

Феномен Зырянова

Занятия спортом помогли 85-летнему ветерану сохранить задор

Жителю нашего города Борису Зырянову в пору праздновать знаменательное событие - больше сорока лет, ровно половину своей жизни, он занимается физической культурой и спортом.

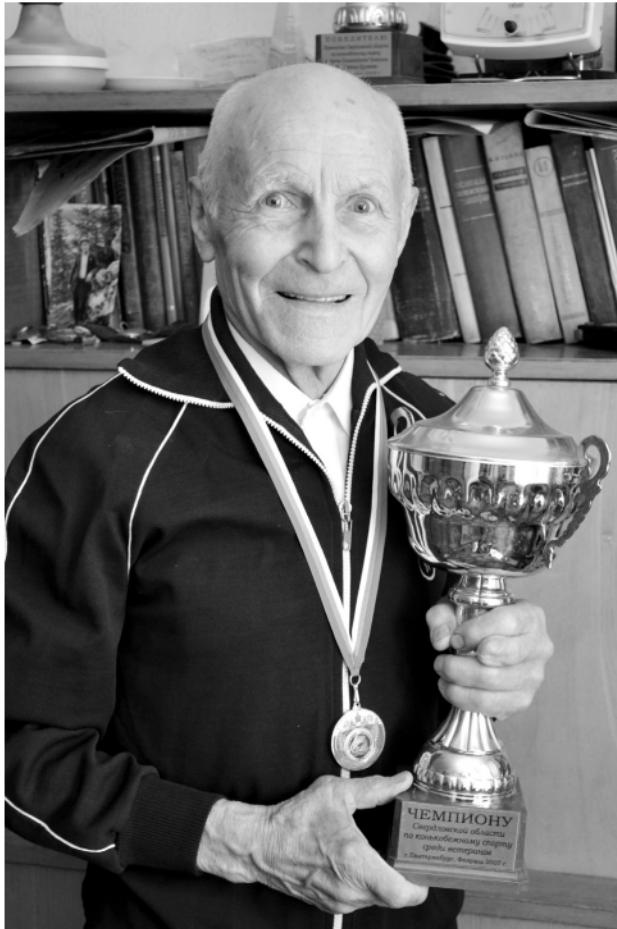
Важно отметить, что сторонником активного образа жизни Борис Алексеевич стал только после сорока лет. Зато сейчас в свои почти 85 он по-прежнему не откажется от повседневных тренировок.

Подростком в военные годы ему довелось работать на токарном станке - для фронта, для Победы. После войны - учеба в техникуме, семья, напряженные трудовые будни - было не до спорта. И только когда сильно расшаталась нервная система, появились постоянные головные боли, он понял - необходимо прибиваться к здоровому образу жизни.

С тех пор на многие годы: летом - бег, зимой - лыжи. Через несколько месяцев занятий Борис Зырянов забыл о головных болях. Но этот человек - максималист, ни-

когда не останавливается на полпути. Он начинает заниматься многоборьем ГТО и становится неоднократным чемпионом Свердловской области по этому виду спорта, который тесно сочетался с физической культурой и позволял иметь разностороннюю подготовку.

С Борисом Алексеевичем мы давние знакомые. В середине восемидесятых годов очерк об этом человеке под названием "Эликсир бодрости" стал одним из ключевых материалов моей дипломной работы в Уральском государственном университете и был положительно воспринят экзаменационной комиссией.



С тех пор продолжает наблюдать за феноменом Бориса Зырянова. Здоровый образ жизни стал для него незаменимым источником, из которого он черпает энергию и бодрость. Даже внешне он почти не изменился за последние 30 лет. И соседи по коллективному саду (свой участок он вместе с женой продолжает содержать и обрабатывать) не удивляются, когда 85-летний чемпион, догоняя подошедший к остановке автобус, пробегает 200-300 метров, причем с такой скоростью, что даже молодым спортсменам за ним не угнаться.

Борис Алексеевич продолжает заниматься бегом, упражнениями по системе йогов. А вот зимой к лыжам добавились еще и коньки. Тем более, что в конькобежном спорте у него есть прекрас-

ный напарник - 85-летний Александр Руколеев. Уместно напомнить, что Александр Федорович был участником первой легкоатлетической эстафеты на призы газеты "Асбестовский рабочий". А в конькобежном спорте оба ветерана с успехом выступают даже на областных соревнованиях.

Долгая молодость Бориса Алексеевича Зырянова, сумевшего даже в почтенном возрасте сохранить большой запас физических и душевных сил, может стать примером для подражания не только сторонникам активного образа жизни, но и всем горожанам.

Фото А. ЧЕРЕМНЫХ.