

# КТО НАС ВЫВОДИТ В ЧЕМПИОНЫ

Живет в микрорайоне Резинотехника неугомонный человек – Валерий Губарь. Там, на берегу Волги, прошло его детство. Под соснами местного парка вот уже несколько десятилетий ежедневно Валерий Николаевич, у которого уже давно «седина в бороде», тренируется в беге на сверхдлинные дистанции. Человек этот по-своему уникален. Те, кто впервые узнает о его спортивных достижениях, нередко впадают в шок, поначалу не верят, что такое может быть, и на всякий случай интересуются: дескать, кроме почек, не парные ли у Губаря также и другие органы, например сердце... Судите сами. Дважды Валерий обегал по периметру Ярославскую область, обогнул в один «присест»... Ладожское озеро (810 километров), участвовал несколько раз в международных пробегах под эгидой газеты «Комсомольская правда» и ассоциации «Бег», бегал сотни километров по трассе БАМа, вдоль и поперек прочесал Памир и Сахалин, дважды участвовал в суточном и двухсуточном пробегах под флагом «Тур де

Франс», ему принадлежат рекорды Европы и мира.

Но мастеру спорта международного класса В. Губарю все мало. О сверхдальних маршрутах он мечтает точно так же, как грезит о кругосветке насквозь просоленный моряк. Когда он рассказывает о многочасовых, без сна и отдыха, забегах то вдоль Байкала, то по бескрайним степям и пустыням, у слушателей аж дух захватывает.

Впрочем, у Валерия Николаевича есть не только слушатели, но и благодарные ученики. Уже почти два года он трудится тренером-преподавателем в спорткомплексе «Импульс» при ЯЗДА. Организовал группу любителей ходьбы и бега, которые занимаются по понедельникам, средам и пятницам под руководством рекордсмена мира. Причем в секцию может ходить любой, независимо от пола, возраста. Даже всей семьей можно посещать тренировки.

Цель занятий – не рекорды, а здоровье. Впрочем, и чемпионские амбиции поощряются. Соревнований становится все больше,

так что возможности проявить себя, постоять за честь родного завода имеются. Занимаются Губарь и его ученики в основном на базе школы № 52, над которой шефствует завод.

– Нам выделили комнату на лыжной базе, где мы переодеваемся перед занятиями, – рассказывает Губарь. – Группа создана в марте 2001 года. Методика тренировок основана на базе моего собственного опыта. Перед неизменной пробежкой в лесу обязательно проделываем несколько упражнений, с помощью которых постепенно включаем в работу разные группы мышц.

– А как далеко вы бегаєте?

– Подход здесь индивидуальный. Обязательно учитывается общеспортивное состояние. Членов секции периодически осматривает и прослушивает кандидат медицинских наук, ассистент кафедры лечебной физкультуры Ярославской медакадемии Юрий Смирнов.

– Каковы результаты у ваших учеников?

– Они у всех разные. Более



молодые активно участвуют в соревнованиях.

В октябре 2002 года проходили традиционные соревнования по бегу среди предприятий, школ и

вузов Ярославля. Участвуя в разных возрастных группах, на разных дистанциях (500 метров, 1 и 3 км), подопечные Губаря заняли общее 3-е место.

В конце ноября прошлого года в отделе образования мэрии на совещании собрались директора. Валерий Губарь попросил слова.

– В школах не хватает физруков, их работу готов выполнять я, – сказал Валерий Николаевич.

Он приглашает школьников, тянущихся к спорту и, в частности, неравнодушных к бегу, примкнуть к заводской группе здоровья. Здоровых, крепких ребят рекордсмен мира Губарь попробует вывести в чемпионы. Но и школьники с ослабленным здоровьем, считает Губарь, не должны «выпасть из обоймы».

– Создадим оздоровительную группу, ребята будут заниматься под присмотром опытного спортивного врача.

К «чемпионско-оздоровительной» программе неугомонного В. Губаря директора школ отнеслись с большим вниманием. Валерия Николаевича поддержал также председатель Заволжского райспорткомитета Виктор Наумов.

**Валерий ПРОХОРОВ.**

Фото

**Геннадия ДЖУЗЕНОВА.**