

Закаливание начинают прохладной водой (24°—16°C), затем холодной (ниже 15°C). Водные процедуры лучше принимать в утренние часы, после сна или утренней зарядки.

В качестве подготовки к закаливанию водой можно рекомендовать самомассаж в виде растирания тела сухим полотенцем—сначала верхней, потом нижней половины тела, и только затем переходить к обливанию. Самомассаж продолжают 3—4 минуты. Привыкнув к этим процедурам, можно начинать принимать холодный душ и, наконец, купание.

Купание начинайте при температуре воды и воздуха не ниже 18°—20°C. Не купайтесь сразу после еды, так как это нарушает пищеварение и затрудняет дыхание при плавании. Купание натощак должно быть кратковременным.

Продолжительность купания зависит от температуры воды, скорости и температуры воздуха. При температуре воды 20—24°C следует вначале ограничиться 4—5 минутами, постепенно доводя время пребывания в воде до 15—20 минут.

Купайтесь в течение дня с промежутками в 3—4 часа, лучше утром и вечером.

#### СОСТАВЫ КОМАНД:

##### «ТРАКТОР» (ПАВЛОДАР)

мс Н. Любарцев  
Я. Алиев  
В. Веревкин  
мс В. Дышленко  
И. Королев  
В. Ермолаев  
мс А. Гребнев  
Ю. Иванов  
К. Тулунов  
мс В. Солдатов  
П. Черепанов  
А. Вихлянов  
А. Стенищев  
В. Хуторной  
С. Огурцов  
Н. Лексин  
В. Черкашин

Капитан—**В. Солдатов**.  
Начальник команды—зтр КазССР  
**А. Мусакулов**.  
Старший тренер—зтр КазССР  
**В. Гроховский**.  
Тренер—**В. Джулук**.

#### Судит матч

судья Всесоюзной категории П. Демченко (Москва). Ему помогают: судья Всесоюзной категории Н. Жданов (Москва) и судья республиканской категории Н. Зубарев (Чебоксары).

О возможных изменениях в составе судейской бригады и играх, которые выйдут на поле, слушайте по радио стадиона перед началом матча.

#### На счету бомбардиров:

Н. Лексин — 8 мячей, А. Вихлянов — 3 мяча, А. Трухачев — 1 мяч,  
А. Гребнев — 6 мячей, К. Тулунов — 2 мяча, А. Чесалин — 1 мяч,  
А. Стенищев — 5 мячей, П. Черепанов — 2 мяча,  
В. Солдатов — 4 мяча, Ю. Иванов — 2 мяча, В. Хуторной — 1 мяч.

Издано стадионом тракторного завода.

Цена 5 коп.

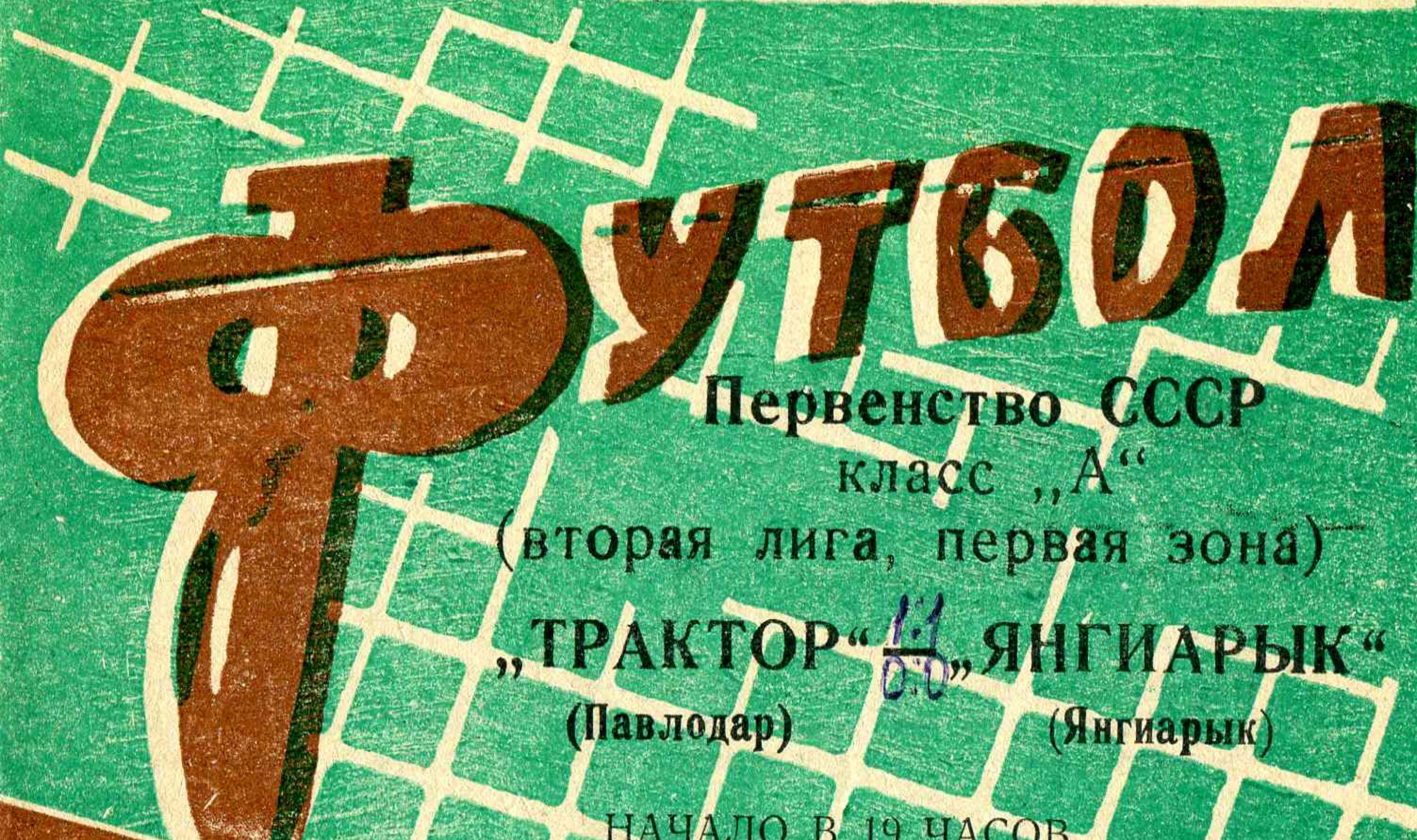
УХО2421 Тип. № 4 им. Вс. Иванова. 0914—3.000.

166

60

Центральный стадион г. Павлодара

«ТРАКТОР»



Первенство СССР

класс „А“

(вторая лига, первая зона)

«ТРАКТОР»—<sup>0:0</sup> «ЯНГИАРЫК»

(Павлодар)

(Янгиарык)

НАЧАЛО В 19 ЧАСОВ.

ДЕЙСТВИТЕЛЕН АБОНЕМЕНТ № 15.

16

октября

1974 года



До начала матча состоится товарищеская встреча по футболу между юношескими командами 1959 г. рождения группы подготовки «Трактора» (тренер — В. Гализдра) и ДЮСШ-2 (тренер — В. Ярышев).

## Таблица

### ПОЛОЖЕНИЯ КОМАНД В РОЗЫГРЫШЕ ПЕРВЕНСТВА СССР (2 ЛИГА, I ЗОНА) ПО ФУТБОЛУ

на 16 октября 1974 года

	И	В	Н	П	Рм	О
1. «Алга»(Фрунзе)	28	16	8	4	44—16	40
2. «Янгиер»(Янгиер)	28	16	3	9	48—25	35
3. «Шахтер» (Караганда)	28	12	10	6	45—32	34
4. «Нефтяник» (Фергана)	28	15	3	10	31—28	33
5. «Спартак» (Термез)	28	10	12	6	39—30	32
6. «Трактор» (Павлодар)	28	10	12	6	35—26	32
7. «Янгиарык» (Янгиарык)	28	11	8	9	24—28	30
8. «Восток» (Усть-Каменогорск)	28	10	9	9	33—25	29
9. «Орбита» (Кзыл-Орда)	28	10	8	10	39—32	28
10. «Труд» (Джизак)	28	10	7	11	39—30	27
11. «Алатау» (Джамбул)	28	8	9	11	26—34	25
12. «Динамо» (Целиноград)	28	8	9	11	26—34	27
13. «Металлург» (Чимкент)	28	6	9	13	31—52	21
14. «Андижанец» (Андижан)	28	8	5	15	19—47	21
15. «Спартак» (Семипалатинск)	28	7	6	15	25—38	20
16. «Амударья» (Чарджоу)	28	6	4	18	22—48	16

Пропущенный матч двадцать шестого тура «Трактор»—«Шахтер» (Караганда), сыгранный 12 октября на нашем стадионе, во многом прояснил как в положении команд лидирующей шестерки, так и перспективы, за которые им осталось бороться. И теоретически, и практически каждая из команд не потеряла еще шансов в борьбе за попадание в тройку лучших команд зоны. Все решат последние два тура, один из которых играют сегодня; второй, последний — в воскресенье, 20 октября.

В этом, двадцать девятом туре, 16 октября встречаются:

«Алга» (Фрунзе) — «Металлург» (Чимкент),  
 «Янгиер» (Янгиер) — «Алатау» (Джамбул),  
 «Нефтяник» (Фергана) — «Динамо» (Целиноград),  
 «Андижанец» (Андижан) — «Орбита» (Кзыл-Орда),  
 «Трактор» (Павлодар) — «Янгиарык» (Янгиарык),  
 «Шахтер» (Караганда) — «Амударья» (Чарджоу),  
 «Спартак» (Семипалатинск) — «Спартак» (Термез),  
 «Восток» (Усть-Каменогорск) — «Труд» (Джизак).

## Гости с Янгиарыка

«Янгиарык» — один из самых молодых участников чемпионатов страны. Лишь в 1971 году об этой команде заговорили специалисты футбола и спортивные обозреватели Узбекистана. И верно, не выступая до того года даже по классу «Б», «Янгиарык» стал чемпионом Узбекской ССР и заменил во второй лиге известную в спортивном мире команду «Политотдел» (Ташкентская область), показавшую в 1971 году худший результат из всех узбекских клубов.

Дебют во второй лиге в сезоне 1972 года прошел хорошо — 11 побед, 14 ничьих, 7 поражений, разница мячей — 21:18, шестое место в V зоне, опережены такие клубы, как «Рубин» (Казань), «Торпедо» (Тольятти), «Зенит» (Ижевск) и другие.

Из всех команд второй лиги наши гости в том сезоне пропустили в свои ворота меньше всех мячей — 18.

В прошлом сезоне «Янгиарык» вновь остался одним из главных лидеров узбекского футбола, хотя и несколько ухудшил свои спортивные показатели.

С «Трактором» наши гости сыграли за два года три матча, все они отличались упорной борьбой и большим стремлением к победе. Начало было положено матчем первого круга в Павлодаре 4 июня. Хозяева добились победы с минимальным счетом 1:0. Гол с пенальти забил Игорь Королев. В Янгиарыке 30 августа матч закончился вничью — 0:0, по пенальти победы добились хозяева поля — 5:3. Третий матч, уже в этом сезоне, закончился вничью — 0:0.

## Молодые „старики“

Очень часто в футбольных отчетах мелькает слово «ветеран». Оно стало столь привычным, что болельщик, сам того не желая, начинает следить за действиями игрока с таким «званием» особенно придирчиво. А молодому человеку едва исполнилось 28—29 лет!..

В минувшем сезоне на мировой арене блестяще выступила сборная Италии, не знавшая поражений. Более того, ее оборона не пропустила ни одного гола. А в центре защиты, на самом ответственном посту, играет известный футболист Бургич, которому 34 года.

Любители футбола помнят сборную ФРГ, отлично выступавшую в Лондоне на чемпионате мира. Среди блестящих полузащитников немецкой команды выделялся Хельмут Халлер. Много лет затем он выступал в Италии в клубе «Ювентус», а недавно вернулся в свою команду «Аугсбург». И теперь в этом городе настоящий футбольный бум — всему «виной» отличная игра 34-летнего хавбека.

Можно вспомнить о великолепном защитнике 34-летнем Шнеллингере (итальянский «Милан» — сборная ФРГ), 33-летнем Лоу (английский «Манчестер Сити» — сборная Шотландии), которого видели этим летом в Мюнхене, 32-летнем Герсоне (сборная Бразилии), 37-летнем испанце Хенто. Но рекорд установил крайний форвард команды «Манчестер Сити» Тони Бук. В 39 лет он выступает в основном составе — это в английском футболе, славящемся своим атлетизмом и скоростями.

Не случайно говорят, что в профессиональном футболе порой расцвета считается возраст 28—33 года, когда богатейший опыт и мастерство позволяет игроку затрачивать в каждом матче оптимальный минимум энергии.

В советском футболе, да, пожалуй, и в мировом, высшим и, возможно, не скоро превзойденным достижением, следует считать спортивное долголетие знаменитого Льва Яшина, закончившего выступать почти в 43 года. В 36 лет завидное мастерство демонстрирует вратарь столичного «Торпедо» Виктор Банников.

А вот полевые игроки в нашем футболе явно уступают зарубежным коллегам. Закончил выступать «патриарх» нынешнего поколения Виктор Шустиков («Торпедо»), ему 35 лет, но фактически последний матч сыгран им в позапрошлом году. Тридцатилетний возраст у нас, увы, считается уже критическим.

Как не вспомнить Олега Копаева, закончившего играть в 31 год, в ту самую пору расцвета, о которой мы говорили выше.

В нашей команде «Трактор» стабильное мастерство демонстрируют такие игроки-ветераны, как Любашев, Булыбин, Солдатов, Черепанов, Вихлянов.

## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЗАКАЛЯЙСЯ!

### Закаливание водой

Водные процедуры — обтирание, обливание, душ, купание, плавание, в том числе в зимнее время, — являются, как правило, более мощными факторами закаливания, чем воздушно-солнечные ванны.

Влияние воды (особенно холодной) на организм очень велико и благотворно, и прежде всего, на нервную систему, сосуды, сердце и легкие.