

# АЙ ДА, ИРИНА, АЙ ДА, МОЛОДЕЦ! И РОДИЛА, И ПРОБЕЖАЛА!

Ведущий рубрики —  
спортивный обозреватель  
Сергей ГАЙДУК

В день проведения VI международного легкоатлетического пробега, который стал уже в нашем городе традиционным, внимание и болельщиков, и участников привлекла спортивная семья Николая Победина. Фамилия у папы весьма символическая для спорта и свое увлечение бегом он успешно передает другим, но высшие достижения, подчеркивает Николай, это не главное в их жизни. Хотя приятно быть впереди, одолеть свою лень, нежелание подвигаться.

Да и как не благодарить бег, если именно на легкоатлетической дорожке познакомилась Ирина и Николай. Познакомились, чтобы дальше не только идти вместе, но и бежать. Такому единению можно только позавидовать. А если узнать, что вместе дви-

гаются еще трое детей, а четвертой малышке всего считанные дни, то остается только поаплодировать и порадоваться.

Мы много говорим, пишем о здоровом образе жизни, а результат? Результата почти никакого. Застолье, телевизор, безделье процветают пышно, не прибавляя ни здоровья, ни настроения.

Диванное безделье также никого не убеждает в пользу движения, подчеркивает Николай. А вот бег, убеждена Ирина, помогает общаться с детьми, направлять правильно воспитательный процесс и через физическую культуру воспитывать характер.

Да, таких родителей нам бы побольше, тогда бы не было "чарочного" увлечения, перерастающего временами в пагубную привычку.

Наша нация может быть здорова только благодаря таким физкультурно-увле-

ченным семьям. И очень правильно утверждает мама Ирина, что мы сами делаем своих детей больными. Лишь умеренная физическая нагрузка может уберечь наших чад от всяких хворей. И это не пустые декларации. Это четкий путь к здоровью, где личный пример родителей — первооснова. И если вы рано утром встретите Николая и Ирину на зарядке, знайте — это не показуха, а образ жизни.

Даже в отпуске эта спортивная пара не прерывает занятий. Наоборот! Круг увлечений расширяется. Зимой — это лыжи, горные походы. Летом — теннис, плавание, туризм.

В нашей беседе Ирина вспомнила, как они отдыхали в Свердловске. Зима, 30 градусов мороза и в лесу вышли на охотничий домишко. С каким аппетитом ели замерзший хлеб и сало! С радостным настроением возвращались домой и думали, что никакой даже пятизвездный отель, санаторий не заменит "мышечной" нагрузки. В народе справедливо подмечено: лето — для отдыха, зима — для здоровья.

Участие в пробегах для этой семьи — это, прежде всего, радость общения со своими единомышленниками, но этот, шестой, особый. Ирина вышла на старт десятикилометровой дистанции на одиннадцатый день после родов.

Часть женщин, которые уже ощущали непростые родовые нагрузки, воскликнут: "Этого не может быть!"

— Может! — отвечает скептикам Ирина.

И именно постоянные занятия бегом позволили маме буквально с больничной койки пробежать 10 километров.

— Не скрою, — говорит Ирина, — было тяжело. Раньше так на марафоне не уставала, но пробежала. И в этом огромнейшая заслуга наших славутичских медиков, врачей, которым, пользуясь случаем, хочу выразить самую сердечную признательность. Качество ухода, внимания и тепла было настолько велико, что я не только родила малышку весом 4,8 килограмма, но и сумела быстро восстановиться и



вместе с дочуркой прибыть на пробег.

Что ж, такой физкультурный подвиг многим нашим женщинам не под силу, часть из которых несомненно спирирует: кому это надо? Надо, милье, надо. И не только для себя, а прежде всего для детей, для здоровья.

Вчера, прогуливаясь улицами Славутича, встретил

знакомую бегущую семью.

— Готовимся к международному пробегу в Чернигове, — объяснил Николай, — времени в обрез.

Что ж, удачного старта, который бы привлекал и других работников станции к активным занятиям бегом. А Николай и Ирина работают в химическом цехе: он — начальник смены, она — аппаратчица.

На снимках: после финиша вся семья с призами — сын Вадим, мама Ирина, папа Николай, дочка Александра и Наташа, вот только крохотная Валюшечка пока без приза, но с соской; победители пробега черниговские легкоатлеты В.КАЧАН, А.РЯБОВ, В.АРТЕМЕНКО; на дистанции пробега.

Фото В.ИНЮТИНА.

