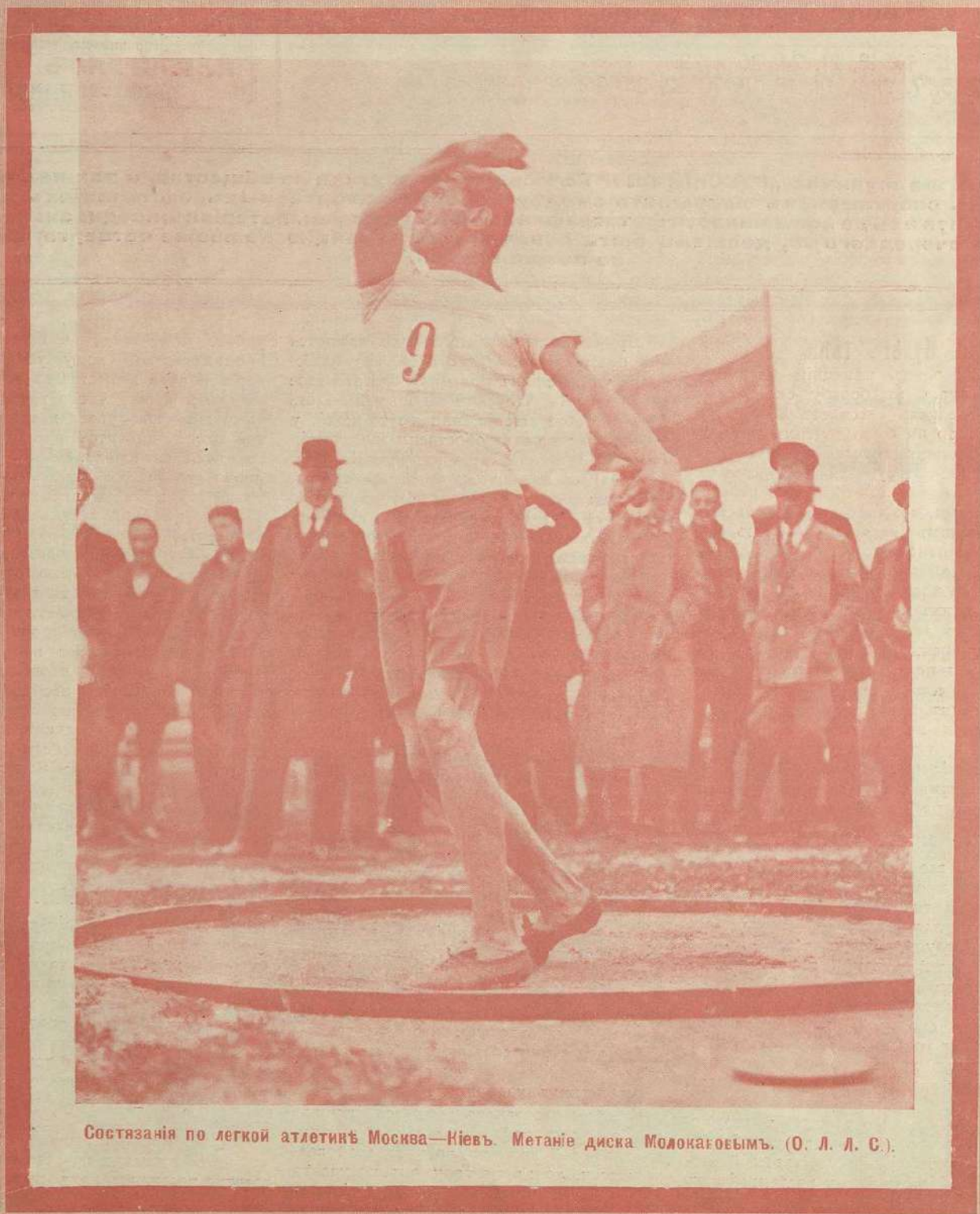




РУССКІЙ = СПОРТЪ



Состязанія по легкой атлетикѣ Москва—Кіевъ. Метаніе диска Молокаговымъ. (О. Л. Л. С.).

ними правилами междунаго союза гребныхъ обществъ.

Но для каждаго состязанія допускается лишь одинъ главный судья и одинъ судья на финишъ.

Федоръ Энгелье.

Значеніе массажа въ спортъ *).

При легкомъ недомоганіи и вялости передъ началомъ упражненій достаточно бываетъ слегка «встряхнуть» мускулы, разбудить ихъ. Это практикуется почти всѣми англійскими тренерами.

Трудно сказать — какой изъ всѣхъ способовъ массажа наиболее полезенъ и, во всякомъ случаѣ, это, главнымъ образомъ, зависитъ отъ состоянія организма массируемаго.

Всякій субъектъ, готовящійся къ тренировкѣ послѣ сидней службы, чувствуетъ себя обыкновенно какъ-то вяло, апатично. Массажъ долженъ дать бодрость, пробудить необходимую для тренировки энергію. Отвердѣвшія, застывшія мускулы надо сообщить передъ занятіями эластичность. Прежде всего у такого человѣка надо обратить вниманіе на ноги. Согнувъ ногу лежащаго атлета такъ, чтобы ступня плотно стояла на диванѣ, начните массировать икры въ нижней части, которая такъ часто болитъ у начинающихъ и у опытныхъ атлетовъ послѣ долгой тренировки.

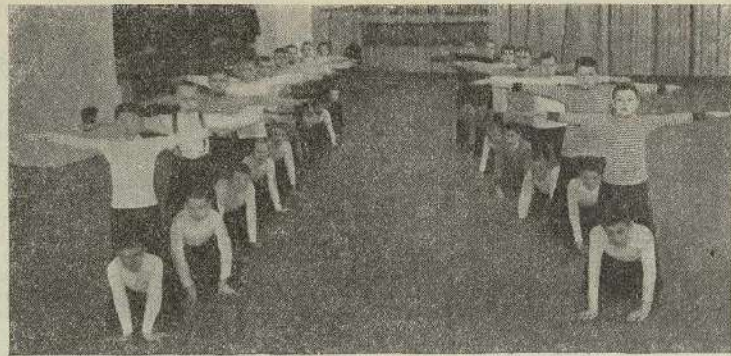
Затѣмъ съ большой силой надо перейти на мышцы ляжекъ, распряга ихъ въ одномъ направленіи отъ колѣня къ бедрамъ. По возможности, надо растереть каждый мускулъ, тѣмъ болѣе, что на ногѣ они всегда рельефны и легко поддаются на ощупь.

Промассировавъ затѣмъ ступню и бедра, можно перейти къ массажу спины. Но здѣсь надо поступать нѣсколько иначе и осторожнѣе. Въ противоположность иголкамъ, растираніе спины надо производить очень медленно и только слегка нажимать на мышцы. Растираніе здѣсь можно даже замѣнить простымъ похлопываніемъ, достаточно для возбужденія циркуляціи крови.

Бѣгуны и ходоки на длинныя дистанціи обыкновенно жалуются на боль въ рукахъ и плечахъ — слѣдствіе маханія рукъ. Какъ вспомогательное средство въ этомъ случаѣ можно рекомендовать довольно плотное растираніе предплечья снизу вверхъ и легкой массажъ трицепсовъ и плечъ.

Наоборотъ, спринтерамъ необходимо постоянное растираніе грудныхъ мышцъ и боковъ. Большия грудныя мышцы легко размассировываются большимъ и указательнымъ пальцами.

Указать массажъ каждаго мускула невозможно, но это легко достигается путемъ практики, и послѣднія скоро научитъ и покажетъ лучший способъ растиранія. Повторяемъ, только у насъ въ Россіи массажу не отводится среди спортсменовъ должнаго вниманія, тогда какъ за границей его давно уже ставятъ на первый планъ, особенно въ Америкѣ. На олимпійскихъ играхъ 1912 г. американецъ Ральфъ Розъ послѣ каждаго толчка ядра подвергался со стороны своего массажиста растиранію рукъ.



Сокольская гимнастика учениковъ Рижской Александровской гимназіи.

Лучшимъ увлажняющимъ средствомъ для массажа въ спортѣ можно указать на миндальное масло со слабымъ растворомъ камфары, до известной степени допустимъ даже американскій вазелинъ.

Массажъ крайне полезенъ и до и послѣ упражненій. Если нѣтъ времени на дельный, то достаточно произвести общее легкое растираніе.

Приятное легкое поглаживаніе мускуловъ по направленію къ сердцу быстро успокаиваетъ самаго усталого человѣка, возвращая ему свѣжесть, эластичность и гибкость.

Боко.

Назначеніе ген.-майора Воейкова.

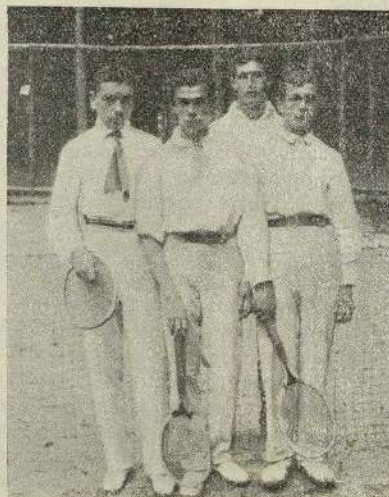
Государь Императоръ Высочайше повелѣлъ соизволивъ возложить на командира лейбъ-гвардіи гусарскаго Его Величества полка генералъ-майора Воейкова общее наблюденіе за постановкой гимнастики и военнаго строя въ учебныхъ заведеніяхъ, а также принять мѣры къ объединенію дѣятельности учрежденій и обществъ, преслѣдующихъ цѣль физическаго развитія населенія.

Лаунъ-теннисъ.

Въ 0-вѣ любит. лаунъ-тенниса.

Въ московскомъ обществѣ любителей лаунъ-тенниса закончился розыгрышъ клубскаго singles-тандикапа.

Результаты слѣдующіе:



Побѣдители чемпионата въ лаунъ-теннисъ Б. С. К.: В. Щуровъ, А. Бабичевъ, Г. Соловьевъ и Т. Соловьевъ.

Въ первомъ кругѣ Тодъ (—5) у Келлей (ser.) 6:1, 6:3, Гартунгъ (—2) у Пельцеръ (—15) 6:0, 6:2, Ценкеръ (—3) у Стукель (ser.) 8:6, 7:5, Штекеръ (—15) у Шписъ (—3) 8:6, 6:4, Гозъ (—15) у Базилевскаго (—15) 6:3, 6:4, Вишперъ (—30) у Леманъ (—2) 6:4, 6:4, Фильструпъ (ser.) у Фридманъ (+2) 6:4, 6:0.

Во второмъ кругѣ а бую: гр. Расстончинъ (+15) у Брунсъ (+4) 2:6, 6:4, 8:6, Войткевичъ (—1) у Гизико (—4) 6:3, 6:0, Гартунгъ у Тодъ 6:2, 1:6, 6:2, Штекеръ у Ценкеръ 4:6, 6:3, 7:5, Гозъ у Вишперъ 6:2, 6:8, 6:3, Фильструпъ у Зернова (—3) 6:1, 6:2, Трухардъ у Успенскаго (—15.3) 9:7, 3:6, 6:3, Зейдель (—40) у Гоца (—15.4) 6:2, 8:6.

Въ третьемъ кругѣ: Гизико выигралъ у гр. Расстончина 6:1, 6:2, Штекеръ у Гартунгъ 6:2, 6:0, Гозъ у Зернова 6:2, 6:3, Зейдель у Трухардъ 10:8, 6:1.

Въ полуфиналѣ Штекеръ выигралъ у Гизико 7:5, 9:7, Зейдель у Гоца 6:3, 4:6, 6:1.

Въ финалѣ Зейдель выигралъ у Штекеръ 4:6, 6:1, 6:3.

Въ Быковскомъ спортивномъ кружкѣ.

На дняхъ закончился чемпионатъ лаунъ-тенниса въ Быковскомъ спортивномъ кружкѣ. Въ полуфиналѣ В. Щуровъ побилъ Т. Соловьева 6:2, 6:4 и Г. Соловьевъ—А. Бабичева 4:6, 6:4, 8:6 и въ финалѣ В. Щуровъ выигралъ у Г. Соловьева 10:12, 6:4, 6:2, 7:9 и 6:0. Третье мѣсто занялъ Т. Соловьевъ, выигравшій у А. Бабичева 6:2, 6:8, 6:4.

Харьковъ.

(Отъ нашего корреспондента).

22 мая закончился въ об-вѣ «Фениксъ» закрытыя состязанія.

Gentelmen's doubles далъ слѣдующіе результаты: Животовскій—Скрыльниковъ у Морозова—Третьякова 6:8, 6:2, 7:5; Кругликъ—Левъ у Спроге—Михина 6:2, 6:4; Вельцъ—Крыловъ у Мальцева 1-го—Мальцева 2-го 5:7, 6:3, 7:5; Кругликъ—Левъ у Животовскаго—Скрыльникова 3:6, 6:1, 6:1; Вельцъ—Крыловъ у Горянскаго—Браунштейна 6:4, 6:1, и въ финалѣ Кругликъ—Левъ у Вельца—Крылова: 3:6, 6:2, 10:8.

Въ Mixed doubles: Дашкевичъ—Мальцевъ 2-й у Енишерловой—Горянскаго—3:6, 6:2, 7:5; Заболотная—Морозовъ у Крыловой—Крылова—6:3, 6:2 и въ финалѣ Морозовъ—Заболотная у Дашкевичъ—Мальцева 2-го—6:3, 3:6, 6:3.

*) Оконч. см., № 23.

Въ *Gentelmen's singles* 2-го класса Шелекетинскій у Лезина 6:2, 6:3, Заболотный у Вандерберга 6:4, 6:4, Шелекетинскій у Трахтенберга 6:0, 6:1; Грабовскій у Матъе 6:3, 1:6, 7:5; Алчевскій у Ромбаха 6:0, 6:1; Шелекетинскій у Заболотнаго 6:1, 6:1; Алчевскій у Грабовскаго 7:5, 4:6, 8:6, и въ финалѣ Шелекетинскій у Алчевскаго 10:8, 6:0.

Главнымъ судьей состязаній былъ А. М. Крамаревскій.

Теннисъ-матчъ Англія-Россія.

Комитетъ всероссийскаго союза лаунъ-теннисъ клубовъ въ настоящее время дѣтельно готовится къ организаціи перваго въ Россіи лаунъ-теннисъ матча между игроками Англіи и Россіи. Матчъ этотъ пройдетъ 24—25 іюля на площадкахъ с.-петербургскаго кружка спортсменовъ въ Таврическомъ саду. Главное руководство по устройству этого интереснаго матча возложено на А. Д. Макферсона, председателя всероссийскаго лаунъ-теннисъ союза, В. А. Суворина и А. А. Стаховича, членовъ комитета того же союза. Для этого матча въ с.-петербургскомъ кружкѣ спортсменовъ рѣшено расширить и особенно тщательно подготовить площадку.

Какъ намъ сообщаютъ, англійская команда будетъ состоять изъ слѣдующихъ игроковъ: Dixon, A. Lowe, Prebble и Mc. Nair и запасные H. Lowe и Mavrogordato.

Вообще лаунъ-теннисный сезонъ въ этомъ году въ Петербургѣ обѣщаетъ быть особенно интереснымъ въ виду того, что предполагается также пріѣздъ знаменитыхъ французскихъ игроковъ Декюжиса и Гобера, пожелавшихъ сдѣлать отъѣтный визитъ на посѣщеніе графа М. Н. Сумарокова-Эльстона Парижа.

Всемирный чемпионатъ лаунъ-тенниса.

Въ Парижѣ закончился всемирный чемпионатъ лаунъ-тенниса.

Финалы дали такіе результаты: Wilding (Австралія) побѣдилъ Гобера (Франція) 6—3, 6—3, 1—6, 6—4. Въ дамскомъ чемпионатѣ противъ ожиданія Ригъ выиграла у Брокеди 6—4, 3—6, 6—4. Въ парномъ состязаніи Клейшротъ и баронъ Виссингъ выиграли у Wilding 7—5, 0—6, 6—3, 8—6. Въ парномъ смѣшанномъ Ріанъ и Декюжи признаны побѣдителями 7-жи Гольдингъ и Wilding, въ виду отказа послѣдняго. Въ финалѣ на призъ Coupe du stode français графъ Сумароковъ сыгралъ 7—5, 2—6, 6—4, 3—6 противъ графа Сальма и отъ дальнѣйшей игры отказался.

Ежегодникъ Всероссийскаго союза лаунъ-теннисъ клубовъ.

Вышелъ ежегодникъ всероссийскаго союза лаунъ-теннисъ клубовъ за 1912—1913 годъ.

Ежегодникъ составленъ весьма тщательно. Въ него вошли данныя о составѣ комитета всероссийскаго союза, членовъ союза, уставъ союза, постановленія общихъ собраній и правила игры въ лаунъ-теннисъ и устройство состязаній.

Во вторую часть ежегодника включенъ трудъ А. А. Стаховича: „Лаунъ-теннисъ въ Россіи въ 1912 году“ и описаніе всероссийскаго состязанія въ лаунъ-теннисъ, написанное почетнымъ секретаремъ союза В. Г. Маршалъ.

Затѣмъ слѣдуютъ отчеты о дѣятельности отдельныхъ клубовъ—членовъ союза, которыхъ насчитывается 45, классификація игроковъ за 1912 годъ, обзоръ главнѣйшихъ состязаній за границей за 1912 годъ, интересно составленный В. Н. Изанромъ, цѣнное руководство къ устройству площадки для игры въ лаунъ-теннисъ, перечень открытыхъ состязаній, назначенныхъ на 1913 годъ, и, наконецъ, адресный указатель почти всѣхъ русскихъ лаунъ-теннисистовъ и дѣателей въ этой отрасли спорта. Рядъ интересныхъ фотографій изъ жизни лаунъ-тенниса всей Россіи, легкій слогъ, четкая печать, наконецъ, тщательное размѣщеніе статей—вотъ плюсы новаго изданія, на обработку котораго почетный секретарь и члены комитета всероссийскаго союза лаунъ-теннисъ клубовъ В. Г. Маршалъ и А. А. Стаховичъ затратили не мало трудовъ и энергіи. Цѣна ежегодника прежняя—1 рубль.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Состязаніе по легкой атлетикѣ Мосива—Рига—Кіевъ—Финляндія.

Въ прошлое воскресенье на площадкѣ Московскаго клуба лыжниковъ, устроенной по образцу лучшихъ заграничныхъ, состоялись чрезвычайнаго интереснаго состязанія по легкой атлетикѣ, какихъ еще Москвѣ не приходилось видѣть. Конечно, особый интерес вызвалъ пріѣздъ представи-



Финишъ бѣга на 1500 м. Нюстремъ (Финляндія).

телей отъ Финляндскаго клуба «Idrotts-Föreningen Kamraterna», считающагося вмѣстѣ съ «Рейпасъ» и «Кисса Вейкогъ» лучшими финскими спортивными обществами.

Отъ Финляндіи выступало только четыре человека, среди которыхъ находился извѣстный десятиборецъ—Горнборгъ, бывшій седьмымъ на Олимпійскихъ играхъ въ Стокгольмѣ. Результаты, показанные имъ на первенствахъ Финляндіи, можно признать очень хорошими и сильно превышающими результаты лучшаго русскаго десятиборца А. Шульца. Такъ, Горнборгъ въ толканіи ядра достигалъ бросковъ болѣе 13 метровъ, прыгалъ въ высоту на 1 м. 78 сант.; въ барьерномъ бѣгѣ время его—16,7 сек. Кромѣ Горнборга, съ пріѣхавшимъ финновъ пользуется извѣстностью бѣгунъ на короткія дистанціи Ефимовъ покрывающій 100 м. въ 11,1 сек. Два другіе финна—Нюстремъ и Энгбергъ—хорошіе атлеты, но пока еще не сыскавшие себѣ такой извѣстности, какъ два предыдущихъ.

Изъ Риги въ Москву пріѣхалъ одинъ изъ лучшихъ русскихъ прыгуновъ съ шестомъ, уже два раза бравшій первенство

Россіи—Витгофъ («Уніонъ»). Только что въ Ригѣ имъ былъ поставленъ новый Прибалтійскій рекордъ въ прыжкахъ съ шестомъ на 3 м. 44 с.

Изъ киевлянъ принимали участіе К. Венке и Милевскій.

Что касается достигнутыхъ результатовъ, то ихъ нужно признать очень хорошими, принимая во вниманіе, что москвичами было поставлено два новыхъ всероссийскихъ рекорда—одинъ въ метаніи диска, а другой въ прыжкахъ съ шестомъ. Члену московскаго кружка любителей спорта—Бонашевскому удалось сдѣлать бросокъ на 35 м. 89 с. и побить такимъ образомъ прежній рекордъ на 71 сантиметръ. Бонашевскій, какъ метатель, выступалъ первый разъ и достигнутые имъ успѣхи необходимо приветствовать и пожелать ему дальнѣйшаго успѣха въ его пока недолгой, но блестящей спортивной дѣятельности. Второй рекордъ былъ поставленъ извѣстнымъ петербургскимъ легкоатлетомъ У. Баашемъ, переѣхавшимъ года два тому назадъ въ Москву. Въ прыжкѣ съ шестомъ Баашу удалось побить свой собственный рекордъ (3 м. 51 сант.) на 2 сантиметра.

Члену Московскаго клуба лыжниковъ А. Шульцу, что-то разладившемуся за послѣднее время, удалось установить новый московскій рекордъ въ толканіи ядра, равнѣ принадлежавшій В. Шустову. А. Шульцъ сдѣлалъ бросокъ на 10 м. 54 с.

Очень интересно прошла эстафетная гонка на 400 метровъ (4.100), разыгранная съ хода. Къ сожалѣнію, финляндцы не могли выставить четырехъ человекъ, такъ что Ефимову пришлось бѣжать два этапа, т.-е. 200 метровъ. Первой окончила гонку первая сборная команда Москвы въ составѣ Иваневича (О. Л. Л. С.), Шульца (М. К. Л.) Архипова («Спортъ») и Захарова (С. К. Л.) въ 46,4 с., второй команда Финляндіи въ 48 с. и третьей—вторая сборная команда Москвы въ составѣ Морозова («Спортъ»), Тальберга (О. Л. Л. С.), Насса («Чайка») и Корзина (О. Л. Л. С.)—въ 48,8 с.

Техническіе результаты остальныхъ состязаній слѣдующіе:

I. Бѣгъ на 100 мет. Въ первомъ забѣгѣ первымъ былъ Ефимовъ (Финляндія)—12,1 с., вторымъ Иваневичъ (О. Л. Л. С.)—12,8 с. Во второмъ забѣгѣ первымъ пришелъ Захаровъ (С. К. Л.) въ 12 с., вторымъ Горнборгъ (Финл.) въ 12,2 с.

Въ финалѣ первымъ пришелъ Ефимовъ въ 11,6 с., вторымъ Горнборгъ въ 12,2 с. и третьимъ Иваневичъ въ 12,8 с.

II. Метаніе ядра. Изъ семи участниковъ лучшимъ оказался Горнборгъ (Финл.)—12,93 мет., вторымъ Шульцъ 1-й (М. К. Л.)—10,5 мет. (новый московскій рекордъ прежній—10,42 мет.), третьимъ Свѣчинъ (М. К. Л.)—10,16 мет. и четвертымъ Суворовъ (М. К. Л. С.)—9,88 мет.

III. Барьерный бѣгъ 110 мет. Участвовало 6 человекъ. Въ финалѣ первымъ былъ Ефимовъ (Финл.)—17,4 с., вторымъ Горнборгъ (Финл.)—17,5 с. и третьимъ Шульцъ 1-й (М. К. Л.)—17,8 с.

IV. Бѣгъ на 1500 метровъ окончился красивой побѣдой финляндца Нюстрема въ 4 м. 35,2 с., вторымъ былъ Новиковъ (О. Л. Л. С.) 4 м. 37 с., третьимъ Веденѣвъ (М. К. Л.) въ 4 м. 39 с. и четвертымъ Фростъ (О. Л. Л. С.) въ 4 м. 45,8 с.

V. Метаніе диска. Участвовалъ семь че-