бега создан городской комитет по физической культуре и спорту. Девиз его «Бегать на здоровье до старости».

Клуб берет на себя немало обязанностей. Приглашает (и оплачивает) тренеров-консультантов, которые на основании

медицинских карточек занимающихся дают им «домашние задания» на определенный срок. Обеспечивает медицинский контроль членов клуба, проводит для желающих состязания на соревнованиях (кросс «Правды», пробеги Пушкино — Ленинград, Тарасовка — Москва) лучших своих бегунов.

Откуда же берутся средства? Во-первых, вступительные и ежемесячные взносы (по принципу «групп здоровья»). Кроме того, денежную помощь клубу оказывает городской комитет по физической культуре и спорту, а также профсоюзные организации.

Но, между прочим, могут быть и другие формы работы. В пятом выпуске КЛБ 23 мая 1971 года мы рассказывали об опыте энтузиастов бега из Эстонии. У них пока нет клуба, как такового. Просто прекрасная и с выдумкой организованная пропаганда бега. В результате эксперимент перерос в массовое движение. Администрация КЛБ настоятельно советует изучать и использовать опыт эстонцев, сообразуясь, естественно, с местными условиями. Возможно, при этом родятся новые идеи и формы. Что ж, пусть в таком случае будет больше клубов, хороших и разных.

В редакции приходят письма, содержание которых кратко можно выразить так: «Я живу в деревне (или служу в армии), люблю бегать, но не знаю, как тренироваться. У нас нет секции и тренера, который бы мог посоветовать...».

Коротко на такие письма, конечно же, не ответить. О тренировках написаны целые учебники. Но о главных принципах можно рассказать и на страницах нашего Клуба. Мы попросили сделать это известного в недалеком прошлом бегуна заслуженного мастера спорта А. А. ПУГАЧЕВСКОГО.

— Главная заповедь каждого начинающего, — говорит Пугачевский, — регулярность занятий бегом. Некоторые думают, что регулярность состоит в том, чтобы ежедневно, скажем, в шесть часов утра, несмотря на то, что бежать, бегать, бегать. Нет, не обязательно так. Пусть ты бегашь только раз в неделю, но ни разу не «забывай» в течение целого года, от такой регулярности тоже будет немалая польза.

Количество занятий в неделю зависит от многих: и от профессии, и от состояния здоровья, и от семейных условий. Можно ведь тренироваться и три раза в неделю, но, повторяю, постоянно, регулярно, и этого вполне достаточно для укрепления здоровья: ведь бег затрагивает деятельность почти всех органов и систем. Но, с другой стороны, наш организм, подвергаясь нагрузкам, требует и восстановления. Я говорю это к тому, что людям в возрасте вполне достаточно будет и трех раз в неделю бегать. Ежедневность занятий — это вовсе не закон.

Вместе с тем отмечу: бег чересчур медленный, не дающий нужной нагрузки (оптимальной нагрузки), терять свой смысл. На днях я видел человека, который бежал так тихо, как, вероятно, не ходит пенком. Такое занятие бегом ничего не дает.

Несколько советов молодым. Пусть вы сначала решили бегать лишь для здоровья. Меж тем можно превратить вашу спортивную форму в боевую. На каком-то этапе следует подумывать и о росте скорости. Для этого, правда, надо изменить свое отношение к бегу. Пусть вы

занимаетесь в одиночку. Все равно по самочувствию, интуитивно попытаетесь постепенно повышать нагрузку, темп бега, дистанцию.

Вы один на шоссе, на проселочной дороге, в лесу. Попробуйте сами контролировать скорость: на шоссе — по столбам, часы-то на руке есть. Потом сравните скорость с разрядными нормативами. Попробуйте пробежать километр (или пять, семь) в полную силу. Словом, делайте тренировку похожей на соревнование. Будет намного интереснее, даже занимаясь в одиночку.

Знаю по себе: иногда случается так, что нет желания тренироваться. Многие пытаются бегать через силу, как говорится, на зубок. А итог? Переутомление. Результат занятий получится отрицательным.

— Ну, тогда успеху, — радостно заметил гражданин (вспомните скорняки).

Затем (уже в сгущающихся сумерках) Тапочкин увидел бегущего человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке.

— Почему вы бегаете? — обратился к нему Тапочкин.

— Гм, разве я бегу, — удивленно заметил человек с клетчатым чемоданом в руке, настороженно оглядываясь по сторонам. — По-моему,

я совершенно спокойно иду. Это мой чемодан. У меня жена, трое детей. И в данный момент я никак не могу решить, почему вы решили, что я бегу? Странно...

Долгое время затем бегущих не было. Наконец Тапочкин увидел такого человека с клетчатым чемоданом в руке

