



ОРГАНИЗАЦИЯ · ОПЫТ · МЕТОДИКА · СОВЕТЫ · КОНСУЛЬТАЦИИ

## МНЕНИЕ

## ВСЕМ ЛИ НУЖЕН КЛУБ?

■ Пишу потому, что, как мне кажется, не все и не везде до конца поняли значение оздоровительного бега для повышения производительности труда, укрепления здоровья советских людей, для развития спорта и укрепления обороноспособности страны. Без этого не может состояться предметный разговор о массовом развитии регулярного оздоровительного бега, работы ЦКБ.

Видимо, целевая комплексная программа (ЦКП) развития легкоатлетического спорта на 1986—1990 гг. и на период до 2000 г. достаточно продумана, но, к сожалению, до исполнителей еще не дошла. Этим самым уже закладываются предпосылки для ее невыполнения. К тому же не на все поставленные вопросы есть конкретный ответ или комментарий. А почему бы не назвать конкретно виновников, занимающих «бумажным» ростом численности КЛБ, тех, кто должен нести за это ответственность. От этого, кроме пользы, ничего не было бы. А неткровенные, какие-то сдержаные комментарии не вселяют

уверенности в выполнении поставленных задач. Мы, исполнители на местах, должны видеть, что руководители со знанием дела, с неукротимым желанием берутся не на словах, а на деле за выполнение ЦКП. Только тогда будет обеспечен успех.

В ЦКП затронут вопрос о самостоятельно занимающихся бегом. В своих комментариях к ЦКП начальник Управления легкой атлетики Госкомспорта СССР Л. Г. Санадзе (см. № 10 журнала за прошлый год) говорит, что «самостоятельно» занимающихся должно быть значительно больше, чем членов клуба.

На мой взгляд, в таком подходе мы проявляем недооценку значения КЛБ. Клубы любителей бега — это добровольно объединившиеся люди, регулярно занимающиеся оздоровительным бегом как наиболее эффективным средством реабилитации. Они являются тем коллективом, где формируется личность, где люди, увлеченные едиными интересами, становятся близкими друг другу, испытывают радость от достигнутых результатов. У них развивается чувство товарищества, взаимопомощи, доброты. Общение в КЛБ позволяет каждому обрасти коллектива во внерабочее время. В клубе можно хорошо сочетать занятия физкультурой с различными формами идеологической работы, что успешно делается многими КЛБ страны.

Наряду с этим следует иметь в виду, что КЛБ — это пока единственная форма развития

регулярного массового оздоровительного бега, где концентрируются наиболее компетентные кадры по теории, практике и организации выполнения беговых нагрузок. Здесь осуществляется дифференцированный подход к занятиям с учетом общеспортивской подготовки, возраста, состояния здоровья. Для каждого разрабатывается своя методика занятий под руководством специалистов. Как правило, один раз в неделю (или чаще — по желанию клуба) проводятся общие плановые занятия, где подводятся итоги, даются консультации и индивидуальные задания, проводятся беседы, читаются лекции. В КЛБ организуется медицинский контроль, учитывается километраж бега и регулярность занятий. Кроме этого в КЛБ проводятся мероприятия по запросам: создается художественная самодеятельность, проводятся вечера отдыха, диспуты, семейные и другие встречи, коллективные походы в кино, театры. Отмечаются праздники, в том числе и встреча нового года. КЛБ — это наша будущность в развитии регулярного массового оздоровительного бега.

А что же нам дают «самостоятельные» занятия бегом, которым в ЦКП отводится более важное место, чем занятиям и работе в КЛБ? Прежде всего, видимо, целесообразно отметить, что все члены и не члены КЛБ бегом занимаются самостоятельно. Здесь нельзя кому-то бежать за кого-то. Каждый бежит за себя самостоя-

тельно. Другое дело, что есть коллектив в КЛБ и одиночники-индивидуалисты, не признающие коллектива, его достоинств.

Бег возрождался одиночками — энтузиастами-спортсменами вопреки стоявшей на консервативной позиции медицины. В определении нагрузки на организм они руководствовались своим опытом и самочувствием. Вокруг них развернулась широкая пропаганда бега всеми формами, средствами, и тогда это было правильно. Но по мере развития популярности оздоровительного бега «единоличники» (зачастую без участия спортивных организаций) стихийно объединялись в коллективы. Создавались КЛБ, которые не имели практической поддержки. А пропаганда по-прежнему, как и 20 лет назад, повторяет одно и то же, что бег радостное, легкое, доступное, простое в исполнении занятие и т. д. В действительности это же неправда, потому что бег — это сложное, трудное занятие. Радостное тогда, если им правильно, с научной точки зрения пользоваться. Почти все «единоличники» этого не знают.

Мне, кажется, делая ставку на единолично занимающихся бегом без помощи клубов, мы отказываемся от его массового регулярного развития.

## Киев

**В. ТКАЧУК,**  
председатель  
Украинского  
республиканского  
Совета КЛБ.

## И СТАР, И МЛАД

Х ПРОБЕГ ПАМЯТИ  
АКАДЕМИКА  
С. П. КОРОЛЕВА

■ Состоялся он 28 сентября минувшего года в подмосковном Калининграде и был десятым, юбилейным. 2002 любители бега из 200 городов и сел нашей страны, 150 КЛБ вышли

на старт дистанций 10, 20 км и 42,195 км. В путь напутственным словом провожала их дочь Сергея Павловича Наталья Королева.

Самыми старшими участниками пробега были 73-летняя Т. Яковлева из КЛБ «Маяк», пос. Рыбное Дмитровского района Московской области и 78-летний Михаил Пронин из московского КЛБ «Дзержинец». А самыми юными — сестра и брат Волковы — 5-летняя Света и 6-летний Вова из КЛБ «Муравей» Калининграда. Для Вовы это был уже третий старт.

Многие клубы выступали массовыми командами — около 100 человек — московские КЛБ «Факел», «Мир», «Парсек», «Дзержинец», разанский «Факел», калужский «Пульс», «Маяк» из пос. Рыбное, КЛБ г. Яхромы. А были и совсем новички, только родившиеся недавно клубы.

Интересная борьба развернулась на всех дистанциях. Результаты призеров помечены ниже, а здесь некоторые комментарии. Самыми мужественными участниками признаны победители марафона

В. Кузьмина из КЛБ «Оптимист» Дмитровграда и С. Могильников из КЛБ «Лось» Красногородска.

Хоть 13-летний Алеша Зотов, пробежавший 10 км за 46.36 и не попав в призеры, но он чемпион по количеству старта — это был его 7-й пробег. В 1980 году он стал первым среди участников всех пробегов, кто преодолел 10 км в 7-летнем возрасте.

75-летний Н. Гудовский из КЛБ «Надежда» г. Первоуральска стал чемпионом и по своей группе, и по группе бегу-

Кому больше внимания — клубам или бегающим самостоятельно?

Технические результаты последнего пробега памяти академика С. П. Королева

Положение о клубах любителей физкультуры и спорта

Новости об оздоровительной ходьбе

нов старше 70 лет с очень высоким результатом 48.14. Чемпионкой в двух возрастных группах (старше 40 и 50 лет) на дистанции 10 км стала И. Полякова из московского «Парсека». И наоборот, 13-летняя Л. Матиц из Кишиневского «Альбатроса» стала чемпионкой по группе 14-летних и третьим призером среди 16-летних. 6-летняя Клава Филиппова из КЛБ «Здоровье» г. Мелеуз стала чемпионкой среди 8-летних и третьим призером по группе 10-летних. Кстати, ее 9-летний брат Вадим лишь немного уступил третьему призеру своей группе. Успешно преодолел свои километры здоровья и их папа. И таких семей на пробеге было немало.

Приглашаем всех любителей бега страны на очередной XI пробег памяти академика С. П. Королева. Состоится он 27 сентября 1987 г. Предварительные заявки принимаются до 27 августа по адресу: 141070, Московская область, г. Калининград, проспект Космонавтов, 34, кв. 98, Волкову В. П. К участию будут допущены только те, кто получил письменный вызов.

Калининград  
Московской обл.

**В. ВОЛКОВ,**  
председатель КЛБ  
«Муравей»

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОБЕГА ПАМЯТИ АКАДЕМИКА С. П. КОРОЛЕВА

**10 км. МУЖЧИНЫ. 8 лет и младше.** 1. С. Лапшов (Дмитров, «Ориентир») 56.36; 2. В. Волков (Калининград, «Муравей») 57.23; 3. С. Соколовских (Полевской, «Росток») 1:20.21. 10 лет и младше. 1. А. Кузовчиков (Железногорск, «Оптимист») 43.55; 2. А. Кабарин (п. Рыбное, «Маяк») 45.41; 3. А. Арапов (Москва, «Колобок») 45.45. 12 лет и младше. А. Головистиков (Люберцы, «Люберцы») 39.59; 2. И. Назаров (Кострома, «Трудовец») 40.53; 3. И. Новиков (Москва) 42.57. 14 лет и младше. 1. С. Ермаков (Москва, «Дзержинец») 34.21; 2. А. Бейшер (Кострома, «Трудовец») 35.38; 3. С. Савостин (Москва, «Дзержинец») 36.21. 16 лет и младше. 1. И. Дементьев (Кострома, «Трудовец») 33.12; 2. С. Ермаков (Москва, «Дзержинец») 34.21; 3. А. Родионов (Саратов, «Надежда») 34.56; 4. Д. Гусев (Люберцы, «Люберцы») 35.11; 5. А. Бейшер (Кострома, «Трудовец») 35.38; 6. А. Рабинский (Люберцы, «Люберцы») 35.43. 50 лет и старше. 1. Ю. Меркулов (Москва, «Сокол») 35.55; 2. А. Тюльканов (Первоуральск, «Надежда») 36.21; 3. А. Кокорев (Москва, «Факел») 37.36; 4. А. Евсеев

(Рязань, «Фарос») 37.47; 5. Х. Джаманов (Москва, «Факел») 37.54; 6. А. Морозов (Владимир, «Спартаковец») 38.33. 60 лет и старше. 1. Э. Готман (Арзамас) 38.58; 2. И. Постоев (Калининград, «Муравей») 40.23; 3. Г. Самохвалов (Москва, «Дзержинец») 42.02. 70 лет и старше. Н. Гудовский (Первоуральск, «Надежда») 48.14; 2. В. Дзябченко (Москва, «Факел») 50.44; 3. К. Неслуховский (Москва, КЛБ Дома ученых) 51.49. 75 лет и старше. 1. Н. Гудовский (Первоуральск, «Надежда») 48.14; 2. Н. Гоферман (Москва, «Мир») 56.51; 3. М. Пронин (Москва, «Дзержинец») 57.49. **ЖЕНЩИНЫ**  
**Абсолютное первенство.**

1. Г. Дитенкова (Пенза, «Союз») 36.53; 2. Л. Косьянова (Малаховка) 39.04; 3. Е. Моткова (Дмитровград, «Оптимист») 40.13; 4. Н. Розникова (Лос.—Петровский, «Надежда») 41.24; 6. Н. Ткаченко (Сумы, «Надежда») 41.44; 6. Е. Мельникова (Москва, «Колобок») 41.49. **Первенство по группам. 8 лет и младше.** 1. К. Филиппова (Мелеуз, «Здоровье») 1:07.29; 2. И. Сивкова (Калининград, «Муравей») 1:15.24; 3. С. Волкова (Калининград, «Муравей») 1:16.32; 10 лет и младше. Н. Занина (Полевской, «Росток») 50.52; 2. И. Рожкова (Железногорск, «Оптимист») 1:03.47; 3. К. Филиппова (Мелеуз, «Здоровье») 1:07.29. 12 лет и младше. 1. Н. Лаптева (Полевской, «Росток») 50.24; 2. М. Григорьева (Полевской, «Росток») 50.29; 3. Н. Занина (Полевской, «Росток») 50.52; 14 лет и младше. 1. Л. Мотиц (Кишинев, «Альбатрос») 43.56; 2. М. Соловьева (Полевской, «Росток») 44.03; 3. О. Пашкова (Москва, «Колобок») 44.13. 16 лет и младше. 1. Н. Розникова (Лос.—Петровский, «Надежда») 41.24; 2. Е. Мельникова (Москва, «Колобок») 41.49; 3. Л. Мотиц (Кишинев, «Альбатрос») 43.56. 19 лет и младше. 1. Л. Косьянова (Малаховка) 39.04; 2. Н. Розникова (Лос.—Петровский, «Надежда») 41.24; 3. Е. Мельникова (Москва, «Колобок») 41.49. 40 лет и старше. 1. И. Полякова (Москва, «Парсек») 42.18; 2. Н. Хаверюк (Кишинев, «Альбатрос») 44.53; 3. Л. Фомичева (Москва, «Факел») 45.38. 50 лет и старше. 1. И. Полякова (Москва, «Парсек») 42.18; 2. А. Абдуллаева (Мытищи, «Виктория») 47.38; 3. Н. Шашенкова (Смоленск, «Надежда») 48.45. 60 лет и старше. 1. З. Беляева (п. Запрудня, «Пульс») 55.53; 2. М. Глебова (Москва, «Мир») 58.09; А. Прудиус (Полевской, «Маяк») 58.56.

**20 км. МУЖЧИНЫ. Абсолютное первенство.** 1. А. Дынников (Малаховка) 1:04.52; 2.

В. Авдеев (Железногорск, «Оптимист») 1:05.04; 3. С. Концов (Москва, «Связист») 1:05.07; 4. В. Михайлов (Лос.—Петровский, «Надежда») 1:05.12; 5. Б. Фролов (Москва, «Торпедо») 1:05.42; 6. С. Бефус (Малаховка) 1:06.17. **Первенство по группам. 16 лет и младше.** 1. М. Федотов (Москва, «Факел») 1:17.34; 2. Р. Драгунан (Кишинев, «Альбатрос») 1:19.14; 3. С. Савельев (Москва, «Дзержинец») 1:19.39. 19 лет и младше. 1. С. Бефус (Малаховка) 1:06.17; 2. А. Бубнов (Муром, «Авангард») 1:13.47; 3. В. Бессараб (Жуковский) 1:15.44. 40 лет и старше. 1. В. Антипович (Дмитров) 1:06.25; 2. В. Коровец (Москва, «Факел») 1:07.40. 3. В. Кюн (Рязань, «Фарос») 1:08.49. 50 лет и старше. 1. В. Шевляков (Калуга, «Пульс») 1:11.06; 2. В. Новиков (Москва, «Факел») 1:13.41; 3. В. Карпухин (Москва, «Факел») 1:18.42. 60 лет и старше. 1. С. Барулин (Москва, «Мир») 1:31.02; 2. Е. Кузнецов (Москва, «Мир») 1:31.55; 3. С. Самойленко (Симферополь, «Панама») 1:32.45.

**ЖЕНЩИНЫ. Абсолютное первенство.**

1. Г. Иконникова (Москва) 1:14.01; 2. Г. Гиниатуллина (Дмитровград, «Оптимист») 1:17.04; 3. И. Баранушкина (Москва, «Дзержинец») 1:23.27; 4. Н. Кушнир (Москва, «Заря») 1:26.07; 5. Л. Лапшина (Пермь, «Скоростной») 1:27.28; 6. В. Акимова (Москва, «Стайер») 1:27.48. **Первенство по группам. 19 лет и младше.** 1. Л. Бояги (с. Дурлешты) 1:33.24; 2. С. Косяченко (Днепродзержинск, «Темп») 1:39.44; 3. Е. Лукьянёва (Воркута, «Байпас») 1:47.53. 40 лет и старше. 1. Л. Лапшина (Пермь, «Скоростной») 1:27.28; 2. В. Акимова (Москва, «Стайер») 1:27.48; 3. О. Елесина (Москва, «Парсек») 1:28.15. 50 лет и старше. 1. М. Евдокимова Кацань («Арамак») 1:33.54; 2. М. Кожанова (Калуга, «Пульс») 1:42.06; 3. А. Ермилова (Калуга, «Пульс») 1:44.42.

**42 км 195 м. МУЖЧИНЫ. Абсолютное первенство.**

1. С. Могильников (Краснотуринск, «Лось») 2:26.15; 2. С. Чекунов (Сызрань, «Тонус») 2:27.45; 3. А. Клименко (Серпухов, «Урожай») 2:27.52; 4. В. Сараев (Сызрань, «Энергия») 2:29.10; 5. Ф. Гайтов (Москва) 2:29.29; 6. В. Бабаев (Серпухов, «Марафон») 2:30.47.

**ЖЕНЩИНЫ. Абсолютное первенство.**

1. В. Кузьмина (Дмитровград, «Оптимист») 3:01.05; 2. М. Ковалева (Москва, «Парсек») 3:08.40; 3. Ю. Шаклина (Москва, «Связист») 3:09.15; 4. Н. Багманова (Москва) 3:16.01; 5. М. Краевская (Москва, «Парсек») 3:20.18; 6. Н. Ларина (Калуга, «Пульс») 3:35.13.



В прошлом году введено в действие утвержденное Госкомспортом СССР, ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ и согласованное с Министерством финансов СССР Положение о клубе любителей физической культуры и спорта, ответившее на многие стоявшие перед организаторами вопросы. Оно должно стать основой для создания положений каждого конкретного КЛБ. По многочисленным просьбам организаторов клубов публикуем текст этого документа.

#### ТИПОВОЕ ПОЛОЖЕНИЕ О КЛУБЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Клубы любителей физической культуры и спорта (клубы любителей бега и ходьбы, велосипедного и лыжного спорта, ритмической и атлетической гимнастики, закаливания, туризма и др.) являются одной из форм привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха.

2. Клубы любителей физической культуры и спорта (КЛФКС) создаются на добровольных началах на основе индивидуального членства с уплатой взносов при предприятиях и учреждениях, колхозах и совхозах, учебных заведениях, спортивных сооружениях, жилищно-эксплуатационных организациях, парках культуры и отдыха и др.

3. В своей практической деятельности КЛФКС руководствуются действующим законодательством СССР, настоящим положением и другими нормативными актами.

4. Работа КЛФКС строится на основе соблюдения принципов физического воспитания, широкой инициативы общественности и активного участия физкультурных, хозяйственных, профсоюзных и комсомольских организаций.

5. КЛФКС могут иметь свои названия, уставы, эмблемы и должны регистрироваться в со-