

АПР 1911

ГОДЪ ИЗДАНІЯ ТРЕТІИ.

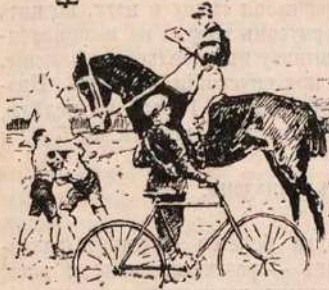
802-20
121

Воскресенье, 10 апрѣля 1911 г.

№ 23.

Цѣна № 20 коп.

РУССКІЙ = СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ И КОНТОРА:
МОСКВА,
Петровка, д. № 17, кв. 26.
Телефонъ 187-38.

Иллюстрированный журналъ
ВСѢХЪ ВИДОВЪ СПОРТА.
Выходитъ по четвергамъ и воскресеньямъ.

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:
Впереди текста 80 к. за строку пегита.
Позади „ 40 „ „ „ „

Развитіе силы.

Статья В. П. Иловойскаго.

Въ № 21 „Рус. Сп.“ нами была разобрана система движеній съ легкимъ вѣсомъ и приведена соответствующая тренировка. Теперь перейдемъ къ дальнейшей стадіи развитія, а именно, къ среднему вѣсу.

Подъ среднимъ вѣсомъ подразумѣвается система упражненій съ штангой, вѣсъ которой для каждой отдѣльной группы мышцъ, въ зависимости отъ ея силы, бываетъ различный. Штангу для упражненій предпочтительно брать разборную и съ такимъ расчетомъ, чтобы вѣсъ палки безъ шайбъ равнялся 20 фунт., шайбы же парами по 2½, по 5 и по 10 фунт.

Упражняться съ среднимъ вѣсомъ лучше всего или днемъ, приблизительно за часъ до обѣда, или же вечеромъ, часа за два до сна.

Остальные совѣты и указанія, которые даны были для легкаго вѣса, относятся точно также и къ среднему.

№ 1. Притягиваніе на бицепсы.

Вѣсъ штанги—40 фун.

Начальное положеніе: штанга берется нижнимъ хватомъ (ладонями отъ себя) приблизительно на ширинѣ плечъ, корпусъ выпрямляется, локти прижаты къ бокамъ. I темпъ—сгибая руки (предплечья), поднять медленно штангу къ груди, оставляя локти на мѣстѣ. II темпъ—опустить штангу въ начальное положеніе. При сгибаніи вдыхать, при разгибаніи выдыхать. Продѣлать вначалѣ 5 разъ и, прибавляя по разу въ недѣлю, дойти до 12 разъ; затѣмъ увеличить вѣсъ штанги на 5 ф. и начать снова съ 5 движеній.

№ 2. Притягиваніе на предплечья.

Вѣсъ штанги—30 фун.

Начальное положеніе: штанга берется верхнимъ хватомъ (ладонями къ себѣ) на ширинѣ плечъ, корпусъ выпрямляется, локти прижаты къ бокамъ. I темпъ—сгибая руки (предплечья), поднять медленно штангу къ груди, оставляя локти на мѣстѣ. II темпъ—опустить штангу въ начальное положеніе.



Русская сборная команда футболистовъ, выступающая въ матчъ противъ берлинской футбольной команды.

Съ фот. С. И. Мавруши.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА

УПРАВЛЕНІИ

МОСКОВ. БРЕСТСКОЙ Ш. П.

а при дыханіи поверхностномъ ихъ работа ничтожна. Но нужно соблюдать одно условіе: при глубокомъ дыханіи необходимо чистый воздухъ. Иначе оно теряетъ всякій смыслъ.

**

Въ Англіи давно уже признаютъ важное значеніе публичныхъ спортивныхъ выступленій. Они не только полезны для участвующихъ, но и для тѣхъ зрителей, которые присутствуютъ на этихъ спортивныхъ торжествахъ, такъ какъ они вызываютъ бодрое настроеніе и навѣваютъ такія мысли, которыя обычно теряются въ повседневной суетонокъ жизни.

**

Это послѣднее прошло въ жизнь и въ Швеціи. Шведы истратили на стадионъ для предстоящихъ олимпийскихъ игръ около милліона рублей, и мѣсть будетъ сдѣлано на 30,000 человекъ. Игра въ теннисъ, стрѣльба, фехтованіе будутъ проходить въ другихъ помѣщеніяхъ, а плаваніе—въ морѣ.

**

Движеніе на открытомъ воздухѣ есть лучшее средство для здоровья,—человѣкъ чувствуетъ себя бодрѣе, здоровѣе, грудь расширяется, на душѣ легко. Душа и тѣло наслаждаются природой, и все наполняется чувствомъ безконечнаго счастья.

**

Накопленіе жира въ тѣлѣ является слѣдствіемъ неподвижной, покойной жизни, сопровождаемой излишкомъ питанія. Кожные покровы дѣлаются дряблыми, человѣкъ становится неподвижнымъ, на животѣ откладываются толстые слои жира, и образуется „брюшко“. И только спортъ, только движеніе могутъ привести изъ этого состоянія въ норму. Никогда не слѣдуетъ забывать, что „движеніе, это—жизнь!“



Г.

Футъ-болъ.

Къ футбольному матчу Москва—Берлинъ.

Въ московскомъ спортивномъ мѣрѣ предстоить грандіозное событіе: на полѣ сокольническаго клуба спорта (С. К. С.) состоится трехдневное состязаніе въ футболъ: матчъ—Москва—Берлинъ. Отъ Берлина будетъ играть всѣ три дня перво-классная сборная команда берлинской футбольной лиги (Verband Berliner Ballspielvereine) въ слѣдующемъ составѣ: голкиперъ К. Шмидтъ (C. Schmidt,—Concordia); беки: Экнеръ (Eckner,—Minerva) и Эгелингъ (Egeling,—В. В. С.); хавбеки: Крюгеръ (Krüger,—Tennis-Borussia), Лютценбергеръ (Lützenberger,—Tennis-Borussia) и Царгусъ (Zargus,—Hertha); форварды: Дрозъ (Droz,—Preussen), Баумгертнеръ (Baumgärtner,—Germania), Фойгтъ (Voigt,—Hertha), Джекъ (Jaek,—Union) и Пизарра (Pisarra,—Union). Нѣмецкіе футболисты будутъ одѣты въ фиолетоваго цвѣта фуфайки и въ бѣлые брючки, причѣмъ у каждаго игрока на лѣвой сторонѣ фуфайки будетъ красоваться значокъ—медвѣдь (гербъ города Берлина).

Московская футбольная лига для спортивной войны съ

нѣмцами выставляетъ по числу матчевыхъ дней три разныхъ футбольныхъ команды.

Въ первый день (13-го апрѣля) играетъ русская команда, составленная изъ слѣдующихъ игроковъ: голкиперъ Ильинъ (Уніонъ); беки: Мишинъ (Морозъ) и Ромъ (С. К. С.); хавбеки: Кынинъ (Морозъ), Ивановъ (С. К. С.) и Филатовъ II (З. К. С.); форварды: Смирновъ (С. К. С.), В. Серпинскій (С. К. С.), Скордупкинъ (С. К. С.), Филиповъ II и Филиповъ III (оба изъ К. Ф. С.). Цвѣта одежды русской команды—синій и бѣлый (узкія полосы). Рефери первого дня состязаній будетъ А. Н. Шульцъ.

15-го апрѣля (второй день матчей) съ нѣмцами будетъ состязаться московская англійская команда. Составъ ея такой: голкиперъ Виноградовъ I (С. К. С.); беки: Донъ (Брит. К. С.) и Болль (Б. К. С.); хавбеки: Эд. Чарнокъ (Морозъ), Триппъ (З. К. С.) и Эллисонъ (З. К. С.); форварды: Сендеръ (Б. К. С.), Луннъ (Б. К. С.), Джонсъ (Б. К. С.), Ньюманъ (Б. К. С.) и Уайтхедъ (Б. К. С.). Одѣта эта команда будетъ въ цвѣта зеленый съ бѣлымъ. Рефери второго дня—Дж. Белль.

Въ третій день матчей (17-го апрѣля) противъ нѣмцевъ выступитъ отъ Москвы футбольная команда въ такомъ составѣ: голкиперъ Виноградовъ I (С. К. С.); беки: Безигъ (Уніонъ) и Ромъ (С. К. С.); хавбеки: Эд. Чарнокъ (Морозъ), Триппъ (З. К. С.) и Эллисонъ (З. К. С.); форварды: Смирновъ (С. К. С.), Луннъ (Б. К. С.), Джонсъ (Б. К. С.), Ньюманъ (Б. К. С.) и Уайтхедъ (Б. К. С.). Реферировать въ этотъ день будетъ Г. А. Дюперровъ. Начало организациі этихъ чрезвычайно интересныхъ матчей принадлежитъ всецѣло московскому спортсмену Р. Ф. Фульда, который былъ лично въ Берлинѣ и велъ всѣ переговоры съ тамошней футбольной лигой.

Конечно, наша спортивная Москва вся, in corpore, будетъ присутствовать на этихъ футбольныхъ состязаніяхъ (начинаться они будутъ въ 3 часа дня). Кромѣ того, ожидается пріѣздъ многихъ спортсменовъ изъ Петербурга, а также и изъ провинціи.

С. М.

Въ воскресенье, 3-го апрѣля, на полѣ Сокольническаго клуба спорта состоялся матчъ въ футъ-болъ между сборными командами русской и англійской, долженствовавшей выступить противъ пріѣзжающей къ намъ берлинской футбольной команды. Матчъ окончился побѣдой русской команды при результатѣ 2:0.



Лаунъ-теннисъ.

Въ воскресенье, подѣ предѣтельствомъ г. Кизике, состоялось общее собраніе общества любителей лаунъ-тенниса. Были произведены выборы въ комитетъ. Предѣтелемъ избранъ Л. Ф. Юнкеръ, секретаремъ—А. Я. Белль, казначеемъ—Ф. Я. Белль, членами комитета—гг. Каржъ, Мартыновъ, кандидатами—Г. В. Мерилизъ и И. К. Алланъ. Баллотировкою избраны 5 новыхъ дѣйствительныхъ членовъ: В. В. Войткевичъ, Г. Г. Гердесъ, С. С. Зерновъ, А. А. Ле-



Состязанія 3-го апрѣля.—Во время перерыва.

манъ и С. М. Сухотинъ. Среди вновь избранныхъ членовъ-посѣтителей находятся известные игроки: гг. Випперъ, чемпионъ Парбюри, Штекеръ и Мазуринъ. Членскій взносъ установленъ для дѣйствительныхъ членовъ въ размѣрѣ 30 руб. и 20 руб. вступительныхъ, для членовъ-посѣтителей — 20 руб. и 20 руб. вступительнаго взноса, то же самое и для дамъ. Порядокъ розыгрыша призовъ оставленъ тотъ же, что и въ прошломъ году. На-дняхъ ожидается открытіе сезона, такъ какъ площадки уже почти готовы. Сезонъ обѣщаетъ быть очень интереснымъ. Попрежнему общество будетъ разыгрывать въ серединѣ іюня чемпионатъ Москвы „орель“. Кроме того, будутъ доигрывать неоконченную въ прошломъ году „американку“ и чемпионатъ для „стариковъ“, въ которомъ могутъ принимать участіе лица не моложе 40 лѣтъ. Наибольшіе шансы на выигрышъ этого чемпионата имѣетъ Л. Ф. Юнкеръ.

КОНСКІЙ СПОРТЪ.

Конскія состязанія 3-го апрѣля.

Четвертый день конскихъ состязаній, несмотря на интересную программу, привлекъ очень мало публики: большинство „истинныхъ“ московскихъ любителей спорта предпочли отправиться на вербное катанье или базаръ.

Розыгрышъ приза въ честь Великаго Князя Николая Николаевича начался почти при пустомъ манежѣ.

1-й призъ въ 300 руб. получилъ корнетъ Соколовъ (карасиръ) на Крокетъ; 2-й—въ 150 руб.—корнетъ Иваненко (александрійскій гусаръ) на Май-Лэди; 3-й—шт.-капитанъ Селиховъ на Тугелдъ—100 руб. и 4-й—корнетъ Загорскій (гвард. запаснаго) на Абадъ. Дополнительные призы 5-й и 6-й получили: поручикъ Веберъ и поручикъ Панковъ.

Слѣдующимъ неинтереснымъ для публики номеромъ была премировка верховыхъ лошадей. Лошади раздѣлялись на 2 отдѣла, при чемъ первый отдѣлъ для своихъ членовъ былъ раздѣленъ на 2 подотдѣла: легкаго и тяжелаго типа. II-й отдѣлъ, очень многочисленный, но для гг. офицеровъ не-членовъ общества и для ѣздоковъ-охотниковъ, раздѣленъ на 2 подотдѣла не былъ. Какъ всегда и во всемъ въ условіяхъ скакового общества I-й кавалерійской дивизіи проглядываетъ желаніе забронироваться отъ конкурентовъ, дающихъ своимъ участіемъ главный доходъ обществу.

Въ первой группѣ перваго отдѣла первой признана Лестъ, Ново-александрійскаго завода корнета Золотарева.

Второй—Вера-Блекъ, поручика Соколова.

Третьей—Оборона, поручика Фомишкина.

Во второй группѣ перваго отдѣла первый призъ достался Гондолъ, зав. гр. Строганова, эсаула Кононова.

Второй—Гармони, шт.-капит. Ознобишина.

Третьей—Менеликъ, шт.-капит. Селихова.

Во второмъ отдѣлѣ первой признана Бандура, завода Моэсса, корнета Загорскаго.

Второй—Конституція, завода Коншина, ѣздокъ владѣлецъ Ф. Р. Ярресь.

Третьей—выводная Фрина, Ф. К. Веберъ.

Лучшей изъ лошадей всѣхъ отдѣловъ признана Лестъ.

Гвоздь дня—рекордъ въ вышину еще и еще разъ доказалъ, что правила общества необязательны для самихъ составителей и примѣнять ихъ можно, какъ заблагоразсудится.

Въ условіяхъ розыгрыша рекордовъ сказано: „Лошадь, имѣющая за собой рекордъ, получаетъ первый призъ, если побѣтъ его, въ противномъ случаѣ—жетонъ, а деньги перваго приза переходятъ къ слѣдующей“.

О справедливости и догичности такого условія для спорта можно бы сказать многое, но разъ оно выработано технической комиссіей общества, то исполненіе его обязательно. Въ прошломъ году шт.-капитанъ Селихову на Моннѣ-Ваннѣ не дали приза за побѣту рекорда въ ширину, потому что Монна-Ванна въ 1909 г. въ Петербургѣ поставила рекордъ въ 8½ арш., и въ 1910 г., въ Москвѣ, его побѣтъ не могла. Шт.-ротмистръ Звегинцевъ на Эскимосѣ въ этомъ году въ Петербургѣ поставилъ рекордъ въ вышину 2 арш. 11 вершк., и ему разрѣшили принять участіе и выдали первый призъ за прыжекъ въ 2 арш. 9 вершк.

Чѣмъ бы это объяснить?..

Кромѣ того извѣстно, что Эскимосъ можетъ прыгать

II-я анкета журнала „Русскій Спортъ“.

О лучшемъ способѣ развитія всесторонней силы.

1. Имя, отчество, фамилія (не обязательно).
2. Сколько лѣтъ занимается спортомъ?
3. Какой изъ существующихъ видовъ спорта считаетъ наилучшимъ въ смыслѣ развитія силы?
4. Какую изъ существующихъ системъ физическаго развитія считаетъ наиболее цѣлесообразною?
5. Что понимаетъ подъ словомъ „сила“ и какимъ образомъ можно измѣрить силу?
6. Всегда ли вмѣстѣ съ развитіемъ силы укрѣпляется и здоровье?
7. Какіе моменты жизни препятствуютъ и какіе способствуютъ развитію силы?
8. Дополненія.

Предпринимая свою II анкету, редакция надѣется, что отвѣтовъ будетъ значительно больше, чѣмъ при первой. Она увѣрена, что на этотъ разъ откликнутся спортсмены такъ сказать „всѣхъ родовъ оружія“, а также примутъ въ ней участіе и дамы-спортсменки.

на рекордъ, только имѣя передъ барьеромъ рекорднымъ другой барьеръ, поставленный на нѣкоторомъ разстояніи впереди, иначе Эскимосъ сбиваетъ барьеры. Шт.-ротмистру Звегинцеву было разрѣшено перенести рекордный барьеръ на другое мѣсто, установить какъ ему удобнѣе и распорядиться его постановкой даже во время самаго состязанія. Это какъ-то похоже на умаленіе авторитетныхъ достоинствъ технической комиссіи общества.

Въ рекордѣ приняла участіе г-жа Петровичъ и перепрыгнула, правда, неособенно сознавая, 2 арш. 4 вершк. и этимъ установила дамскій рекордъ и заслуженно за свою рѣшимость получила золотой жетонъ. Въ будущемъ—большія надежды.

2 арш. 6 вершк. прыгнули 3 лошади: Эскимосъ и Григъ подѣломъ шт.-ротмистромъ Звегинцевымъ и Май-Лэди подѣломъ корнетомъ Иваненко, который призналъ Эскимоса первымъ и согласился подѣлить второй призъ пополамъ съ Григомъ. Первый призъ—200 руб., второй—100 руб.

Алькадъ участія не принималъ, такъ какъ ему, говорятъ, поставлено въ условіе побѣтъ свой рекордъ 1910 года.

Призъ Донскаго казачьяго полка въ 700 р. былъ исключительно для строевыхъ лошадей и потому цѣль ограниченія достигнута: на состязаніи въ Москвѣ приняло участіе 15 офицеровъ. Первый призъ получилъ хорунжій Грековъ на Макбетъ; второй—поручикъ Старинкевичъ на Гранатъ; третій—хорунжій Коноплякинъ на Тавлинкѣ и четвертый—эсаулъ Кононовъ на Гондолѣ.

Послѣ премировки экипажей въ англійской упряжи, гдѣ призъ получилъ И. Н. Джамгаровъ, съ хоромъ музыкантовъ въ манежѣ подѣломъ командой шт.-капитана Мосина вошли 225 нижнихъ чиновъ Екатеринбургскаго полка, и нужно отдать полную справедливость, что такихъ красивыхъ, стройныхъ простыхъ и сложныхъ упражненій вплоть до пирамидъ чловѣкъ по 60 Москва видитъ въ первый разъ. Самъ г. Мосинъ вызывалъ аплодисменты своимъ примѣромъ и энергично красивымъ исполненіемъ номеровъ.

Можно пожалѣтъ только, что въ этотъ день былъ пустой манежъ и публика не видѣла красиваго номера. Шт.-капитанъ Мосинъ доказалъ, что онъ не только самъ лично—лучшій гимнастъ въ Москвѣ, но и лучшій инструкторъ-руководитель гимнастики. Онъ окончилъ фехтовально-гимнастическіе курсы въ Москвѣ и главную школу въ Петербургѣ.

К.

Кавалерійскій пробѣгъ во Франціи.

Организованный газетой „Le Matin“ и принятый подѣломъ свое покровительство французскимъ военнымъ министерствомъ большой кавалерійскій пробѣгъ закончился 29 марта нашего стила.

Условія этого въ высшей степени интереснаго состязанія были слѣдующія:

Для участія въ состязаніи было назначено 27 отдѣльныхъ отрядовъ отъ такого же числа полковъ французской тяжелой и легкой конницы—кирасиръ, драгунъ, егерей и гусаръ. Каждый отрядъ имѣлъ составъ офицерскаго развѣдочнаго патруля въ военное время, а именно въ него вхо-