

РУССКІЙ = СПОРТЪ



РЕДАКЦІЯ И КОНТОРА:
МОСКВА,
Петровка, д. № 17, кв. 28.
Телефонъ 187-38.

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

ТАКСА на ОБЪЯВЛЕНІЯ:
Впереди текста 80 к. за строку петица.
Позади " 40 " " " "

О борьбѣ съ автомобильной опасностью.

Статистика несчастныхъ случаевъ на автомобилѣ ясно показываетъ, что главное число катастрофъ случается ночью. Также и наиболее страшныя катастрофы падаютъ обыкновенно на ночь. Причины этого явленія кажутся очевидными съ перваго же взгляда. Но такія общія причины, какъ недостатокъ свѣта и т. п., въ концѣ концовъ ничего не выясняютъ. Чтобы бороться съ опасностью, надо знать болѣе детально, гдѣ коренится вина: въ ошибочной ли конструкціи автомобиля, въ небрежности ли шофера или, можетъ быть, плохомъ состояніи дорогъ. Лишь точное знаніе обычныхъ мотивовъ

несчастныхъ случаевъ дастъ возможность ихъ избѣжать впоследствии.

Нечего и говорить, что съ автомобильной опасностью нельзя бороться запрещеніемъ ѣзды на автомобилѣ ночью. Современное состояніе культуры дѣлаетъ эту ѣзду столь же необходимой, какъ и дневную. Скорая медицинская помощь, почта, а также и сообщеніе въ наиболее оживленныхъ мѣстахъ не могутъ не функционировать ночью. Вопросъ, следовательно, только въ томъ, какъ обезвредить ночью автомобиль.

Первымъ условіемъ осторожной ѣзды на автомобилѣ ночью является снабженіе его хорошими фонарями. Выборъ фонарей долженъ быть произведенъ съ большою заботливостью. Не слѣ-



Группа гимнастовъ офицерской гимнастическо-фехтовальной школы въ Петербургѣ.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА
УПРАВЛЕНІЯ
МОСКОВ.-БРЕСТСКОЙ

дует забывать, что если лампы погаснут у вас на полном ходу, то вы не успеете даже замедлить хода, как уже будете лежать в канавѣ или разобьетесь о дерево или заборъ. Автомобиль, идущій со скоростью 70 килом. въ часъ, покрываетъ въ секунду 20 метровъ, т.-е. въ $\frac{1}{2}$ сек. 10 метровъ—разстояние, обычно превышающее ширину дороги, а прежде, чѣмъ вы успеете затормозить, пройдетъ, конечно, не менѣе $\frac{1}{2}$ секунды. Сколько несчастныхъ случаевъ объясняется именно внезапной порчей фонарей или еще легкомысленностью ѣздока, рѣшившагося продолжать путь въ темнотѣ безъ лампъ, чтобы не поцарапать въ лѣсу или полѣ.

Рекомендуется при ночныхъ поѣздкахъ кому-либо изъ ѣздовыхъ садиться рядомъ съ шофферомъ. Какъ бы внимателенъ ни былъ послѣдній, онъ не можетъ одновременно смотреть на всѣ стороны ночью. Если же онъ имѣетъ помощника, то тотъ предупреждаетъ его о препятствіяхъ, видящихся вдали, между тѣмъ какъ онъ самъ слѣдитъ лишь за тѣмъ, что находится на освѣщенномъ мѣстѣ на 20—30 метр. впереди его.

Приближаясь къ городу, вы всегда натываетесь на телѣги, занимающія середину улицы и не сворачивающія, сколько бы вы ни трубили въ рожокъ. Въ такомъ случаѣ надо имѣть въ виду, что возчикъ, вѣроятно, заснулъ и предоставленный самимъ себѣ лошади могутъ испугаться автомобиля и перевернуть возъ. Во избѣжаніе недоразумѣній лучше всего тогда замедлить ходъ и, подѣхавъ къ самой телѣгѣ, докричаться, чтобы хозяинъ ея самъ отвелъ лошадь въ сторону.

Если вы ѣдете по незнакомой дорогѣ, то не пытайтесь сокращать ее проселочными или лѣсными дорогами. Если вы даже не заблудитесь, то вы рискуете все-таки наткнуться гдѣ-нибудь на запертую деревенскую околицу и повредить машину. Даже и на большихъ дорогахъ приходится зорко смотреть, чтобы не налетѣть у заставы или желѣзнодорожнаго пути на оупущенный шлагбаумъ.

Въ нѣкоторыхъ отношеніяхъ необходимо вмѣшательство закона. Такъ было бы безусловно полезно, если бы повсемѣстно для ночной ѣзды былъ установленъ болѣе низкій предѣлъ скорости, чѣмъ для дневной. На крутыхъ поворотахъ, перекресткахъ и узкихъ мѣстахъ, гдѣ нельзя разѣхаться, должны бы быть поставлены значки, а ночью зажигаться фонари съ надписями: замедлить ходъ, причемъ проѣздъ по такимъ мѣстамъ со скоростью выше 10—15 килом. въ часъ долженъ бы преслѣдоваться закономъ.

Столкновенія автомобилей не такъ часты, какъ выше перечисленные случаи, но если они бывають, то почти всегда по винѣ ѣздовыхъ. Конечно, если гдѣ-нибудь нельзя разѣхаться, то одинъ изъ встрѣтившихся автомобилей долженъ остановиться, чтобы пропустить другой, и надо думать, что отъ этого его честь не пострадаетъ.

Если бы автомобилисты руководились этими несложными правилами, то не можетъ быть сомнѣнія, что автомобиль возстановилъ бы добрую славу, которой онъ пользовался раньше.

Упражненія для развитія мускуловъ шеи.

Многіе молодые и многообѣщающіе борцы обращаютъ мало вниманія на развитіе мускуловъ шеи. Между тѣмъ эти мускулы имѣютъ въ борьбѣ огромное значеніе и недостаточно

укрѣпшіи ихъ борецъ никогда не выдвинется въ первые ряды. Всѣмъ извѣстно, какую значительную роль играетъ въ борьбѣ умѣніе пользоваться мостомъ. А это умѣніе, можно сказать, прямо пропорціонально развитію мускуловъ шеи.

По наблюденіямъ небезызвѣстнаго борца Вильфреда Ро Поттингама, при планомѣрныхъ регулярныхъ упражненіяхъ обхватъ шеи можно увеличить на 2—3 сант. И достигъ такого результата не трудно. Ниже мы укажемъ нѣсколько упражненій, которыя способствуютъ развитію гибкости и подвижности тѣла, главнымъ образомъ укрѣпляютъ мускулатуру шеи и спины.

Въ качествѣ вспомогательнаго средства употребляютъ штангу вѣсомъ около 60 фунтовъ, что достаточно для большинства атлетовъ, но если позволяетъ мускульная сила, можно пользоваться и большимъ вѣсомъ.

Укрѣпивъ хорошенько штангу на мѣстѣ, вы беретесь за него, какъ указано на рис. I и, опершись на голову, перевертываетесь, приходя такимъ образомъ въ положеніе моста (рис. II). Изъ этого положенія, отталкиваясь ногами, можно придти въ положеніе, указанное на рис. III. Это упражненіе слѣдуетъ повторить нѣсколько разъ, каждый разъ возвращаясь въ положеніе моста. Когда почувствуете усталость, устройте паузу для отдыха.

Слѣдующее упражненіе начинается построеніемъ моста. Не опускаясь на спину, подымайте штангу до тѣхъ поръ, пока руки не придутъ въ вертикальное положеніе (рис. IV). Въ такомъ положеніи оставьте ихъ, пока не почувствуете усталость.

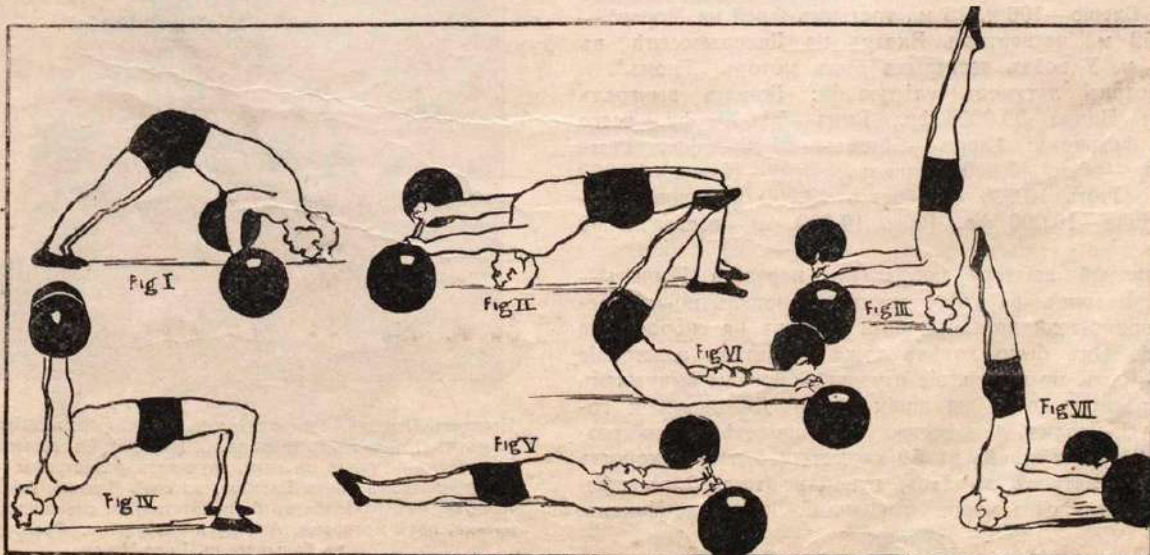
Для послѣдняго упражненія протянитесь на полу, какъ показано на рис. V, схвативъ штангу обѣими вытянутыми руками. Оставаясь на спинѣ, закиньте ноги (рис. VI). Продолжая это движеніе, вы можете принять положеніе, изображенное на рис. VII. Такимъ же путемъ возвратитесь въ первоначальное положеніе.

При регулярной тренировкѣ успѣхъ не долго заставитъ себя ждать. Мускулы шеи будутъ замѣтно увеличиваться въ объемъ, но и тогда не слѣдуетъ бросать упражненій. Ихъ надо повторять не только для того, чтобы продолжать развитіе мускулатуры, но и затѣмъ, чтобы сохранить достигнутые результаты.

Нѣсколько словъ о тренингѣ въ лаунъ-теннисѣ.

За послѣдніе годы уровень игры въ лаунъ-теннисъ поднялся очень значительно, но все же чувствуется, что наши игроки могли бы достигнуть болѣе блестящихъ результатовъ, если бы они посвящали больше времени тренировкѣ. Въ чемъ же заключается правильная тренировка? Постараюсь, насколько возможно, отвѣтить на этотъ важный для игроковъ вопросъ.

Всякій, играющій на состязаніяхъ и рассчитывающій на успѣшный результатъ, долженъ примириться съ мыслью, что подготовка къ этимъ состязаніямъ—дѣло нелегкое и требующее самаго внимательнаго къ себѣ отношенія. Лишь небольшую часть времени, посвященнаго подготовкѣ къ состязаніямъ, игрокъ долженъ удѣлять разыгрыванію сетовъ; остальную—большую часть времени—онъ долженъ изучать



свою игру и работать надъ исправленіемъ ея недостатковъ. Для этого лучше всего нанять мальчика и поручить ему бросать мячъ въ определенное мѣсто корта, самому отбивать его въ заранее назначенную точку.

Замѣчу, однако, что мальчика, умѣющаго вѣрно посылать мячи, найти не такъ легко, но можно условиться съ кѣмъ-нибудь изъ товарищей-игроковъ тренировать другъ друга по очереди. Во время тренировки слѣдуетъ стараться отбивать мячи несильно, но плавно, свободно и, главное, стараться попадать въ намѣченные мѣста. При этомъ нужно развить въ себѣ способность увѣренно и точно отбивать мячи, какъ съ forehand'a, такъ и съ backhand'a, какъ съ задней линіи, такъ и около сѣтки; что касается smash, то слѣдуетъ учиться отбивать мячъ у сѣтки, какъ можно сильнѣе и насколько не подрѣзая мяча. При изученіи smash, тренирующій посылаетъ сначала невысокіе мячи близъ сѣтки и постепенно увеличиваетъ разстояніе мяча отъ сѣтки и высоту мяча. Мячи, подаваемые подъ smash, тренеръ долженъ сначала направлять на игрока, а затѣмъ все болѣе и болѣе отклонять мячи въ стороны, обязательно наблюдая строгую постепенность.

Но какъ ни полезна тренировка, ея не слѣдуетъ злоупотреблять во избѣжаніе переутомленія, которое можетъ наступить сразу и совершенно незамѣтно для игрока. Поэтому въ началѣ упражненія слѣдуетъ играть не больше $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ часа, понемногу увеличивая время ежедневнаго упражненія. Товарищеская игра (со счетомъ гэмовъ), которую обыкновенно считаютъ приятнымъ и вполнѣ безвреднымъ отдыхомъ послѣ или между упражненіями, можетъ также вызывать утомленіе. Поэтому и въ этомъ отношеніи нужно соблюдать умѣренность. Лучше совсѣмъ не тренироваться передъ состязаніемъ, чѣмъ перетренироваться, такъ какъ въ послѣднемъ случаѣ игрокъ, утомивъ свою нервную систему, теряетъ подчасъ совершенно увѣренность въ свою силу. Далѣе, переутомленіе мускуловъ руки вызываетъ сильную боль, мѣшающую играть успѣшно на состязаніи.

Замѣчу, что все сказанное мною о тренировкѣ относится главнымъ образомъ къ игрѣ Singles.

Наконецъ, я хочу сказать нѣсколько словъ о режимѣ, котораго слѣдуетъ придерживаться какъ во время состязанія, такъ и во время тренировки. Рекомендуется вести по возможности регулярный образъ жизни, избѣгать всякихъ излишествъ, мало пить (не говоря о спиртныхъ напиткахъ, которые безусловно вредны), спать не меньше 8 часовъ въ сутки. Въ случаѣ переутомленія, полезно прилечь часа на два передъ самымъ состязаніемъ.

А. Аленницынъ I.



ВОЗДУХОПЛАВАНІЕ.

Перелетъ Парижъ—Римъ.

Сообщаемъ подробности и общую классификацію гонки аэроплановъ Парижъ—Римъ. Первымъ прибылъ Бомонъ на Блеріо, пролетѣвъ все разстояніе въ 82 ч. 5 м., вторымъ Гарро на Блеріо—106 ч. 16 м., третьимъ Фрей на Моранѣ—156 ч. 52 м., четвертымъ Видаръ на Депердюссенѣ въ 195 ч. 9 м. У всѣхъ четверыхъ былъ моторъ „Гномъ“.

Заработокъ летуновъ слѣдующій: Бомонъ выигралъ поэтапно: Ницца 59,000 фр., Римъ—50,000 фр.—всего 109,000 франковъ; Гарро—Ницца—25,000 фр., Римъ 20,000 фр.—всего 45,000 франковъ; Фрей—Ницца—13,000 франковъ, Римъ 10,000 фр.—всего 23,000 франковъ; Видаръ—Ницца—10,000 фр., Римъ 10,000 фр.—всего 20,000 франковъ.

Знаменитый авиаторъ, побѣдитель перелета Парижъ—Мадридъ, Ведринъ на этихъ дняхъ установилъ новый всемирный прямо-таки поразительный рекордъ на скорость на аэропланѣ. Онъ было хотѣлъ тоже пролетѣть разстояніе Парижъ—Римъ, но вслѣдствіе отчаянной погоды вынужденъ былъ бросить гонку на линіи между Дижономъ и городкомъ С.-Лоранъ ле-Маконъ; онъ пролетѣлъ это разстояніе 125 километровъ въ 30 минутъ, что даетъ скорость въ 250 километровъ въ часъ, рекордъ этотъ былъ официально удостовѣренъ мэромъ городка С.-Лоранъ ле-Маконъ.



Перелетъ Парижъ—Римъ: авиаторъ Гарро, прибывшій вторымъ въ Римъ, покрывъ разстояніе въ 106 часовъ 16 мин. на монопланѣ Блеріо.

Хроника воздухоплаванія.

Петербургъ.

На послѣднемъ засѣданіи отдѣла воздушнаго флота комитета по усиленію флота на добровольныя пожертвованія обсуждалась программа дальнѣйшей дѣятельности отдѣла. Рѣшено немедленно приступить къ организаціи на гатчинскомъ аэродромѣ спеціальнаго класса школы авіаціи военныхъ полетовъ. Въ составъ новаго класса откомандированы 7 офицеровъ изъ окончившихъ севастопольскую школу авіаціи и получившихъ званіе пилота, а именно: корнетъ Бахмутовъ, кап. Дмитріевъ и поручики Ильинъ, Макаровъ, Николаевъ и Ники-



Перелетъ Парижъ—Римъ: авиаторъ Фрей, прибывшій третьимъ въ Римъ въ 156 ч. 52 м. (монопланъ Морана). Въ дальнѣйшемъ полетѣ Римъ—Туринъ съ нимъ случилась катастрофа: онъ упалъ съ аэропланомъ близъ Витебро, на горѣ Чимино, гдѣ его нашли пастухи; онъ оказался въ безпамятствѣ, со сломанными руками и ногами, подъ моторомъ. Аппаратъ разрушенъ. Фрей доставленъ въ больницу въ Роно-Ильоне.