

ежемесячный спортивно-методический



журнал

пионерское летопора спортивная прыжок в длину мечтам дано сбываться

A HAD THE CO. MADE WAS BUILDING TO SHAPE WAS

Obling Wakipi

Виктор Маркин, олимпийский чемпион в беге на 400 м (44,60), в настоящее время продолжает активно тренироваться. Однако в этом году он не ставит перед собой задачи вновь перейти границу 45 сек. В нынешнем сезоне Виктор хочет заложить основу для выхода в будущем на более высокий уровень результатов.

Старт на Кубке Европы в Загребе станет первым соревнованием сезона, в котором наши ведущие спринтеры и барьеристы должны будут в полную силу выступить на своих дистанциях. Все предшествующие состязания рассматриваются тренерами сборной как подготовительные. Объясняется это тем, что с началом нового межолимпийского цикла атлетам - участникам Игр в Москве пришлось выходить на новый режим тренировочных нагрузок. А для этого потребовался довольно длительный период предварительной работы.

Счет мировым рекордам первого сезона нового олимпийского цикла был открыт 5-6 мая на соревнованиях в Кисловодске. Спортсменка «Трудовых резервов» из Улан-Удэ 22-летняя Надежда Виноградова набрала в семиборье 6212 очков. Вот слагаемые ее мирового рекорда: 100 м с/6 -14,34; толкание ядра — 14,68; прыжок в высоту — 1,71; 200 м — 24,29; прыжок в длину — 6,47; метание копья — 41,54; 800 m - 2.14,7. Hanomним, что среди многоборок мира Надежда Виноградова занимала в 1980 г. второе место с суммой очков 6114 (достижения в беге регистрировались с помощью ручного хронометража), которую она набрала 12.Х.1980 г. во Фрунзе. Выступая в Кисловодске, Надежда улучшила свои результаты (по сравнению со стартом во Фрунзе) в толкании ядра на 98 см, в прыжке в длину — на 19 см и в метании копья — на 6,14 м.



Многих любителей легкой атлетики интересует, как обстоят дела у чемпиона Европы, экс-рекордсмена мира по прыжку в высоту Владимира Ященко. Как известно, в начале спортивного сезона 1979 г. Ященко был вынужден на долгое время проститься с прыжками вследствие тяжелой травмы коленного сустава, которая потребовала оперативного вмешательства. Две операции были проведены осенью 1979 и весной 1980 гг. В первой декаде марта 1981 г. в Вене В. Ященко была сделана третья операция, продолжавшаяся 3 часа. Доктор Баумгартль, оперировавший спортсмена, отвечая на вопрос нашего корреспондента, сказал: «В период с 4 по 9 мая я находился в Москве, где наблюдал за процессом заживления травмы Владимира Ященко. Сейчас трудно делать долговременные прогнозы, но, судя по всему, операция прошла успешно и, возможно, через несколько месяцев Владимир сможет приступить к тренировкам».

На IX зимнем чемпионате Европы 1978 года в Милане Владимир Ященко установил высшее мировое достижение для залов — 2,35, которое до сих пор остается непревзойденным.

Запорожье. Здесь завершено сооружение спортивного комплекса завода «Запорожсталь». В центре здания расположен легкоатлетический манеж - самый большой на Украине и один из крупнейших в стране. Изготовленная из отечественного синтетического покрытия «спортан» 200-метровая беговая дорожка, имеет крутые виражи. Сбоку проложена 126-метровая прямая, в центре расположены секторы для прыжков и толкания ядра.

На трибуне и балконах манежа смогут разместиться одновременно до двух тысяч человек. В комплексе имеется восстановительный центр с лечебным и массажным кабинетами, сауной. Есть гостиница для спортсменов, буфет-столовая.

Спортивный комплекс запорожсталевцы построили своими руками. Вместе со строителями здесь трудились и заводские физкультурники, воспитанники многочисленных секций спортивного клуба «Металлург».

ДВАДЦАТЫЙ — ЮБИЛЕЙНЫЙ

Заключительные соревнования Всесоюзного кросса на призы газеты «Правда» — всегда большой спортивный праздник. Вот уже двадцатый год свой летний спортивный сезон советские легкоатлеты открывают Финал Всесоюзного кросса на призы газеты «Правда» этого года состоялся в живописных окрестностях столицы Белорусской ССР — Минске на трассах спортивного комплекса «Раубичи».

весенними кроссами. Нынешний финал двадцатый — юбилейный, который состоялся в городе-герое Минске на трассах известного спортивного комплекса «Раубичи». Кроссовый бег всегда был в нашей стране самым популярным среди легкоатлетических соревнований и самым массовым. Вот и в этот раз на всех этапах подготовки к финалам участвовали десятки миллионов физкультурников и спортсменов. В Минск же приехали лучшие из лучших. Представители всех союзных республик, Москвы и Ленинграда, городов-героев, пяти областей Российской Федерации и одной Украинской — Донецкой области, свыше 1100 спортсменов боролись за право обладать почетными трофеями.

тывающей, хотя трассы кросса были очень сложными и трудными (с техническими результатами можно ознакомиться на страницах журнала). Особого успеха добились кроссмены России. Семь побед на их счету и восьмая — челябин-цев убедительно свидетельствуют о всестороннем развитии кроссового бега в крупнейшей нашей союзной республике. Заслуживает похвалы и работа тренеров Российского «Урожая», команда которых первенствовала с ощутимым перевесом среди коллективов сельских спортивных обществ. Все участники, тренеры, представители и почетные гости, а также зрители отмечали чет-

кую и слаженную работу судейской коллегии, ее оперативность, настоящее гостеприимство, большую организаторскую работу хозяев финала и в первую очередь работников спорткомплекса «Раубичи».

И борьба получилась захва-

TETKAS



AMMININKA

Nº 6, 81 (313) июнь ежемесячный спортивно-методический журнал Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ	ANNAC PRO 40 MT	стр.
Пионерское лето — пора сп	ортивная	HADDON NAME OF THE PROPERTY OF
Константинов А. В споре с возрастом и секу		2
Куваев В., Шедченко А. Забота партии обязывает	из шкалупеков 1. проводит на 16. Эта катего-	6
Блюменштейн Б., Худадов Н Модельные психологические	по должен	PRADOLEXISTS OF
Андреев В. Познакомьтесь	ADD STREET FOR THE PORT OF THE	
Бакаринов Ю., Залесский М. Восстановление в метаниях	Control of the second	ostan inposed
Ионов Д., Чистяков В. Мужской спринт: проблемы	и перспективы	5 6 A CO 14
Стуколов А., Мансветов В. На дистанции Виктор Марки	H WEST SHEET OF THE STATE OF TH	NA 16
Степура Л. Работа в группе девочек	доклачивиф и мото вкоголими жест	19
Ткаченко Н. Мечтам дано сбываться	га себе масшта- Очевидиот нужк	
Иориш Ю. 8,90 феноменальный прыжог	физического	24
После прыжка Бимона	HIS COMOCIONAL	додономп 27
Бирюков А. Массаж в системе восстанов	жи, физкуль (ело это не кинел	
Червински X. Славные традиции, ответстве	нные задачи	поктория общолу в 30
Кулаков В., Тихонов С. Новое поколение британских	бегунов	30

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН, Э. В. ГУ-ЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО, В. С. КАЮРОВ [главный редактор], Н. И. ПОЛИТИКО, В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУ-ДОВ, И. Н. ПРЕСС, В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ, Л. С. ХОМЕНКОВ.

Ответственный секретарь М.П.Бундин Редакторы отделов: Н.Д.Ивансв, В.Н.Калясьев, Е.В.Масалина, Е.Б.Чен, А.К.Шедченко Художественное оформление Н.Н.Левтской Младший редактор Л.И.Тареева

пионерское лето-пора спортивная

Как отмечено в Отчетном докладе Центрального Комитета КПСС XXVI съезду Коммунистической партии Советского Союза, забота о здоровье людей не отделима от развития физической культуры и спорта. Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения, и особенно детей.

Особенно детей... Эти строки сегодня приобретают тем большее значение, что наступило лето, а вместе с ним пришла пора школьных каникул. Открылись десятки тысяч городских, загородных пионерских и молодежных лагерей. С каждым годом количество их увеличивается. В прошлый летний сезон в 56 тыс. пионерских лагерей отдохнули, набрались сил и здоровья свыше 13 миллионов пионеров и школьников. В организации отдыха детей важную роль играют физическая культура и спорт, к регулярным занятиями которым должно быть привлечено как можно больше ребят.

Многообразна спортивно-массовая работа в пионерских и молодежных лагерях. Но при всем этом особое место в ней должны занять легкоатлетические программы четырехборья «Дружба», «Стартов надежд», Всесоюзного комплекса ГТО, то есть прежде всего бег, прыжки, метания. Соответствующим образом строится и программа лагерных спортивных соревнований: отрядных спартакиад, межотрядных матчевых встреч, дней бегуна, прыгуна, метателя, общелагерной спартакиады.

Успех в организации спортивно-массовой работы зависит в первую очередь от людей. От их знаний, опыта, заинтересованности, творческого энтузиазма. Вот почему необходимо, чтобы подбор руководителей физкультурной работы для пионерских лагерей проводился самым тщательным образом. И как пример здесь можно привести опыт работы городского Дома пионеров в Красноярске, где силами комсомольских и спортивных организаций города накануне летнего сезона были организованы семинары для руководителей кружков по интересам, спортивных секций, которым предстояло выехать нынешним летом в городские и загородные пионерские лагеря.

Как правило, организаторами физкультурной работы в лагерях выступают учителя физической культуры общеобразовательных школ, тренеры ДЮСШ. Однако, как показывает практика, к этой работе с успехом можно привлекать и спортсменов из числа молодых рабочих, комсомольских активистов. В Кемеровской области, например, для работы с детьми в период летних каникул было привлечено более 300 спортсменов-разрядников и мастеров спорта, что, в свою очередь, позволило около 100 тыс.



пионерское лето-пора спортивная

пионеров и школьников выполнить нормативы Всесоюзного комплекса ГТО. В Оренбургской области с ребятами летом работал еще больший отряд спортсменов — более 700 человек.

Основная нагрузка в организации физкультурно-массовой работы ложится на педагогов физического воспитания. Целенаправленно приобщать к регулярным занятиям физической культурой всю лагерную смену, готовить и проводить спортивные праздники, лагерные спартакиады, матчевые встречи, помогать отрядным физоргам в организации тренировок, соревнований, делиться опытом, поднимать активность работы совета физкультуры лагеря — вот далеко не полный перечень забот организатора физической культуры. В этой работе следует проявлять побольше творчества. Такого, скажем, как в пионерских лагерях Архангельской области, где в прошлом в ознаменование XXII Олимпийских игр были проведены малые олимпийские игры, встречи с сильнейшими спортсменами области, состоялись оригинальные конкурсы по истории олимпийского дви-

Организация массовых занятий по физической культуре, привлечение каждого пионера и школьника к регулярным занятиям физкультурой, проведение лагерных спартакиад, спортивных праздников, матчевых встреч, соревнований по сдаче норм ГТО — со всем этим педагог по физическому воспитанию в состоянии справиться, лишь опираясь на широкий актив. В первую очередь необходимо создать при каждом пионерском отряде совет физкультуры, выбрать физоргов. Лучше всего, если это будут ребята, имеющие уже определенную спортивную подготовку, знакомые с правилами соревнований. Актив поможет охватить максимальное количество пионеров и школьников физкультурно-массовой работой. Организаторы физического воспитания должны подсказать физоргам, как составить план спортивных мероприятий, программу отрядных соревнований, обеспечить отряды необходимым инвентарем, местом для занятий.

Немалую помощь в организации физкультурно-массовой работы могут оказать вожатые и воспитатели пионерских отрядов. Провести внутриотрядные соревнования по бегу, прыжкам, по сдаче норм комплекса

ГТО, организовать тренировки ребят, обеспечить массовость занятий, их регулярность - все это и многое другое из плана спортивно-массовой работы под силу вожатым и воспитателям. Конечно, без специальной предварительной подготовки им будет трудно справиться с такой работой. Поэтому очень важно организовать для вожатых и воспитателей своего рода экспресс-семинары, на которых специалист физической культуры и врач вооружат участников семинаров соответствующими теоретическими знаниями и практическими навыками.

Не все пионеры и школьники летние каникулы проведут в загородных пионерских лагерях. Многие ребята, в основном старшеклассники, останутся в городе. Для них центрами притяжения должны стать городские пионерские и молодежные лагеря. И здесь важное место должны занять физическая культура и спорт. Комсомольские организации, комитеты профсоюзов предприятий, спорткомитеты, органы народного образования, комитеты ДОСААФ принимают самое активное участие в организации городских пионерских и молодежных лагерей на базе стадионов, Домов и Дворцов культуры. Вести спортивную работу, имея в своем распоряжении стадион, спортивные площадки, легче. Но на них могут и не прийти ребята, если не проявить опять-таки творчества, выдумки, энтузиазма. Если не сделать спортивное сооружение привлекательным, не заинтересовать ребят занятиями. В этом плане привлекает, например, опыт работы спортивно-оздоровительного лагеря «Олимпия», который каждое лето организуется при стадионе «Строитель» в Биробиджане. С утра до вечера не смолкают здесь ребячьи голоса. Интересен и сам подход к работе. Когда приходит подросток в «Олимпию», в спортивном дневнике отряда фиксируется, сколько раз он может подтянуться на перекладине, как бежит «стометровку», как далеко и высоко прыгает, как держится на воде. В конце смены снова устраивается экзамен. Научился быстро бежать и далеко прыгать, подкачал силенки,значит, лето не пропало даром, хорошо потрудились и подросток, и тренер.

Тренеры, учителя физической культуры, активисты при ЖЭКах и домоуправлениях могут оказать значительную помощь в организации регуляр-

ных занятий физической культурой и спортом по месту жительства. Эту работу берут под контроль районные комитеты комсомола, советы пионерских организаций, спорткомитеты, органы народного образования, призванные оказывать методическую помощь педагогическим коллективам городских пионерских лагерей и спортивным секциям при ЖЭКах.

Немалое число школьников летние каникулы проводят на дачах, в деревне. Эта категория отдыхающих также не должна оставаться вне занятий физической культурой. Здесь особую роль должны сыграть родители. Увлечь ребят занятиями спортом, организовать тренировки, провести соревнования на лужайке с импровизированным инвентарем взрослого человека не составит особого труда. Среди взрослых отдыхающих немало людей, кто может возглавить эту работу.

Когда мы говорим о настоятельной необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом в условиях городских и загородных пионерских лагерей, мы должны ясно представлять себе масштабы этой работы. Очевидно, нужно сосредоточить внимание организаторов физического воспитания, тренеров, педагогов на работе по формированию у пионеров и школьников навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, физкультурой в целом. Дело это не из легких. Решить данную задачу за короткое время летних каникул сложно. Но без воспитания у детей интереса к физической культуре нельзя ожидать, чтобы все школьники с охотой, желанием занимались. В этом деле большую помощь могут оказать ветераны спорта, прославленные олимпийцы, известные спортсмены. сказывая о своем спортивном пути, они тем самым станут хорошими пропагандистами регулярных занятий физической культурой.

Пионерское лето только началось, и оно должно пройти с большой пользой для здоровья ребят, их физической закалки. Долг комсомольских, профсоюзных и физкультурных организаций, организаторов физического воспитания, ветеранов спорта, родителей активно содействовать созданию лучших условий для занятий физической культурой и спортом миллионам советских ребят — юному поколению строителей коммунизма.

XXVI съезд КПСС еще раз подчеркнул, что главной задасоветского спортивного движения является активное развитие массовой физкультуры и спорта, более широкое внедрение их в повседневный быт советских людей. В стране существует много форм занятий физкультурой и спортом людей самых различных воз-растов, в том числе и тех, кто вышел из возраста активного занятия спортом. Одной из них, получающей в последние годы все более широкое распространение, стали соревнования для людей среднего и пожилого возраста по различным видам легкой атлетики, особенно в беговых. Об этом и пойдет разговор в публикуемой ниже статье.

Сегодня уже никого не удивляет человек, бегущий в спортивном костюме по обочине дороги, тротуару, по аллее парка или сквера. Вслед ему не раздается ехидных и насмешливых реплик, потому что право оздоровительного бега на существование признали все. он превратился за последние годы в поистине массовое движение. Ширится круг приверженцев бега: словно грибы после летнего дождя возникают в различных уголках страны клубы любителей бега. В одной столице их зафиксировано около двадцати, и нынче обсуждается вопрос об их объединении.

Появились научные труды по проблеме оздоровительного бега, появилась популярная литература. Назовем, в частности, книги Н. Макеевой и И. Темкина «Бег и здоровье» (ФиС, 1976), Р. Мотылянской и Л. Ерусалимского «Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе» (ФиС, 1980).

Оздоровительный бег, привлекший доступностью, простотой и эффективностью под свои знамена многие тысячи людей разного возраста, оказался джином, выпущенным из бутылки. Он не только породил армию своих приверженцев, но и вызвал к жизни «собратьев» — бег лечебный и бег спортивный. О лечебном беге сказано на сегодняшний день достаточно много. Появились частные методики лечения с его помощью целого ряда заболеваний: от сердечно-сосудистых до заболеваний нервной системы. О спортивном же, соревно-



в споре с возрастом и секундомером

вательном беге для людей старше 40 лет, т. е. тех, кто вышел из возраста активного занятия спортом и выступлений в соревнованиях сильнейших, сказано и говорится мало, осторожно, хотя первые мысли о спортивном долголетии высказывались еще около 20 лет назад (профессор Р. Мотылянская), а в 1967 г. пенсионер В. Бунак в статье «Продлевайте молодость» писал: «Занятия бегом для пожилых людей должны стать не только оздоровительным но и мероприятием. Надо чаще проводить для них соревнования в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. Это прекрасный стимул для занятий и отличное средство пропаган-

В те же годы об этом говорил и профессор К. Никитин, «старейшина» оздоровительного бега в стране, известный невропатолог из Сочи, успешно применявший для лечения своих пациентов бег: «Спорт для ветеранов также необходим, как и для молодежи... Кросс ветеранов - это новая многообещающая страница в истории советского спортивного движения... Троекратное участие в кроссе «Правды» дало мне лично как спортсмену опыт, укрепило силы, выносливость и здоровье, а как врачу уверенность в том, что периодические максимальные физические нагрузки для людей пожилого возраста, имеющих соответствующую подготовку, не только не опасны, но и необходимы».

Несколько лет назад в программу всесоюзного кросса на призы газеты «Правда» включились забеги для ветеранов спорта. Но затем это решение было отменено. Один из мотивов — недостаточное

обоснование целесообразности больших соревновательных нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. Мнения медиков действительно бывают противоречивыми, «За» голосуют авторы книг «Бег и здоровье» Н. Макеева и И. Темкин: «Правомочно ли говорить об оздоровительной направленности таких чисто спортивных методов тренировки, как марафонский бег, кросс или фартлек? Мы считаем — да, при условии, конечно, что целью занятий будет дальнейшее укрепление состояния здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма, повышение его тренированности к физическим нагрузкам и, как следствие этого, более высокие спортивные результаты, показанные в соревнованиях с такими же любителями бега или в «соревнованиях» с самим собой по дневнику самоконтроля. В принципе, нет ничего противоестественного в том, что любители оздоровительного бега, длительно, регулярно и грамотно тренирующиеся, становятся со временем настоящими спортсме-

М. Яковлева, проведя в 1968 г. наблюдения над бегунами-марафонцами различных возрастов — участниками традиционного пробега Пушкин —
Ленинград, сделала вывод о
«значительной устойчивости и длительном сохранении физических и функциональных
возможностей бегунов старших
возрастов».

Но есть мнения противоположные, ставящие под сомнение полезность не только спортивного бега, но и вообще медленного бега как универсального средства оздоровления. Так, профессор В. П. Померан-

3A CTPOKON PELUEHUM CBE3AA

журнале «Здоровье» (№ 12, 1980 г.) пишет: «...и все же хочется со всей определенностью подчеркнуть, что полезный и чрезвычайно модный в наши дни бег трусцой не единственный способ физической тренировки, а для людей немолодых — далеко не безопасный... Наш опыт подсказывает, что начинать бегать лучше в молодости, а в зрелые годы — продолжать. Менее целесообразно начинать бегать после 50 лет, тем более в пенсионном возрасте. Это небезо-

Как видим, действительно в этой проблеме «соревнования ветеранов» нет ясности и четкости. Необходимы ли эти соревнования для самих ветераранов? Имеют ли они, так сказать, право на «социальное существование»? Если имеют, то какие формы этих соревнований должны иметь место? Кто их должен организовывать, финансировать? По каким возрастным группам? Как должен осуществляться медицинский контроль и т. д.? Давайте попробуем разобраться.

Необходимы ли соревнования самим ветеранам? «Да! Нужны!» — в один голос ответили на этот вопрос участники соревнований среди двух московских клубов любителей бега — «Фили» и «Дзержинец», состоявшихся в одном из манежей прошедшей зимой и участие в которых принимали люди от 40 до 75 лет. Их ответ можно было предугадать, посмотрев за ходом борьбы на дорожке, где азартно, совсем по-юношески боролись за победу с соперниками, с секундами, с собой те, для кого путь в большой спорт давнымдавно закрыт. Чувствовалось: соревнования эти для собравшихся здесь людей не обыденное событие, а большой праздник. Вот что сказала об их значимости Инга Полякова, инженер-механик НИИ, 48 лет: «Многие из тех, кто выступал сегодня на дорожке, раньше были страшно далеки от спорта. Кто активно занимался учебой, кто работой — недосуг было! И вдруг теперь, когда уже, казалось бы, вроде поздно, после увлечения оздоровительным, затем спортивным бегом, для них открылся во всей своей привлекательности огромный, богатый мир спорта, со страстями, ранее им неведомыми, с эмоциями, радостями и огорчениями. Эти люди обрели очень многое и теперь дорожат приобретенным. Лишить их возможности участия в соревнованиях уже невозможно — они будут искать их. Я много лет выступала в большом спорте, была мастером спорта, затем длительное время бегала «для себя». Но все равно, без соревнований не было особого стимула для занятий. А у скольких моих друзей по спорту после ухода из него начинались настоящие трагедии! Теперь же, с организацией таких вот соревнований, для тех, кто уходит, появляется возможность выступать, а значит, и трениро-ваться, готовиться. Это ли не главное!»

В последние годы соревнования ветеранов стали очень популярными и у нас в стране, и за рубежом. Проведено даже три экспериментальных чемпионата мира, зафиксированы мировые рекорды в различных возрастных группах по различным видам легкой атлетики. У нас в стране практикуются разного рода состязания: пробеги, кроссы. эстафеты, обычные состязания на дорожке на классическия дистанциях. Участие в них принимает с каждым годом все большее количество пюлей Чем объяснить эту популярность? Объясняется она, на наш взгляд, прежде всего тем фактом, что у людей среднего и старшего возраста сильна тяга к здоровой конкуренции, самоутверждению, к единоборствам, в которых можно «себя показать» и «на других посмотреть». У тех из них, кто вкусил радость от сознания своей полноценности, прилива сил, здоровья, вполне естественно появились стремление и необходимость в проверке и контроле своей тренированности, желание сравнить силы с силами таких же сверстников, занимающихся бегом. Это так же естественно, как и стремление быть первым в труде, одинаково сильное и у юноши, и у седовласого ветерана.

Есть ли в соревнованиях ветеранов социальная значимость? Что стоит за ними в социальном плане? Взглянем на этот вопрос пристальнее. О социальной значимости активного, творческого, здорового долголетия говорить не приходится. Важную роль призваны здесь сыграть физическая культура и спорт, и в частности бег, как самое доступное и эффективное средство достижения этого долголетия. К тому же необходимо сказать, что понятия «ветеран», «соревнования



ветеранов» — весьма условны. Кто такие ветераны? В труде это самые опытные, с большим стажем люди. А в спорте? Это те, кто находится вне рамок активного занятия спортом с целью повышения своих результатов и выступлений в соревнованиях за свои коллективы, клубы, общества, те, кому и 40, и 50, и более лет. Практически все они представители самой многочисленной и активной части населения, самой опытной, обладающей огромным трудовым и жизненным опытом — «золотой фонд» и на производстве, у станков, и за рабочими столами в организациях и учреждениях. И разве может быть их здоровье, обеспечивающее трудовое долголетие, высокую производительность труда, отдачу, быть делом личным! Это дело сугубо государственное!

Следует еще сказать и о том, что соревнования ветера-HOB -- 3TO эффективнейшая форма воспитательной работы, особенно когда речь идет о мемориальных пробегах ветеранов бега — ветеранов войны. Таких, как пробег «Разорванное кольцо» под Ленинградом, «Рубеж славы» по маршруту Калинин — Тула — рубежа на-чала наступления наших войск в битве за Москву. В ходе этого пробега ветераны участвуют более чем в 20 митингах, выступают перед населением, молодежью. Переоценить их значение трудно.

Перечисленных «за» уже достаточно, чтобы со всей определенностью сказать: соревнования ветеранов— необходимые мероприятия, у них — большое будущее, им жить! А коль так, то пришло время разобраться в этом большом, важном, но пока еще находящемся в «зародышевом» состоянии деле, повернуться к нему «лицом».

Такое важное государственное дело не должно быть делом личным. Это должны учесть работники местных спорткомитетов, ДСО и ведомств. Ветеранам нужно помогать, идти им навстречу: предоставлять спортсооружения для проведения соревнований, выделять для них средства, организовывать судейство, награждение и т. д. Кто должен вести эту работу? Может быть, организационную миссию должны взять на себя советы и клубы ветеранов физической культуры и спорта, которые созданы при ЦС ДСО в союзных республиках, во многих краях, областях и городах страны. Ведь

одной из главных задач советов ветеранов, как записано во временном положении, является оказание практической помощи физкультурным организациям в улучшении физкультурно - оздоровительной работы среди населения, в организации этой работы, в проведении соревнований среди пожилого возраста, участие в организации традиционных пробегов, походов, кроссов. Естественно, одним ветеранам с этой большой масштабной работой не справиться. Им необходима помощь.

работой не справиться. Им Одна из главных задач улучшение системы соревнований. Для этого следует изучить уже имеющийся опыт по организации подобных мероприятий в столице, в других городах. Наиболее распространенная и популярная форма соревнований ветеранов - пробеги. Но пробеги - это одноразовые мероприятия, участвует в них ограниченное количество участников. «Этого мало!» - заявили активисты из спортсектора совета ветеранов легкой атлетики г. Москвы, созданного три года назад при Федерации легкой атлетики Спорткомитета столицы, и решили в качестве эксперимента провести первенство города среди ветеранов. Эксперимент состоялся три года назад на стадионе «Октябрь». В программе соревнований, в которых приняло участие несколько десятков человек в возрасте старше 40 лет, было всего две дистанции: 100 м и 10 км. В прошлом году прошло третье первенство, в котором уже более 150 ветеранов вышли на старт шести листанций. Для допуска участнику необходимо было предъявить лишь медицинскую справкуи пожалуйста, борись за победу в своей возрастной категории. А их восемь. В первую попадают те, кому 35-40 лет, в последнюю - те, кому за 75-80. С самого первого первенства начали фиксироваться рекорды Москвы среди соответствующих возрастов. Небезынтересно будет узнать, что из 21 зафиксированного рекорда 3 находится на уровне 1 разряда, 5 — на уровне второго, 7 — на уровне третьего. Результаты, надо признаться, достаточно высокие. Это особенно очевидно, если сравнить их с контрольными нормативами, установленными Международной федерацией ветеранов легкой атлетики на участие в первенстве мира среди ветеранов, которые вот уже трижды состоялись. 90% участников первенства Москвы перекрывают эти нормативы. А 30 человек в возрасте 50-75 лет показывают результаты, близкие к тем, которые зафиксированы как неофициальные ре-

корды мира. Особо близко к

рекорду мира результат 77-лет-

него М. Котлярова, преодолевшего в 1979 г. марафонскую дистанцию за 4:17.40.

Марафон пользуется особым уважением среди ветеранов и стал своего рода критерием престижа. Среди них есть много любителей бежать эту дистанцию: Г. Чайковский (68 лет), Б. Реут (68 лет) В. Бунак (74 года) регулярно выступают в марафоне, причем довольно успешно. Но и соревнования в беге на 100 м, и на марафонской дистанции это все равно напряжение физических сил, которое небезопасно для неподготовленного организма. Именно об этом предупреждают врачи. Как избежать в таком случае досадных недоразумений, могущих дискредитировать важное, нужное дело? Вполне очевидно, что в соревнованиях ветеранов (как, впрочем, и в любом соревновании) должны принимать участие только здоровые люди, прошедшие накануне старта строгий медицинский контроль, занимающиеся длительное время тренировочным бегом либо самостоятельно, либо в клубах любителей бега и находящиеся под контролем врачей из врачебнофизкультурных диспансеров. Думается, Министерство здравоохранения СССР должно возглавить дело организации на базе ведущих диспансеров групп специалистов, подготовленных к решению проблем врачебного контроля за спортсменами среднего и старшего возраста. Строжайший медицинский контроль должен быть фильтром, через который обязаны проходить все занимающиеся соревновательным бегом. Думается, обязательным условием должно быть и наличие золотого значка ГТО, сдача норм которого, кстати, должна тоже осуществляться при медицинском контроле.

Проблема «соревнования для ветеранов» сложна, многогранна и заслуживает более детального обсуждения с привлечением самого широкого круга заинтересованных лиц: медиков, социологов, оргработников, тренеров, ветеранов. Но ясно одно: соревнованиям этим жить и развиваться, ибо служат делу государственной важности: укреплению здоровья многочисленной армии советских людей, привлечению к активным занятиям физической культурой и спортом все большего количества населения нашей страны различного возраста. Несомненно, что решение этой проблемы будет важным вкладом в дело выполнения указанных на XXVI съезде КПСС задач по активному развитию массовой физкультуры и спорта, более широкому внедрению их в повседневный быт советских людей.

А. КОНСТАНТИНОВ

В федерации легкой атлетики

В феврале состоялся очередной президиум Федерации легкой атлетики СССР с повесткой дня «О практике работы Федерации легкой атлетики города Москвы по развитию легкоатлетического спорта в физкультурных организациях столицы». С основным докладом выступил председатель столичной Федерации легкой атлетики Н. Калинин, который рассказал о том, что спортивными организациями Москвы при участии общественности, ДСО и ведомств за последние два года проделана определенная работа по развитию легкоатлетического спорта, в результате чего увеличилось число занимающихся с 91 178 в 1979 г. до 100 тыс. в прошлом году. В частности, эти изменения произошли за счет расширения календаря городских соревнований. В конечном итоге значительно повысился рост мастерства столичных атлетов. Так, в олимпийском году было подготовлено 45 мастеров спорта и 34 мастера спорта СССР международного класса. На Играх XXII Олимпиады московские легкоатлеты И. Назарова, Н. Сидоров, Н. Чернецкий, М. Линге внесли ощутимый вклад в «золотой фонд» сборной команды страны. Надо сказать, как отмечалось в докладе, что президиум столичной федерации в своей деятельности опирается на рабочие комиссии, общественность физкультурных организаций города. Активно работает городская коллегия судей. В настоящее время спортивные организации Москвы располагают большими возможностями по дальнейшему развитию легкой атлетики. Достаточно здесь сказать, что мо-сковские атлеты располагают ныне 40 стадионами, 12 манежами, на ниве легкоатлетического спорта трудятся 300 тренеров.

Однако, как записано в постановлении президиума Федерации легкой атлетики СССР, в работе спортивных организаций Москвы, и в частности столичной федерации, имеется еще ряд существенных недостатков. Так, слаба еще отдача тренеров, работающих в дет-

ском и юношеском спорте, особенно в спортивном обществе «Юность», где сосредоточена почти одна треть всех специалистов. Неудовлетворительное положение сложилось в ряде городских организаций, крупных коллективах фи-зической культуры, таких, как СДСО «Буревестник», «Зенит» и «Труд». Ни одного очка на прошедшей Олимпиаде не внесли в копилку сборной легкоатлеты «Спартака», не справились с пла--доп оп имкиньдье имывон готовке мемк «Динамо».

Резко снизился уровень

работы по подготовке мастеров спорта СССР в армейском коллективе, ДСО «Буревестник», «Зенит», «Локомотив». Особенно тревожное положение сложилось в беге на средние и длинные дистанции, барьерах, прыжках в длину, метании копья, толкании ядра у мужчин, беre на 200, 400 м c/6, прыжках в высоту, метании копья у женщин. Крупнейшие вузы столицы, такие, как МГУ, мвту, маи, миит, мэи, по сравнению с прошлыми годами значительно ухудшили работу по развитию высшего спортивного мастерства. Все эти недостатки стали предметом серьезного разговора на президиуме Федерации легкой атлетики СССР, который в своем постановлении рекомендовал отделу легкой атлетики городского Спорткомитета и федерации повысить требовательность к работе ДСО и ведомств, детских спорт-школ и ШВСМ в деле подготовки мастеров международного класса в сборную команду СССР, разработать и осуществить меры по пропорциональному развитию всех видов легкой атлетики в новом олимпийском цикле, постоянно повышать качестучебно-тренировочной работы, обращая особое внимание на решение вопросов воспитания. Уделить значительное внимание подготовке и повышению квалификации тренерских кадров, усилить ответственность и контроль со стороны руководителей ДСО и ведомств за подготовку лег-коатлетов Москвы к VIII Спартакнаде народов СССР и XXIII Олимпийским играм 1984 г.

Шефские заботы олимпийцев

В «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1981-1985 годы и на период до 1990 года», принятых XXVI съездом КПСС, обрашено серьезное внимание на необходимость усиления физкультурной и спортивной работы среди детей и молодежи. Эта задача выдвинута в ряд первоочередных, наиболее актуальных для нашего времени. Подрастаюшее поколение должно расти крепким, здоровым.

Естественно, что выполнить эту задачу совсем не просто. Путей для ее решения множество. И, пожалуй, один из главных — это оказание широкой шефской помощи школе.

Значение такой работы трудно переоценить. Необходимость ее очевидна. Физическая культура давно органически вошла в наш образ жизни, стала важным слагаемым коммунистического воспитания советского народа. Этому вопросу было отведено заметное место в постановлении ЦК КПСС «О дальнейшем улучшении идеологической, политиковоспитательной работы». Программное постановление партии нацелило все государственные и общественные организации, в том числе и спортивные, на усиление эффективности пропаганды и агитации, на тесную связь пропаганды с жизнью, на улучшение нравственного воспитания моло-

Многое могут сделать в этом направлении наши ведущие спортсмены, члены сборной команды страны по легкой атлетике. Ведь с них берут пример юные,

которые хотят во всем походить на своих кумиров. Наши чемпионы являются главными пропагандистами своего спорта. Часто именно со встречи, знакомства с известным атлетом возникает у ребят серьезный интерес к занятиям спортом. Взрослые прославленные спортсмены должны помнить, что они — пример и ориентир для тех, кто придет им на смену.

Все это принимает во внимание Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР при организации шефской помощи школе, претворяя в жизнь девиз «Советские спортсмены— школе». Не раз приходилось убеждаться, как нужна такая поддержка на местах, в самых отдаленных уголках нашей необъятной страны. Очень ждут ее прежде всего там, где своих поклонников находит легкоатлетический спорт. Много у него почитателей и среди строителей Байкало-Амурской магистрали, особенно среди юных жителей БАМа, детей строителей, железнодорожников. Поэтому совсем не случайно приезжают на БАМ спортсмены, различнь спортивные делегации, различные состав которых, как правило, входят легкоатлеты.

Действенную практическую поддержку оказывают сильнейшие советские легкоатлеты при проведении очень популярных у детворы «Стартов надежд». Так, олимпийская чемпионка Л. Кондратьева приезжала на финальные соревнования в «Артек», где провела несколько показательных тренировок. Такое внимание к юным спортсменам игративном становлении.

Особенно много встреч наших сильнейших спортсменов со школьниками проходит после Олимпийских игр в Москве, принесших советской команде немало славных побед. Так, состоялась весной встреча олимпийцев с учениками средней школы № 81 Калининского района Москвы. В гости к ребятам пришли наши лучшие метатели, те, кто так отлично выступил на XXII Олимпийских играх,—чемпионы Олимпиады қопьеметатель Д. Кула, дискобол В. Ращупкин, толкатель ядра В. Киселев, мировая рекордсменка в метании копья Т. Бирюлина, метатели Т. Лесовая, С. Литвинов, а также их наставники — заслуженные тренеры СССР Я. Лусис, А. Бондарчук, главный тренер сборной команды СССР по метаниям С. Возняк.

С нескрываемым интересом слушали ребята рассказы чемпионов о их первых шагах в спорте, о подготовке к XXII Олимпийским играм, о трудных
стартах на стадионе в Лужниках. И как загорались глаза у юных, когда они спрашивали о том, как достичь
таких же успехов. Тренеры
дали несколько практических советов тем, кто хотел
бы серьезно заниматься
легкой атлетикой, и особенно метаниями.

— Такие встречи приносят немало пользы, сказал главный тренер легкоатлетической сборной страны по метаниям С. Возняк.— В этом нетрудно было убедиться сразу же после выступлений чемпионов, когда к нам подходили ребятншки и спрашивали, где можно записаться в секцию легкой атлетики. Вот какой сильный заряд они несут.

Интересно прошла встреча любителей спорта с олимпийской чемпионкой в эстафетном беге И. Назаровой, которая выезжала в Тюмень, где побывала в гостях у работников Тюменского моторостроительного завода, у учащихся школ и профтехучилищ. Олимпийская чемпионка Т. Казанкина часто посещает средние школы Ленинграда.

В. САЛИВОН

ассказ о сегодняшнем состоянии легкой атлетики в одной из крупных наших союзных республик - Узбекистане следует для более объективной картины начать с небольшого экскурса в историю. В последние пятнадцать-двадцать лет узбекские легкоатлеты «надежно» обосновались во второй половине всесоюзной табели о рангах. Самое высокое место, которого добилась сборная республики, — 9-е в 1956 г. Только дважды ее представители были участниками Олимпийских игр: в Хельсинки барьерист Сергей Попов, а через четыре года в Мельбурне — прыгунья в высоту Валентина Баллод, и оба без особого успеха. Если говорить о спортсменах «первой величины» — представителях Узбекистана, то можно еще вспомнить фамилию прыгуна тройным экс-рекордсмена мира Олега Ряховского и упомянуть сестер Ирину и Тамару Пресс, которые начинали свой путь в большой спорт в Узбекистане, но по-настоящему их талант раскрылся уже после переезда. Вот, пожалуй, и все. «Королева спорта» на щедрой на различные дары узбекской земле явно увядала. Большой вред ее развитию нанесло разграничение всех видов спорта на так называемые «опорные» и «неопорные». В конечном итоге почти полностью перестали культивировать легкую атлетику в обществах «Динамо», «Локомотив», «Пахтакор» и даже «Буревестнике». Естественно, это же произошло и на местах. Отставала в своем развитии и республиканская легкоатлетическая база. К примеру, синтетическое покрытие было лишь на стадионе «Пахтакор» в Ташкенте, да еще три-четыре стадиона с резинобитумным покрытием имелись в нескольких областях.

Положение с легкой атлетикой было столь неблагополучным, что требовалось принятие самых неотложных мер. Вот почему Центральный Комитет Компартии Узбекистана счел необходимым в 1977 г. на своем Бюро обсудить вопрос о состоянии и мерах по дальнейшему развитию легкой атлетики в республике.

Состоялся очень серьезный и нелицеприятный разговор. Были названы и причины медленных темпов развития легкой атлетики, и конкретные виновники: республиканский Спорткомитет и Министерство просвещения республики. Постановлением Бюро ЦК Компартии Узбекистана была пред-



забота партии обязывает

усмотрена широкая и конкретная программа мер по подъему легкой атлетики в республике. С тех пор прошло почти четыре года. И сегодня можно с удовлетворением сказать, что за это время сделан значительный шаг вперед.

Начать, наверное, надо с того, что в сборной команде республики появились лидеры, способные вести за собой остальных. Это и чемпионка Европы С. Ульмасова, и призер зимнего чемпионата континента 1979 г. 3. Зайцева, и метательница копья Т. Бирюлина, и барьерист А. Харлов. Последние двое вошли в сборную команду страны приняли участие в Играх XXII Олимпиады в Москве. Татьяна Бирюлина буквально накануне Олимпиады принесла своей республике мировой рекорд — 70,08 м, а в олимпийском финале заняла 6-е место.

На Играх Московской олимпиады узбекские легкоатлеты внесли в копилку сборной команды страны одно очко -Татьяна Бирюлина заняла шестое место в метании копья. Казалось бы, событие незначительное. Но на самом деле за этим очком, которое, мы в этом твердо уверены, является только первой ласточкой, предвестницей будущих олимпийских очков и медалей, стоит большой труд узбекских легкоатлетов, тренеров, специалистов, большая работа по реорганизации республиканской легкой атлетики, проведенная после обсуждения вопроса состояния «королевы спорта» в Узбекистане на бюро ЦК Компартии республики.

Это олимпийское очко стало первым в истории узбекской легкой атлетики.

Еще больших успехов добились молодые легкоатлеты республики. Если четыре года назад на чемпионате Европы среди юниоров в Донецке выступали всего два представителя Узбекской ССР, то в 1979 г. в Быдгоще уже шесть, причем трое из них стали призерами бегуны А. Кузнецов, Л. Кирюхина и метатель диска С. Кот. Успешно выступали в прошлом году А. Сафаров, О. Маругина, В. Барбашин, О. Азизмурадов, Р. Жупикова. И сейчас кандидатами в сборную команду СССР для участия в VI чемпионате Европы среди юниоров являются 11 легкоатлетов.

На прошедшем в феврале в Донецке зимнем первенстве СССР среди юношей и девушек Татьяна Бирюлина — первая из женщин, метнувшая копье за 70-метровый рубеж. В олимпийском сезоне она установила новый мировой рекорд — 70,08.

юные узбекские легкоатлеты заняли почетное 4-е место, что является несомненным успехом.

Впервые за последние годы одна из спортивных школ Узбекистана — «Спартак» (Ташкент) — вошла в десятку сильнейших школ страны по итогам
Всесоюзного смотра-конкурса,
проходившего в предолимпийское четырехлетие. Еще две
ташкентские школы «остановились» нев далеке от победителей: СДЮШОР «Буревестник»
заняла 11-е место, а СДЮШОР
«Мехнат» — 16-е.

Сегодня армия узбекских легкоатлетов насчитывает 374 тыс. человек. Достаточно крепка база: 149 стадионов (из них 8 с синтетическим покрытием), свыше двухсот простейших легкоатлетических площадок, крытый манеж в Ташкенте. Более того, в последние годы синтетические покрытия появились на дорожках столичных стадионов «Старт» и «Спартак», на легкоатлетических аренах Янгиабада, Навои. Завершена реконструкция стадионов в Джизаке и Бухаре, динамовских спорткомплексов Ташкенте и Самарканде. В перспективе обновятся стадионы «Спартак» и «Нефтяник» в Фергане. Развернуто строительство учебно-тренировочного центра в среднегорье с двумя легкоатлетическими стадионами. Один из них — в Янгиабаде уже вступил в строй, здесь готовятся легкоатлеты республики. О значении этих баз республики говорит уже тот факт, что за последние годы они стали одним из основных центров подготовки сборных команд страны по различным видам легкой атлетики в ряде мест республики. Это, в свою очередь, служит укреплению контактов между ведущими специалистами страны и тренерами республики, что в конечном итоге способствует росту их квалификации.

В последние годы Узбекистану регулярно доверяется проведение крупных всесоюзных соревнований. Так, три года назад в столице республики прошла XV Всесоюзная спартакиада школьников. Годом раньше здесь был проведен финал Всесоюзного кросса «Правды», а в 1979 г. — всесоюзный турнир детских спортивных школ на призы газеты «Советский спорт». И надо сказать, что всегда организация подобных соревнований заслуживает хорошей оценки.

Что же способствовало тому, что «воз» стронулся с места? Нам кажется, что главным явилось создание благоприятной атмосферы на местах, улучшение условий для развития легкой атлетики в городах, районах, областях. Областные и районные партийные комитеты, обсудив постановление Бюро ЦК Компартии Узбекистана, конкретно, по-деловому разобрались в причинах отставания, приложили максимум усилий для исправления положения дел. Изменилось отношение к легкой атлетике в ДСО и ведомствах.

Естественно, за период, прошедший после принятия постановления, очень трудно было решить все насущные задачи, устранить все недостатки, мешавшие развитию «королевы спорта» в республике. Нерешенных задач еще очень много. Главная из них: пока еще легкая атлетика не стала по-настоящему массовым видом спорта. Несмотря на ежегодное увеличение секций легкой атлетики и числа занимающихся, среднее количество их в одном коллективе на протяжении последних трех лет не превышает 40 человек. Взять, к примеру, узбекский комбинат тугоплавких и жаропрочных металлов, где из 2888 регулярно занимающихся спортом всего 105 легкоатлетов. Еще меньше их на Ферганском текстильном комбинате — 92 человека, в то время как на комбинате трудится несколько тысяч человек, основной состав которых - молодежь.

Хуже дела обстоят в профессионально-технических училищах, техникумах, вузах. Например, из 9000 студентов Среднеазиатского государственного университета в секции легкой атлетики занимается всего 22 человека. Этот факт должен был давно привлечь внимание руководителей ДСО «Буревестник».

Вопросы массовости никогда не должны выскальзывать из поля зрения руководителей, тренеров, специалистов — ведь без подлинной массовости практически невозможно достичь высокого уровня мастерства. Такое негативное отношение тем более не должно поощряться положениями о соревнованиях и календарем, как это имеет место в ряде звеньев узбекской легкой атлетики. Разве можно пройти мимо такого факта, когда в Ташкентском политехническом институте, например, где обучаются почти 20 тыс. студентов, положение о первенстве вуза по кроссу предусматривает состав команды от каждого факультета по 6 человек. Не надо сложных вычислений, чтобы понять, какова будет «массовость» соревнования, даже если все 12 факультетов выставят свои команды в полном составе. В календарях порой отсутствуют ежегодные областные и городские соревнования среди взрослых. Более того, республиканский Спорткомитет не проводит первенства республики среди юниоров и девушек. Что же можно ожидать таком случае от того же ЦС ДСО «Пахтакор», который в олимпийском году не провел ни единого соревнования?

Как уже говорилось выше, республиканская юношеская легкая атлетика шагнула вперед. Подтверждением служит тот факт, что ныне сборная команда республики выступает в сильнейшей группе. Да и итоги Всесоюзного смотра-конкурса среди детских спортивных школ красноречиво говорят о том же.

Однако, как показал анализ, работают школы неравноценно. Из 109 ДЮСШ и СДЮШОР, в которых занимается около 13 тыс. юношей и девушек и трудятся 474 тренера, только 6 имеют своих представителей в сборных командах страны, а 12 — в сборной команде республики. Стоит добавить, что всего 10—12 школ постоянно готовят легкоатлетов высших разрядов. Каков КПД работы остальных спортшкол — говорить не приходится.

Недостаточно эффективно работает специализированная республиканская школа высшего спортивного мастерства по легкой атлетике, которая призвана быть методическим центром, но, по сучи дела, таковым не стала. Да в самой школе отсутствует контроль как за составлением индивидуальных планов подготовки сильнейших легкоатлетов, так и за ходом их выполнения. Поэтому не случайно ряд ведущих спортсменов, кандидатов в сборные команды СССР и Узбекистана не вышли на запланированный уровень результатов в 1980 г.

XXVI съезд партии с еще большей остротой поставил вопрос об эффективном использовании имеющихся спортивных сооружений. И в этом плане в Узбекистане непочатый край работы. Так, совсем нерационально используется единственный легкоатлетический манеж в Ташкенте: помимо легкоатлетов занятия в нем проводят и баскетболисты, и гимнасты, и фехтовальщики. В результате этого сильнейшие спортсмены республики вынуждены в зимний период готовиться на выезде, что неоправданно как с экономической точки зрения, так и с методической.

Часть стадионов находится запущенном состоянии, на многих отсутствует наглядная агитация, таблицы рекордов и т. д., а покрытие порой не только не дает возможности проводить соревнования, но даже организовывать тренировочный процесс. Особенно удручающее впечатление оставило посещение стадиона «Комсомолец» в Коканде: в раздевалках разбиты стекла, окна заколочены фанерой, стены в помещении ободраны, сырые, везде грязь, отсутствует не только горячая, но даже холодная вода, дорожки в запущенном состоянии.

Отличный стадион есть в Чирчике при Узбекском комбинате тугоплавких и жаропрочных металлов. Несколько лет назад здесь проводилось множество соревнований всесоюзного и республиканского масштабов. И для этого были все условия — ведь Чирчик второй после Ташкента легкоатлетический центр Узбекистана. При стадионе имеется гостиница, восстановительный центр, т. е. все условия для проведения и соревнований, и тренировочных сборов. Все, кроме одного... Покрытие стадиона - резинобитум — давно устарело и фактически, и морально.

В Чирчике имеется и надувной манеж. Но, к сожалению, и он запущен, здесь отсутствуют беговые дорожки по кругу.

Стадионы есть сегодня почти в каждом крупном городе республики, но «королева спорта» получила постоянную прописку только в столице да еще в 3-4 областях. Практически не дали ни одного спортсмена за последнее десятилетие в сборную команду Сырдарьинская, Хорезмская, Сурхан-дарьинская, Наманганская области, Каракалпакская АССР. Из 12 вновь подготовленных мастеров спорта СССР в 1979 г. девять человек из Ташкента, два из Ферганской области и один из Самарканда.

За время пребывания в Узбекистане нам довелось познакомиться со многими тренерами из различных городов республики. Многие из них опытны,



воспитывают квалифицированных. подготовленных технически молодых легкоатлетов. Тут прежде всего следует назвать А. Винка, Ю. Яшина, Ю. Парфенова, Р. Фазлякбарова, В. Толкунова, К. Пуцилло, А. Зайцева, В. Костылева, А. Ахмеджанова, В. Брустинова. Предвидим законный вопрос: где же плоды труда остальных тренеров республики? Низок еще их КПД, и объясняется он в первую очередь разобщенностью в работе специалистов, слабой работой тренерских советов, отсутствием со стороны ДСО и ведомств должного контроля.

Низка, как показали личные встречи, и профессиональная подготовленность отдельных тренеров. Знакомство с тренировочными планами легкоатлетов свидетельствует о том. что они составляются зачастую неправильно, в них отсутствует «волнообразность» нагрузок как по месяцам, так и по периодам подготовки. Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется порой формально. У отдельных тренеров разделы перспективных и годовых планов завышены и не соответствуют месячным отчетам. Все это, вместе взятое, приводит к форсированной подготовке и подмене планомерной подготовки натаскиванием на результат. Не получил еще должного распространения в республике и «бригадный метод» в работе тренеров.

При столь явных недочетах на повестку дня остро встает вопрос повышения квалификации, профессионального уровня специалистов. Но фактически в республике отсутствует четкая система повышения уровня подготовки тренерских кадров, не проводятся ежегодные конференции даже в республиканском масштабе. Ни в одной из спортивных школ в прошлом году на тренерских советах не рассматривались вопросы методики обучения. Пассивную роль здесь занимают кафедры физвоспитания вузов, где есть специалисты достаточно высокой квалификации.

Большую помощь тренерам могут и должны оказывать кафедра легкой атлетики Узбекского института физкультуры, Федерация легкой атлетики. Пока же они слабо выполняют свои организационные и научно-методические функции.

Многое уже достигнуто в республике после принятия постановления Бюро ЦК Компартии Узбекистана по вопросам развития легкой атлетики ведь забота партии обязывает. Подтверждением тому служат успехи ее питомцев на всесоюзной и международной аренах, мировой рекорд и первое олимпийское очко, которые принесла в олимпийском году Узбекистану Татьяна Бирюлина. Но еще большие задачи ждут тренеров, специалистов легкой атлетики впереди. В будущем **ОЛИМПИЙСКОМ** четырехлетии предстоит улучшить легкоатлетическую базу, добиться еще большего представительства спортсменов республики в сборных командах страны; к концу одиннадцатой пятилет-ки в Узбекистане запланировано довести число занимающихся легкой атлетикой до 470 тыс. человек, число подготовленных спортсменов массовых разрядов — до 180 тыс. Решение этих задач позво-

Решение этих задач позволит узбекской «королеве спорта» шагнуть вперед, закрепив достигнутые успехи, выйти на новые рубежи.

> В. КУВАЕВ, старший тренер Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР А. ШЕДЧЕНКО, редактор отдела журнала «Легкая атлетика»



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Дембо А. Г. Актуальные вопросы спортивной медицины. Предисловие В. У. Агсевца.— М. : ФиС. 1980.— 295 с., ил. Доктор медицинских наук, профессор А. Г. Дембо посвятил свою книгу актуальным вопросам спортивной медицины, знание которых необходимо и тренеру, и спортсмену, и спортивному врачу.

Хедман Р. Спортивная физиология: Перевод со шведского, — / Предисловие Л. И. Иоффе — М.: Фис, 1980. — 149 с., ил. Виднейший шведский физиолог в популярной форме излагает необходимые тренеру и спортсмену сведения по физиологии. На основе физиологических давных рассматриваются вопросы треимровки, даются методы контроля за состоянием физической подготовленности. Предназначена для специалистов массовой физической культуры и начинающих спортсменов.

модельные

Дним из важнейших аспектов проблемы управления подготовкой спортсменов высокого класса является разработка «моделей сильнейших спортсменов» (МСС). Трудность решения данной проблемы связана с чрезвычайной сложностью объекта моделирования, для полного описания которого еще не собрано достаточно материала. Это прежде всего касается психологических показателей модельных характеристик.

В модельной характеристике психологические качества и свойства должны отвечать ояду требований. Во-первых, наличие определенных психологических качеств и свойств должно быть необходимым условием достижения рекордного результата. Психологические качества и свойства должны формироваться и развиваться в процессе тренировки. всего спортивного пути атлета и оказывать положительное влияние на уровень его мастерства и успешность выступления в соревнованиях. У спортсменов высокого класса эти качества и свойства более выражены, чем у менее квалифицирован-HHIX.

Во-вторых, модельные психологические характеристики спортсменов высшей квалификации необходимо рассматривать на трех уровнях: соревновательном, тренировочном и общем. Соревновательный уровень - самый важный и трудный для исследователя, так как мы не можем здесь измерить какие-то психологические показатели, а по косвенным признакам судим об адекватности психологического состояния и моделируемого. На этом уровне можно говорить о вероятности проявления каких-то качеств и свойств в «модели состязания». На тренировочном уровне рассматривается развитие и формирование психических качеств и свойств в процессе тренировки, в период непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям. Здесь у нас уже имеется достаточное количество данных, чтобы делать какие-то выводы и обобщения. На общем (базальном) уровне в основном определяются общие психические качества и свойства личности, необходимые спортсмену, проявляющиеся как в быту, так и в спортивной деятельности. Их можно рассматривать в качестве фундамента, на котором строится модель. Каждый из этих уровней имеет свою сложную структуру, со своими взаимосвязями, что в значительной степени зависит от специфики вида легкой атлетики.

Что же можно выделить среди перечня психологических параметров модельных характеристик? Прежде всего, особенности нервной системы спортсмена, свойства личности. идейно-политическую подготовленность, мотивацию достижения высоких спортивных результатов, психофизиологические показатели. Рассмотрим сначала принципиальную схему модельных психологических характеристик сильнейших легкоатлетов, а затем попытаемся определить особенности их развития с ростом спортивного мастерства. Здесь представлено несколько условное разделение психологических параметров моделей сильнейших спортсменов (МСС), так как элементы каждого уровня присутствуют при достижении высокого результата. В то же время у спортсменов высокого класса имеются достаточно высокие значения элементов ! и II уровней, наличие и сформированность которых обеспечивают достижение стабильных и высоких результатов. Низкое развитие или неправильная сформированность на одном из уровней психологических показателей будет вести к нарушению спортивной формы и даже невозможности показать высокий результат.

I уровень. На этом уровне в экстремальных условиях соревнования спортсмену необходимо показать высокий и стабильный результат. Одним из условий этого является сформированность своего, рационального стиля деятельности (включая свой тип психорегуляции), оптимального предсоревновательного состояния. высокого уровня идейно-политической подготовленности, мотивации достижения высокого результата, оптимального функционирования психофизиологических функций (табл. 1). Мы здесь не затрагиваем необходимости достаточно высокого уровня развития остальных компонентов спортивного мастерства: техникотактической подготовки, функциональной и др. Действительно, выдающий-

Действительно, выдающийся спортсмен — это яркая индивидуальность, с присущей ему техникой, своеобразным течением предсоревновательных состояний, то есть своим

психологические характеристики

индивидуальным стилем деятельности, который дает возможность компенсировать некоторые недостатки развития индивидуально - психологических особенностей, технико-тактические моменты подготовки и др. Достаточно вспомнить таких спортсменов, как Борзов, И. Шевиньская, Л. Брагина, Т. Казанкина, В. Санеев, В. Брумель и др. Каждый из них имеет свою, особую, систему приемов и средств подготовки к выступлению, свой индивидуальный стиль, достаточно четко сформированный.

Правда, формирование своиндивидуального стиля деятельности, который бы гармонически вытекал и базировался на специфических свойствах и качествах (II уровень), общих, базальных свойствах (III уровень), - дело сложное и кропотливое. Ведь необходимо учитывать, с одной стороны, индивидуально-психологические особенности спортсмена, а с другой - требования вида легкой атлетики. В данном случае мы можем говорить об индивидуально-типологическом стиле, который должен учитываться в модельной характеристике спортсмена. Рассмотрим примеры.

В легкоатлетических прыжках (длина — тройной) выделе-

ны три варианта решения двигательной задачи: скоростной, полиморфный и силовой. Наиболее эффективным является скоростной вариант (или индивидуальный стиль деятельности). Для реализации этого стиля необходим определенный тип психорегуляции, который способствует этому проявлению. Тип психорегуляции можно классифицировать (по Мильману) по характеру регуляции эмоционального возбуждения («взрывной» - «ровный») и характеру ориентации (внутренняя» — «внешняя»). Для решения двигательной задачи в скоростном варианте необходимо, чтобы регуляция эмоционального возбуждения имела «взрывной» характер, а ориентация - «внутренний», а это, в свою очередь, может обеспечиваться развитием определенных специфических СВОЙСТВ личности (II уровень), таких, как соревновательная мотивация, соревновательная эмоциональная устойчивость. Базальные свойства также вносят свой вклад: высокое развитие доминирования, самоконтроля, решительности и др.- одно из необходимых условий проявления своего стиля. И, конечно, идейно-политическая подготовленность, мотивация достижений высокого спортивного результата позволят стабильно и эффективно демонстрировать данный стиль, как бы «цементируют» его.

Мы рассмотрели только один блок (блок индивидуально-типологических особенностей личности). То же происходит и с психофизиологическими показателями (на 1 уровне происходит так называемая минимизация функций по Марищуку). Если говорить образно, то можно представить пирамиду, на вершине которой находится спортивный результат, а к основанию ее располагаются 1, 11, III уровни. Сердцевиной этой пирамиды является идейно-политическая подготовленность и мотивация достижения высокого результата.

Многие тренеры и спортсмены не совсем четко представляют себе, какие резервы роста спортивного результата скрыты в совершенствовании этого процесса. Ведь достаточное

развитие его неоднократно демонстрировали лучшие спортсмены нашей страны: В. Куц, В. Борзов, В. Санеев, Я. Лусис, которых отличала идейная убежденность, стремление отдать все силы для победы, прославить свою Родину. Именно на 1 уровне эти показатели должны проявляться достаточно ярко. И вряд ли можно надеяться на высокий и стабильный результат, если тренеры и спортсмены не уделяют этому разделу внимания. Экстремальность современного соревнования не позволит спортсмену раскрыть полностью свои возможности.

II уровень — наиболее трудный, так как это лаборатория тренера и спортсмена, это кропотливая тренировочная работа, это совершенствование технико-тактического мастерства спортсмена, его психологической подготовки и многое и

Таблица 1

Параметры моделей сильнейших спортсменов (1 уровень)

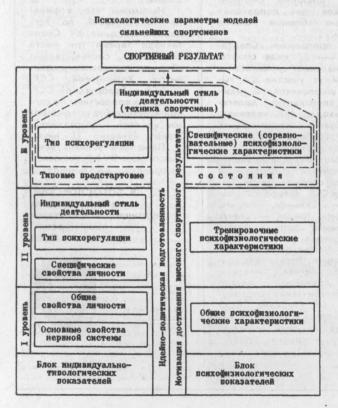
Параметры МСС	Методика исследования и показатели			
Индивидуальный стиль деятельности	Наблюдение, кинофотосъемка, видеомагнитофон, за пись ритма разбега, методика ИСД-2 (Б. Блюченш тейн)			
Тип психорегуляции	Наблюдение за поведением спортсмена на соревнова ниях (мимика, жесты, речь, общение), методика ИСД-1 (Б. Блюменштейн, В. Мильман)			
Психофизиологические пока- затели:	An Boros Carta Adams (Carta)			
а) высшие психические функции (внимание)	Поиск 8 пар цифр в модифицированной таблице Шульте (время поиска в секундах)			
б) специфическая перцепция: — чувство времени	Методика Родионова (время отклонения от заданно го эталона в мсек)			
чувство ритма	Методика комбинированного теппинга (время появ ления ритма в сек.)			
— мышечное чувство	Методика динамометрии (отклонение от заданного результата в %)			
в) время реакции: — простая реакция — антиципирующая реакция	Хронорефлексометрия (время реакции) Реакция на движушийся объект (отклонение от заданной отметки в мсек.)			
Идейно-политическая подготов- ленность (по критериям мораль- ного кодекса строителя комму- низма)	Методика экспертных оценок (степень выраженност по оценке тренера, комсорга, психолога, самооценке			
Мотивация достижения высоко- го спортивного результата	Наблюдение, опрос. беседы			

Примечание. На 1 уровне при достижении высокого спортпвного результата большинство параметров МСС должно находиться в рамках 1—3-го класса.

Таблица 2

Параметры моделей сильнейших спортсменов (III уровень)

Параметры МСС	Методика исследования и показатели
Общие свойства личности Основные свойства нервной системы Психофизиологические характеристики	Наблюдение, беседы, анкетирование, методика ЧХТ и др. Нейрохронометр (методика Казанского Госунивер- ситета) Методики, приведенные в табл. I





многое другое в сложном тренировочном хозяйстве. Правда, этот уровень является обширным полигоном и для исследователя, который может вмешиваться в тренировочный процесс и благодаря этим данным экстраполировать, прогнозировать вероятность успеха спортсмена на 1 уровне. На II уровне формируются специфические, специальные (спортивные) свойства и качества. Это и специфические свойства личности, и определенный тип психорегуляции, и какие-то тренировочные психофизиологические показатели: сенсомоторные качества, высшие психические функции, специфическая перцепция и др. На этом же уровне происходит планирование возможных путей компенсации. Идейно-политическая подготовленность и мотивация здесь проявляются в стремлении соблюдать спортивный режим, выполнять огромные тренировочные нагрузки. По-видимому, на этом уровне заканчивается отбор спортсменов, так как отсутствие или просто

недостаточное развитие какого-

либо параметра модельной ха-

рактеристики на II уровне вряд

ли позволит спортсмену эф-

фективно вести борьбу на

І уровне.

Параметры МСС (II уровень) определяются с помощью методик табл. 1 с дополнительучетом специфических свойств личности спортсмена (саморегуляция, спортивная мотивация, соревновательная эмоциональная устойчивость), для чего используются: наблюдения за поведением спортсмена на соревнованиях, беседы со спортсменами и тренерами, методика ССЛ, предложенная В. Мильманом (выраженность этих свойств в баллах). Большинство параметров МСС, находящихся на II уровне, может варьировать в рамках 1-6-го класса, что часто связывается с задачами конкретного тренировочного занятия.

III уровень — это основание, фундамент пирамиды, хотя и здесь есть какие-то обязательные показатели, необходимые для благоприятного формирования психологических свойств и качеств на высших уровнях. При этом специфика видов спорта налагает свои требования, выделяя из этого многообразия свойства и качества, на которых в дальнейшем будет строиться вся пирамида. Очень важно понять,

РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Малиновский Р. В. Моделирование тактического мышления
спортсмена.— М.: Фис., 1981.— 192
с., ил. В книге рассматриваются методы совершенствования учебно-тренировочного процесса— интенсификация, использование комплекса технических средств, управление познавательной деятельностью спортсмена, а
также средства и методы моделирования.

Гужаловский А. А., Алабин А. В. Модельные характеристики физической подготовленности девушек-спринтеров и экспериментальное обоснование методики их индивидуальной подготовки. «Теория и практика физической культуры», 1980, № 5. Модельные характеристики позволили оптимизировать программу физической подготовки девущек-спринтеров и экспериментально доказать целесообразность такого подхода к управлению тренировкой юных спортсменок.

что в дальнейшем эти свойства и качества находятся в гармоническом сочетании, как бы приспосабливаясь к требованиям вида спорта (табл. 2). Параметры моделей сильнейших спортсменов на III уровне могут находиться в рамках 1—9-го класса.

Идейно-политическая подготовленность и мотивация проявляются на этом уровне в желании заниматься спортом, совершенствоваться в избранном виде, соблюдении морального кодекса строителя коммунизма и т. п.

Данная система может рассматриваться в качестве схемы моделей сильнейших легкоатлежов и применяться в процессе длительного совершенствования спортивного мастерства (от новичка до спортсмена высокого класса). Задача спортивной науки состоит в том, чтобы наполнить данную схему конкретным содержанием, а эта работа потребует унифицированного подхода и совместных усилий специалистов разных дисциплин: педагогов, психологов, физиологов, социологов.

> Б. БЛ^Р ЭМЕНШТЕЙН, кандидат педагогических наук Н. ХУДАДОВ, кандидат педагогических наук

Стартуют **будущие** олимпийцы

Всесоюзные спартакиады школьников всегда привлекали большое внимание спортивной общественности. Они справедливо расцениваются как мероприятия, помогающие спортиворганизациям нахо-HHIM дить резервы для большого спорта. Подтверждением сказанному могут служить спортивные биографии таких выдающихся атлетов, как В. Брумель, И. Тер-Ованесян, сестры И. Т. Пресс, В. Ященко, Л. Кон-Перелистывая дратьева. протоколы школьных спартакиад разных лет, можно составить значительный список спортсменов, которые позднее успешно защищали честь нашего спорта на международных состязаниях самого высокого ранга.

Прошел год, как закончились игры XXII Олимпиады. Начался новый олимпийский цикл. В нем XVI Всесоюзная спартакиада школьников занимает особое место. Ее финал станет широким смотром резервов для пополнения будущих сборных команд страны.

В программе Спартакиады — 22 вида спорта. В финальных соревнованиях примут участие 6,5 тысячи школьников. В каждую спортивную делегацию входят 482 человека. Обслужат соревнования более 1000 судей из разных городов страны.

На этот раз для проведения финала Спартакиады широко открыла двери Литовская ССР. Четыре ее города — Вильнюс, Каунас, Клайпеда, Тракай — станут хозяевами форума юных спортсменов.

Центральное место в программе безусловно занимает легкая атлетика. Не случайно начало легкоатлетических соревнований на стадионе ДСО «Жальгирис» в Вильносе назначено на день торжественного открытия Спартакиады — 17 июля. Юные

разыграют легкоатлеты в 38 номерах программы (22 у юношей и 16 у девушек) 114 золотых, серебряных и бронзовых медалей. В состязаниях по легкой атлетике выступит наибольшее количество 1200 челоспортсменов век. Каждая команда представлена 60 спортсменамишкольниками. В соревнованиях участвуют юноши и девушки 1963—1965 годов рождения, но есть и более юные, допущенные по отдельным спискам. В числе участников и те, кто окончил школу в этом году.

В зачет командного первенства принимаются результаты спортсменов, занявших места с 1-го по 24-е, а в эстафетах — с 1-е по 16-е. Каждое место дает команде определенное количество очков. Кроме того, начисляются дополнительные очки за рекорды СССР, Европы, мира, за выполнение нормативов мастера спорта международного класса и мастера спорта.

Напомним, что в финале соревнований по легкой атлетике на XV Спартакиаде первые три места завоевали соответственно сборные коллективы школьников Украинской ССР, РСФСР и Белорусской ССР.

Какие коллективы по легкой атлетике будут призерами на этой Спартакиаде, станет известно 21 июля.

Пожелаем успехов всем участникам XVI Всесоюзной спартакиады школьников!

В. БОГОСЛОВСКИЙ, начальник отдела физического воспитания Министерства просвещения СССР



1103Hakombrec



Владимир ПОДОЛЯКО

Минск, «Трудовые резервы».
Родился I мая 1956 г. на станции Свольно Витебской обл. БССР. Рост — 188 см. вес — 75 кг. Студент Белорусского института физкультуры. Легкой атлетикой занимается с 1971 г. Норматив мс выполнил в 1976 г. на чемпионате СССР (4-е место — 1.47,0 юннор. рек. страны). В молодежной сборной страны дебютировал в 1976 г. в Берлине в матче с ГДР — ЧССР — ПНР (1-е место — 1.47,75), в основном составе — в 1976 г. в Варшаве в матче с ГДР и ПНР (6-е весто — 47,72). Тренеры с 1971 по 1975 г. — Роза Семеновна Тоболякова, с 1976 г. — Анатолий Иванович Юлин, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер БССР. Лучшие результаты: 400 м — 47,34; 800 м — 1.46,2; 4×800 м — 7.08,1 мировой рекорд.

1971	(15)	2.32,0	1976	(20)	1.47,0	
1972	(16)	2.18,0	1977	(21)	1.47,0	
1973	(17)	2.05,0	1978	(22)	1.46,2	
1974	(18)	1.57,4	1979	(23)	1.47,4	
1975	(19)	1.51,2	1980	(24)	1.47,2	

В 1975 г. занял 2-е место на всесоюзных коношеских соревнованиях в Сочи (1.51,3). В 1976 г. — 4-е место на чемпионате СССР (1.47,0). В 1977 г. — 1-е места на Мемориале Знаменских (1.47,6), на Кубке СССР (1.50,2), в матче с Великобританией в Эдинбурге (1.48,64), 2-е места в матче с ФРГ в Сочи (1.49,3), в молодежном матче с ПНР (1.49,9) 3-е место на соревнованиях на призы «Правды» (1.48,3). В 1978 г. — 1-е место на Мемориале Знаменских в Вильиносе (1.46,2), 5-е место на чемпионате Европы в Праге (1.46,2), 6-е место на чемпионате СССР в Тбилиси (1.48,7). В 1979 г. — 2-е места на зимнем чемпионате страны (1.49,8), на VII летией Спартакиаде народов СССР и чемпионате страны (1.47,4), 4-е место в полуфинале Кубка Европы в Мальме (1.49,12). В 1980 г. — 2-е места на зимнем Кубке СССР (1.52,4), на открытом чемпионате Москвы (1.47,2), 3-е место на международных соревнованиях в Сочи (1.48,3), 5-е место на Мемориале В. Куца (1.49,12), 6-е место на международных соревнованиях в Сочи (1.48,3), 5-е место на Мемориале Знаменских (1.47,2).

Татьяна БИРЮЛИНА

Ташкент, «Буревестник».
Родилась 16 июля 1955 г. в Ташкенте.
Рост — 165 см. вес 72 кг. По профессии
педагог. В 1974 г. окончила кулинарное
училище, в 1978 г. — Узбекский ГИФК.
Легкой атлетикой (пионерское четырехборье) начала заниматься в 1966 г. в школе № 175 Ташкента, метанием копья —
в 1970 г. Норйатив мс выполнила в 1977 г.
на первенстве ЦС «Буревестник» в Виннице (1-е место — 56,28), мсмк — в 1980 г.
на матче республик в Сочи (в/к 3-е
место — 62,00). В основном составе сборной СССР дебютировала на Играх XXII
Олимпиалы в Москве (6-е место — 65,08).
Тренеры: с 1966 по 1974 г. — Ефим
Борнсович Шапиро; с 1974 г. — Ефим
Борнсович Шапиро; с 1974 г. — Стаксандр
Александрович Винк, заслуженый тренер
Узбекской ССР. Лучший результат в метании копья — 70,08 мировой рекорл.

1970	(15)	38,24	1975	(20)	48,38	
1971	(16)		1976	(21)	53,76	
1972	(17)	45,06	1977	(22)	56,28	
1973	(18)	46,20	1978	(23)	54,48	
1974	(19)	-	1979	(24)	59,56	
			1980	(25)	70,08	

В 1972 г. заняла 6-е место на Всесоюзной спартакиаде школьников в Киеве (42.58). В 1976 г. — 2-е место на Всесоюзных студенческих играх (52,08) в Киеве. В 1978 г. — 5-е место на чемпионате СССР в Тбилиси (54,20). В 1979 г. заняла 3-е место на Мемориале Знамецьских (57,48), 4-е место на международных соревнованиях в Сочи (56,84), 5-е места на Всемирной универсиале в Мехико (57,60), на чемпионате страны и 7-е место на Спартакиале народов СССР (57,24). В 1980 г. одержала победы на Кубке Леселидзе (58,30), на открытом чемпионате Москвы в Подольске с новым мировым рекордом (70,08). 2-е место на Всесоюзных соревнованиях метателей в Леселидзе (58,90), 4-е место на Мемориале Знаменских (61,62), 5-е место на международных соревнованиях в Москве (57,84), 6-е место на Играх XXII Олимпиады в Москве (65,08).





Николай СИДОРОВ

Москва, Вооруженные Силы. Родился 23 ноября 1956 г. в Москве. Рост — 190 см, вес — 83 кг. Студент ПІ курса МОГИФКа. По професии техниктехнолог. В 1976 г. окончил Московский авиационный моторостроительный техникум. Легкой атлетикой начал заниматься в 1973 г. (прыжки в высоту), в 1977 г. — спринтом. Норматив мс выполнил в 1978 г. в г. Волжском на чемпионате ЦС ДСО «Труд» (1-е место — 10,4), мсмк — 8 1980 г. в Москве на Играх ХХІІ Олимпиалы в эстафете 4×100 м (1-е место — 38,26 новый рекорд Европы). В сборной СССР впервые дебютировал на ХХІІ Олимпийских играх в беге на 200 м (7-е место в п/ф — 21,17). Тренеры: с 1973 по 1977 г. — Анатолий Антонович Селиверстов, заслуженный тренер РСФСР; с 1977 г. — Владислав Владиславович Сапея, мастер спорта СССР международного класса, заслуженный тренер РСФСР. Лучише результаты: 60 м — 6,5 и 6,68: 100 м — 10.2 и 10.37; 200 м — 20,8 и 20,83.

Высота 60, 100, 200 м

1973	(17)	1,85	Commence Street
1974	(18)	2,05	_
1975	(19)	2,08	10,7
1976	(20)	2,05	10.8
1977	(21)	2,00	10.8
1978	(22)	reading	10.4
1079	(23)		10,2, 20,8
1980	(24)	-	10,37, 20,83
1981	(25)		6,5

В 1979 г. заиял 1-е места на международных соревнованиях в Баньска-Быстрице (10,4 и 20,9), на чемпионате СССР в беге на 200 м (21,20) и в эстафете (39,48), 3-е и 2-е места на VII летней Спартакиаде народов СССР с этими же результатами, Занял 2-е место на Кубке страны в Тбилиси (21,45), 5-е место на чемпионате Дружественных армий в Потсламе (21,50). В 1980 г. — 1-е места на матче республик в Сочи (21,28), на «Дне бегуна» в Леиниграме (10,67), на Кубке СССР (10,38), на Мемориале Знаменских (10,49 и 3-е место на 200 м — 20.86), на чемпионате СССР в Донецке (10,37 и 3-е место в эстафете — 39,90). Занял 2-е места на открытом чемпионате Москвы (21,22), на международных соревнованиях в Сочи (20,93), 4-е место на зимнем чемпионате страны в Москве (10,70), 5-е место на туриире «звезд» в Токио (21,04). За победу на Играх XXII Олинияды в эстафете 4×100 м ему присвоено звание заслуженного мастера спорта, он чагражден орденом «Знак Почета». В 1981 г. — занял зимой 2-е место на чемпионате СССР в Минске (6,73) и 4-е место на Кубке страны в Каунасе (6,82).



Василий ГРИЩЕНКОВ

Ленинград, «Динамо».
Родился 23 января 1958 г. в Гомеле БССР.
Рост — 181,5 см, вес — 76 кг. Студент
IV курса Ленинградского государственного пединститута им. Герцена. Легкой
атлетикой начал заниматься в 1972 г.
в Гомеле (высота, длина), с 1974 г.
в Гомеле (высота, длина), с 1974 г.
в Лонецке на чемпионате Европы среди
виноров (2-е место — 16,31), мсмк —
в 1980 г. на финале Кубка СССР в Ленинграде (1-е место — 16,99). В юниорской
сборной СССР дебютировал в 1976 г.
в Ленинграде в зимнем матче с ГДР
(2-е место — 15,54), в основном составе —
пока не выступал. Тренеры: с 1972 по
1978 г. — Виктор Иванович Молодцов;
с 1978 г. — Ееоргий Дмитриевич Уэлов,
заслуженный тренер РСФСР.
Лучшие результаты: 100 м — 10,6; высота — 2.02; длина — 7,63; тройной —
17,02

длина, тройной

1972 (14) 6,35 1973 (15) 6,70 11,89 1974 (16) 6,84 14,76 1975 (17) 7,06 15,46 1976 (18) 7,16 15,72 1977 (19) 7,29 16,31 1978 (20) 7,43 16,50 1979 (21) 7,63 16,33 1980 (22) 1981 (23) 17,01

В 1974 г. занял 7-е место на всесоюзной Спартакнаде школьников в Алма-Ате (14,56). В 1975 г. занял 1-е место на зимием юношеском первенстве СССР в Москве (15,29) и 2-е место — на летнем в Брянске (15,42), 1-е место на юношеских соревнованиях динамовцев в Праге (7,06). В 1976 г. — 7-е место на «Дружбе» в Зеленой Гуре (15,08), 3-и места на зимием юниорском первенстве СССР в Ленинграде (15,42) и соревнованиях в Ялте (15,32), 2-е места на зимием матче обиноров с ГДР в Ленинграде (15,54) и на летнем матче с ГДР в Эрфурте (15,63). В 1977 г. — 1-е место на молодежных играх в Киеве (15,78), 2-е места на матые зимой с юниорами ГДР в Берлине (15,15) и на чемпионате Европы среди юниоров в Донецке за Г. Валюкевичем (16,31). В 1978 г. занял 7-е место на взрослом чемпионате СССР в Тбилиси (16,50), 9-е место на призах «Правды» (15,98). В 1979 г. — 3-е место на Мемориале Знаменских в Каунасе (16,15) и 2-е место на международных соревнованиях в Сочи (16,51), 2-е место на матче республик (16,32), 1-е места на Кубке СССР в Ленинграде (16,99) и на чемпионате страны в Донецке (17,02). В 1981 г. — 1-е места на Кубке СССР в Каунасе (16,88) и на зимием чемпионате страны в Донецке (17,01). И на зимием чемпионате страны в Минске (17,01) и на зимием чемпионате страны в Минске (17,01).

Cathard Charles of the Charles of th

К педагогическим средствам восстановления в первую очередь относится рациональное использование нагрузок и интервалов отдыха как в отдельном занятии, так и в микро-и макроциклах. По современным представлениям подготовка метателей в годовом цикле включает целую группу средств (общефизической, специальной и технической подготовок — ОФП, СФП и ТП), каждая из которых имеет физиологически и педагогически обоснованное целевое назначение, обеспечивающее при их правильном сочетании и применении как оптимальную тренировку спортсмена, так и восстановление его организма, вплоть до суперкомпенсации ведущих систем.

К этим закономерностям относятся: педагогически обоснованное чередование нагрузок, многочисленные переключения, изменения мощности работы и динамики нагрузок как по объему, так и по интенсивности, позволяющие в процессе тренировочного занятия или в микроцикле восстанавливать наиболее напряженно работающие системы и органы. Этой же цели служат оптимально подбираемые интервалы отдыха как в отдельном занятии, так и на более длительных отрезках подготовки.

Основываясь на тезисе Л. П. Матвеева о «замедленной трансформации объемов нагрузки», динамика объемов и интенсивности тренировочных средств планируется таким образом, чтобы спортсмен смог «переварить» нагрузки и восстановиться к соревновательному периоду, поднявшись на более высокую ступень тренированности. С этих позиций наиболее рациональным можно считать выполнение максимальных объемов ОФП и СФП в ноябре-декабре, а ТП - в апреле-мае, в то время как наивысшая интенсивность используемых тренировочных средств достигается в марте-мае.

Важным компонентом, обеспечивающим восстановление в недельном цикле, является его структура — распределение дней тренировок и отдыха. На практике себя оправдали различные структуры: 3 тренировочных дня — день отдыха — 2 тренировочных дня — день отдыха — формула (3+0+2++0), 2 тренировочных дня — день отдыха — 2 тренировочных дня — день отдыха — формула (2+0+2+0) и микроцик-

лы с произвольным чередованием дней тренировок и отдыха — «по самочувствию». Нередки случаи, когда тренер, придерживаясь определенной структуры, тем не менее периодически переходит на работу «по самочувствию». Значительны также различия в годовой динамике структуры недельных циклов у разных тренеров. Часть из них на протяжении годового цикла не меняет структуру, а другие в начале подготовительного периода пользуются формулой: 6 тренировочных дней - день отдыха - (6+0), постепенно уменьшая к соревновательному периоду количество тренировочных дней, следующих непрерывно. До настоящего времени в этом вопросе нет единого мнения, однако, опираясь на опыт успешной работы ведущих тренеров, можно считать, что для восстановления метателей являются допустимыми различные структуры недельных циклов и их динамики.

Что же касается «наполнения» недельных циклов, то по современным представлениям тренировки являются наиболее эффективными в тех случаях, когда при сохранении в них общей направленности работы в микроцикле изменяют в следующих друг за другом днях тренировок локализацию тренировочных воздействий и их основные параметры, т. е. силу, длительность, частоту, суммарную мощность. Эффективность тренировочного воздействия таких микроциклов в значительной степени обусловлена именно тем, что в них происходит частичное, а иногда и полное восстановление основных функциональных систем организма метателя.

Как правило, в день проводится одна основная тренировка в утренние часы, однако в настоящее время многие тренеры все чаще вводят вторую (вечернюю) тренировку, используя ее в основном как фактор для ускоренного восстановления и суперкомпенсации. Для этой цели во второй тренировке проводится силовая работа с малыми весами и в невысоком темпе. В ней можно применять также плавание, гимнастику, спортивные игры, легкие кроссы, локальную работу над техникой.

Каждое тренировочное занятие тоже можно использовать как важный фактор восстановления и повышения резервных возможностей метателя. Для этого прежде всего необходима полноценная длительная разминка, предопределяющая протекание восстановительных процессов и позволяющая усвановать содержание основной работы в основной части тренировки. В основной части заня-

восстановление

тия надо шире использовать переключения за счет чередования средств из арсеналов ОФП, СФП и ТП. Интервалы отдыха между отдельными упражнениями должны быть достаточными для частичного восстановления (обычно 2—3 мин.), а «заминка» и последующие водные процедуры должны завершать срочное восстановление.

Темп выполнения упражнений в подготовительном периоде может быть относительно более медленным, а интервалы отдыха между ними более длительными, чем в других периодах, поскольку организм спортсмена должен успевать восстанавливаться. Это может обусловливать увеличение продолжительности каждого занятия до 2.5-3 час. По мере приближения к пику спортивной формы необходимо, наоборот, увеличивать плотность упражнений в занятиях и их темп, поскольку именно это будет вызывать у хорошо тренированных спортсменов необходимые сдвиги, повышение функционального состояния и супервосстановление за счет адаптации. Продолжительность же каждого занятия может при этом сокращаться до 1-1,5

Особо следует рассмотреть вопрос о применении педагогических средств для профилактики и восстановления повреждений в наиболее уязвимых звеньях, обеспечивающих работоспособность метателей. К ним в первую очередь относятся состояние опорно-двигательного аппарата и статокинетической функции.

У метателей снижение работоспособности часто связано с возникновением болей в спине. В основе этого синдрома лежит как асимметрия (под влиянием тренировки) в развитии мышц правой и левой половин туловища, так и регулярные, возрастающие вертикальные и ротационные нагрузки на позвоночник. Механизм возникновения болевого синдрома связан с тем, что нерациональная тренировка приводит к чрезмерному преобладанию силы мышц туловища со стороны метающей руки. В результате происходит искривление туловища и позвоночника (сколиоз) выпуклой дугой в более слабую сторону. Это, в свою очередь, обусловливает спазмирование и снижение потенциальных возможностей мышц более сильной стороны и перерастяжение и ослабление мышц более слабой, что в конечном счете снижает как амплитуду движений тела метателя, так и работоспособность в целом. Указанные изменения резко увеличивают возможность появления болей при утомлении или увеличении нагрузок за счет спазма или перерастяжения мышц, а искривление позвоночника обусловливает боли радикулитного характера (при ущемлении нервов) или типа люмбаго (при ущемлении межпозвоночных хрящей).

Педагогические средства профилактики и восстановления должны сводиться к относительно равномерному развитию мышц обеих половин туловища, к применению специальных упражнений на «закачивание» мышц слабой стороны и релаксацию сильной, к укреплению мышечного каркаса позвоночного столба и предотвращению его искривлений.

При возникновении повреждений в конечностях, также часто встречающихся у метателей (растяжения, микронадрывы, воспаления связок, хрящей, мышц, артриты суставов, бурситы) и сопровождающихся болевым синдромом, нередко приходится сталкиваться с характерной ошибкой тренеров, предлагающих спортсменам продолжать тренировку «через боль» или на фоне обезболивающих средств. обычно приводит к развитию хронических заболеваний. Правильная тактика применения педагогических средств восстановления должна заключаться в том, чтобы без снижения (при возможности) общего объема нагрузок создать относительный покой поврежденному органу и затем постепенно, избегая возникновения резкой боли, расширять объем движе-

Следует помнить, что при умеренных повреждениях конечностей небольшая работа в сочетании с водными процедурами, лечебной физкультурой, плаванием, самомассажем способствует более быстрому и полноценному восстановлению. При повреждении суставов действенным средством профилактики и восстановления является их укрепление за счет создания мышечного каркаса путем «закачивания» окружающих его мышц.

Специфичным для метателей нарушением, требующим внедрения педагогических средств восстановления и про-

в метаниях

филактики, является нарушение статокинетической функции, связанное с деятельностью вестибулярного аппарата, функциями равновесия и ориентации в пространстве, а в конечном счете с тонкой координацией движений. Для восстановления и профилактики нарушений, а также расширения функциональных возможностей этого важнейшего звена, обеспечивающего работоспособность метателей, необходимо регулярное использование в тренировках специальных педагогических средств. К ним относятся: тренировка на гимнастическом бревне, прыжки на батуте, работа на качелях, повороты в прыжках, многократные кувырки и перевороты через голову в гимнастических комплексах и другие аналогичные умеренные нагрузки.

Медико - биологические средства восстановления весьма разнообразны. К ним в первую очередь относятся традиционные физиотерапевтические средства: водные проце-

дуры и массаж.

Сразу после тренировок рекомендуется принимать теплый душ (с температурой воды 37-38°) в течение 3-4 мин. или душ в сочетании с купанием в ванне или бассейне с температурой воды 32-33° в течение 7-10 мин. После максимальных нагрузок в микроцикле хороший восстанавливающий эффект дает сауна с температурой воздуха 110-120° (3-4 захода по 5-7 мин.). После каждого захода в парную — душ с температурой воды 35—37° в течение 10-15 сек. и купание в бассейне при температуре воды 26—28° в течение 5—7 мин. Следует также шире использовать такой восстановительный фактор, как плавание в бассейне с температурой воды 24-26° по 25-30 мин., которое можно рассматривать как дополнительную восстанавливающую тренировку.

Ручной массаж в период выполнения больших нагрузок желательно применять ежедневно, используя и такие фор-MH. KAK CAMOMACCAM M BARMMный массаж спортсменов. После интенсивных нагрузок хороший эффект дает сочетание ручного массажа с вибромассажем (по 1,5-2 мин. на каждую мышечную группу). После пиковых нагрузок или при выраженных признаках утомления мышц наиболее эффективен подводный гидромассаж крупных мышечных групп по 1-2 мин. на каждую группу, дополненный ручным массажем и водными процедурами.

При выраженной «забитости» мышц конечностей эффективным является применение баромассажа (барокамера Кравченко), при котором выполняют обычно 3 «подъема» на высоту 800-1200 м на 2-3 мин. каждый с компрессией между подъемами в 0,3-0.5 атм. в течение 30-40 сек.

Для восстановления метателей достаточно широко применяются и другие физиотерапевтические процедуры. В осенние и зимние месяцы показано 2-3 раза в неделю облучение ультрафиолетовыми лучами. При повышенной возбудимости искусственный сон, создаваемый аппаратом «электросон» (до 10-12 сеансов на курс). При возникновении болевых синдромов, связанных с повреждением мышцы или нерва, с успехом применяется диадинамо- или амплипульсотерапия для снятия боли и быстрейшего заживления поврежденного участка. При растяжениях, небольших травмах или слабости отдельных мышц и мышечных групп рекомендуется использовать электростимуляцию мышц до 10 сеансов на курс. При воспалении суставов, связок и сухожилий (в месте их прикрепления к надкостнице), суставных сумок для уменьшения отечности и воспалительных явлений эффективным является использование УВЧ и фонфореза (ультразвука).

Большое значение для восстановления метателей имеет рациональное питание и витаминизация. Питание должно быть прежде всего достаточным по калорийности. Об этом можно косвенно судить по динамике веса спортсмена: снижение веса, несомненно, свидетельствует о том, что он получает с пищей недостаточно калорий и ему требуется дополнительное питание.

Однако на практике нередко может быть и так, что спортсмен получает пищу достаточную по калорийности и тем не менее не восстанавливается после выполняемых нагрузок, в связи с чем у него снижается работоспособность. Причина этого явления кроется обычно в неверно подбираемом составе продуктов, которыми питается спортсмен. Как известно, пища состоит из белков, жиров и углеводов, причем для нормальной жизнедеятельности организма требуются все эти компоненты, однако

для людей, выполняющих большой объем скоростно-силовой работы, необходимо относительно большее количество белков и меньше жиров. В питании же метателей, как показывает практика, относительно много жиров, в связи с чем, удовлетворяя аппетит этой пищей, они не дополучают белки, необходимые для восстановления и роста мышц и повышения их функциональных возможностей. В связи с этим следует обращать особое внимание на повышение удельного веса белковых продуктов в питании метателей, таких, как нежирное мясо, творог, сыр, рыба, птица, а также специальных белковых препаратов, такак белковое печенье, СП-11, различные виды протеинов. Особенно тщательно нужно следить за белковым питанием в период освоения больших объемов силовой работы и в предсоревновательный пе-

риод подготовки.

Важное значение для течения восстановительных процессов имеет правильная витаминизация. Как правило, при разнообразной пище с большим количеством зелени спортсмены в достаточной мере обеспечиваются витаминами, в связи с чем им не требуется дополнительная искусственная витаминизация. Однако в зимние и весенние месяцы, когда зелени в пище недостаточно, рекомендуется ежедневный профилактический прием 150-200 мг аскорбиновой кислоты. Кроме того, на протяжении всего года в периоды выполнения особенно больших объемов работы или в условиях недостаточно полноценного питания можно рекомендовать прием поливитаминных препаратов типа «Аэровит», «Декамевит», «Ундевит» и т. п. из расчета 1-2 драже ежедневно.

В специальном приеме препаратов для восстановления водно-солевого баланса обычно нет необходимости, однако следует помнить, что при тренировках особенно в жаркую погоду, сопровождающихся обильным потоотделением и потерей солей, следует удовлетворять жажду не водой, а напитками, содержащими минеральные соли или просто поваренную соль. Это связано с тем, что обессоливание организма вызывает мышечную слабость, спазмы и может приводить к дистрофическим изменениям в них, сопровождающимся стойким снижением работоспособности.

Фармакологические препараты для ускоренного восстановления и повышения работоспособности можно применять только по рекомендации и под наблюдением врача. Среди них в настоящее время для восстановления метателей с успехом применяются препараты из группы так называемых адап-

TEXHINKA IN METODINIKA

тогенов. К ним OTHOCRTCS: настойки женьпантокрин, шеня, лимонника, стеркулии, заманихи, экстракты элеутерококка и левзеи, сапарал. Эти препараты используются обычно при появлении признаков утомления в периоды освоения больших объемов тренировочных нагрузок, позволяя легче переносить нагрузки и быстрее восстанавливаться после них.

При перевозбуждении спортсменов, сопровождающемся ухудшением сна, раздражительностью, невротичностью, рекомендуется прием препаратов седативного, успокаивающего действия: настои пустырника или валерианы с бромистым натрием, бромизовала, тералена. Для восстановления специфичных для метателей отклонений в состоянии статокинетической функции хороший эффект дает применение гаммалона или аминало-

В периоды интенсивных нагрузок показан прием препаратов, улучшающих метаболизм в мышцах: оротат калия, инозин, панангин, фитин, глюконат кальция.

Большое значение в подготовке метателей имеет использование психологических средств восстановления с целью нормализации эмоционального и психического состояния. значительно изменяющегося под воздействием больших тренировочных нагрузок и соревнований. Программа психологического восстановления проводится в жизнь, как правило, самим тренером, хотя при возможности нужно привлекать специалиста-психолога.

Естественными средствами психологического восстановления являются хорошо организованные условия жизни и быта спортсменов, продуманный и разнообразный досуг (театр, кино, концерты, экскурсии), поддержание дружеской атмосферы в команде. Важное значение имеют систематические беседы тренера и врача со спортсменом.

Из специальных методов в последние годы все большее значение приобретают в спорте различные методы психорегулирующей тренировки (ПРТ), которая может проводиться как (гетерогенная психологом ПРТ), так и самим спортсменом (аутогенная ПРТ). В некоторых случаях используется также специально подобранная музыка, цветомузыка и т. п.

> Ю. БАКАРИНОВ, кандидат педагогических наук, М. ЗАЛЕССКИЙ, кандидат медицинских наук

мужской спринт: проблемы и перспентивы

В № 5 нашего журнала за 1980 г. под общим заголовком: «Мужской спринт: проблемы и перспективы» был помещен ряд статей, посвященных состоянию бега на 100 и 200 м. Поводом для дискуссии послужила статья Г. Шувалова, где автор рассматривал ряд причин отставания наших бегунов на названных выше дистанциях. Оппонентами Г. Шувалова выступили заслуженные мастера спорта В. Борзов и Р. Люлько.

На XXII Олимпийских играх, как известно, спортсмены группы спринтерского и барьерного бега выступили как никогда удачно, завоевав 6 золотых, 3 серебряных и 1 бронзовую медаль. Однако успех группы в целом не должен заслонять того факта, что в беге на 100 м наши мужчины не сумели войти в призовую тройку, а в беге на 200 м Н. Сидоров занял в полуфинале лишь седьмое место [А. Стасевич сошел в забеге из-за травмы). Поэтому, очевидно, прав В. Борзов, отметивший, что «олимпийский успех отнюдь не значит, что отставание наше в спринте мы преодолели и все проблемы, связанные с ним, благополучно решили. Проблемы остались. И надо продолжать совершенствовать работу в области спринта».

В этом номере редакция продолжает публикацию статей, посвященных проблемам спринта. Выступают заслуженные тренеры СССР профессор Д. Ионов и главный тренер группы спринтерского и барьерного бега Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР В. Чистяков.

основные причины

Прочитав статью Г. Шувалова, мы узнаем, что он недоволен Единой всесоюзной спортивной классификацией, Спорткомитетом СССР, который снизил ее нормативные требования «В целях стимулирования темпов роста мастерства». Далее автор утверждает, что со спринтом у нас плохо, и в доказательство предлагает рассмотреть динамику результатов финалистов первенств СССР олимпийских игр. Автор недоволен и тестами, рекомендованными для отбора. Но не приводит доказательств их несостоятельности, а все недостатки в системе начальной подготовки относит за счет программных документов ДЮСШ. Иными словами, автор поставил много вопросов, но не раскрыл ни одного из них. Но поскольку вопросы поставлены, я попробую остановиться на некоторых из

Наше отставание в спринте началось не вчера, а десятки лет назад, и том: были определенные причины. Известно, что после войны спортивные связи нашей страны значительно расширились. Мы стали встречаться с национальными командами многих стран. В процессе этих встреч специалистами легкой атлетики было установлено, например, что наши спринтеры в беге на 100 м, как правило, проигрывали на первой половине дистанции и показывали одинаковую с соперниками скорость на второй ее поповине.

Обратил на себя внимание и другой факт. На Играх 1952—1960 гг. наши спринтеры занимали вторые места в эстафете 4 × 100 м, в то время как только В. Сухарев (1952 г.) и Б. Токарев (1956 г.) участвовали в финале бега на 100 и 200 м.

Одни специалисты объясняли наши успехи в эстафете хорошей техникой передачи эстафетной палочки, другие способностью наших спринтеров бегать быстро только с ходу. Что же, наши тренеры всегда уделяли технике передачи и вопросу комплектации команды большое значение. Это обстоятельство, в частности, и определило большой успех нашей команды на Московской олимпиаде. Что касается мнения о том, что наши спринтеры способны показывать высокие результаты только при беге с ходу, то оно оказалось ошибочным. Созданная нами в 1962 г. электронная аппаратура помогла обнаружить существенные дефекты в технике бега наших спринтеров, лежавшие в основе неэффективных низких стартов и стартового разгона. Даже частичное устранение ошибок в технике сыграло важную роль в улучшении резульведущих спринтеров страны. Электроника помогла обнаружить недостатки и в функциональной подготовке бегунов. Начиная с 1964 г. мы могли определить динамику скорости на любом участке дистанции, уровень скоростной выносливости и, что особенно важно, определять причины падения скорости после 70 м при беге на 100 м. Разработанная методика и созданная электронная аппаратура вот уже свыше 15 лет находятся в распоряжении сборной команды страны.

Были специалисты, которые считали, что у нас вообще нет таких парней, которые могли бы бороться со спринтерами США. Эта «концепция» существовала, пока не появились такие выдающиеся бегуны, как В. Сапея и В. Борзов. Сапея первым из советских спринтеров пробежал 100 м за 10,0, а Борзов в 1970 г. на матче СССР — США в Ленинграде развеял миф о непобедимости бегунов США, а в 1972 г. стал олимпийским чемпионом в беге на 100 и 200 м, похоронив «теорию» неспособности наших спринтеров побеждать бегунов типа Р. Хейеса, Д. Хайнса и им подобных.

Но вот оставили беговую дорожку В. Сапея, А. Корнелюк, В. Борзов. За последние 5 лет мы не сумели найти среди тысяч юношей и юниоров, занимающихся спринтом, замены этим бегунам (исключение, на мой взгляд, составляет А. Прокофьев). Но если отсутствие замены В. Борзову в известной мере объяснимо и простительно (спринтеры такого класса явление очень редкое), то непростительно отсутствие бегунов, способных показывать результаты в пределах 10,25 в беге на 100 м.

Природная одаренность в любой деятельности играет ведущую роль. Но только ведущую, а не абсолютную. И если бы наставники В. Борзова Б. И. Войтас и В. В. Петровский не умножили природные задатки сначала 12-летнего мальчика, а затем 17-летнего юноши в хо-

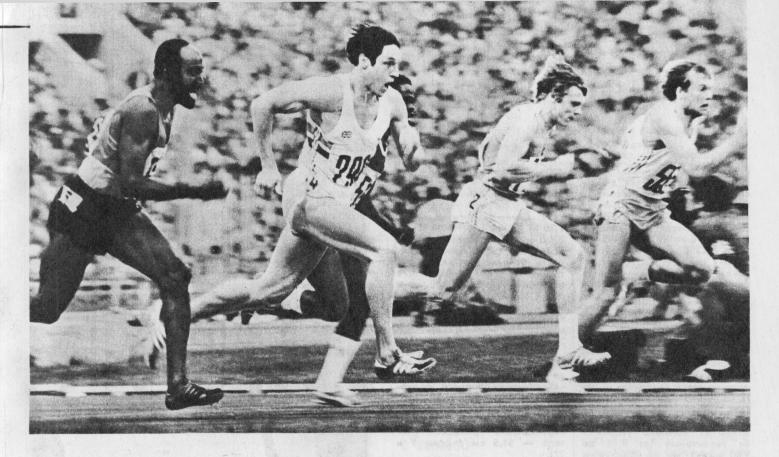
рошо продуманном и организованном процессе специально направленного воспитания, то спортивный мир мог бы не увидеть блестящего спринтера Валерия Борзова.

На мой взгляд, отсутствие целого ряда педагогов, работающих с детьми, подростками и юношами, такого хорошо продуманного плана-программы специально направленного воспитания от 12 до 17 лет, а также отсутствие системы передачи после школы одаренного юноши или девушки опытному педагогу-тренеру сборной команды республики или страны и являются первыми, а возможно, и главными причинами отсутствия сегодня в нашей сборной команде выдающихся лидеров.

В последние годы нас, тренеров, часто критиковали за недостаточные объемы тренировочной работы. Критика была справедливой, но сейчас этот пробел почти устранен. Большинство спринтеров увеличили километраж коротких отрезков повторного и интервального бега в 1,5—2 раза. Однако, следует заметить, это не оказало существенного влияния на повышение результатов первой десятки спринтеров-мужчин.

Продолжая изучение этого вопроса, мы пришли к выводу, что успех дела зависит не столько от увеличения объема работы, сколько от повышения ее качества. Анализ работы последних лет показывает, что из общей суммы отрезков повторного бега (до 100 м) ведущая группа спринтеров преодолела с максимальной и субмаксимальной скоростью всего лишь 20-25% из них. Этот процент был еще ниже на отрезках свыше 100 м. Есть основания полагать, что это третья ошибка в методике подготовки ведущей группы спринтеров на уровне сборных команд республик.

Немаловажным является и соотношение коротких (до 90 м) и длинных (100—300 м) отрезков повторного и интервального бега в общей сумме средств беговой подготовки. Тренеры первой «двадцатки» советских спринтеров отдавали предпочтение в годичном цикле коротким отрезкам, которые составили 60% от общего бегового объема. В 1977 г. сумма коротких и длинных отрезков была почти равной.



Полуфинальный забег на 100 метров Московской олимпиады. В центре кадра будущий чемпион А. Уэллс [Вбр].

В 1979 г. короткие отрезки составили 47%. Как видим, наметилось некоторое преимущество работы на длинных отрезках. Но это слишком робкое предпочтение. Есть основание полагать, что одной из основных причин нашего отставания в беге на 200 м является переоценка роли коротких и недооценка роли длинных (150-300 м) отрезков в повторном беге. Тренерский совет сборной команды страны рекомендовал увеличить объем длинных отрезков до 60% от общей суммы повторного бега в очередном годичном цикле подготовки.

Рассмотрим еще один весьма важный вопрос подготовки спринтеров международного класса - уровень овладения рациональной техникой бега. И хотя здесь не представляется возможным подробное рассмотрение эволюции техники спринта, однако заметим, что с появлением специальной электронной аппаратуры наше понимание и толкование техники значительно изменились.

Рассмотрим некоторые из параметров рациональных действий спринтера:

1. Быстрота реакции. Многолетние исследования позволили нам установить быстроту реакции у лучших спринтеров мира в пределах 0,08-0,10 сек. Быстрота реакции не является параметром или компонентом техники бега, но она влияет на конечный спортивный результат. Быстрота реакции — врожденное качество, однако ряд ученых утверждают, что и ее можно совершенствовать (сокращать), особенно спринтерам, которых peакция на звуковой CHLнал замедлена до 0,14-0,13. Заметим, что время реакции 0,08 - явление редкое (В. Борзов, Э. Фигеролла, Р. Ньюмен).

2. Моторный период (время отталкивания от стартовых колодок). Установлено, что этот двигательный процесс у спринтеров высокого класса длится 0,26-0,27 сек., а у бегунов среднего уровня — 0,34—0,38. Безусловно, в данном случае имеется резерв улучшения спортивного результата.

3. Угол приложения усилий в процессе отталкивания от стартовых колодок. Многочисленные замеры указали на существенные ошибки наших спринтеров в этом двигательном навыке. Оказалось, что лучшие спринтеры мира направляют свои усилия в процессе отталкивания от стартовых колодок под углом 32—35°, а наши бегуны периода 1965-1967 гг.— под углом 60—58°. Это и была одна из главных причин нашего отставания на первой половине дистанции. С тех пор прошло 15 лет, но тестовые замеры 1977-1979 гг. снова указывают на углы приложения усилий в пределах 54—50° даже у ведущих бегу-

4. Стартовый разгон. Выдающиеся спринтеры способны уже к 40 м дистанции достигать скорости 11,62 м/сек (мужчины) и 10,62 м/сек (женщины). Приводим некоторые данные динамики скорости наших ведущих спринтеров, выступавших на VII Спартакиаде народов СССР: к 40 м дистанции В. Муравьев и А. Аксинин достигли скорости 11,11 м/сек, Л. Кондратьева — 10,00, Н. Колесников, А. Шляпников и С. Ваханелов только 10,86, В. Анисимова и А. Короткова 9,80 м/сек. Не лучше дело обстоит и с максимальной скоростью: Н. Колесников, В. Муравьев, А. Шляпников достигли 11,36 м/сек, С. Ваханелов и А. Аксинин — 11,11, В. Брон-ников и П. Воробьев — 10,86 м/сек. Думаю, что комментарии в данном случае излишни.

Таким образом, нетрудно усмотреть внушительные резервы в деле улучшения спортивных результатов не только за счет грамотно поставленной функциональной подготовки, но и за счет совершенствования

техники бега.

Ленинград

В сложный и многообразный процесс подготовки спортсмена высокого класса входят не только те разделы, о которых говорилось выше. Но мы ограничимся сказанным, полагая. что эти причины нашего отставания в спринте высших достижений — основные.

> д. ионов, заслуженный тренер СССР, профессор

с олимпийским прицелом

Думаю, что не ошибусь, сказав, что спринт - это самый популярный вид легкоатлетической программы соревнований любого масштаба. Не случайно и в олимпийском девизе «Быстрее, выше, сильнее!» на первом месте стоит способность человека к быстрым движениям. Как правило, отряд спринтеров — самый многочисленный на олимпиадах. А в понимании специалиста спринт - это огромное «хозяйство», в котором заняты сотни, тысячи людей: спортсмены разного возраста, тренеры, ученые, врачи... Хозяйство это многоплановое и разнообразное, и поэтому вряд ли можно говорить о какой-то одной «проблеме спринта», решение которой поможет нам уверенно занимать передовые места в международных соревнованиях.

Видимо, и автор статьи «Почему отстают спринтеры», которая вызвала дискуссию, заявив вначале о проблемах мужского спринта и поняв затем неправомерность такой «глобальной» постановки вопроса, вкратце остановился на целом ряде вопросов, которые, по его мнению, мешают победам наших спринтеров-муж-

Часть этих вопросов была достаточно подробно рассмотрена в выступлениях Р. Люлько и В. Борзова («Легкая атле-

Окончание на стр. 18

Н а XXII Олимпийских играх блестящего успеха добился новосибирский спринтер, воспитанник тренера А. Бухашеева, Виктор Маркин. Он не только завоевал две золотые медали в беге на 400 м и эстафете 4 × 400 м, но и установил новый рекорд Европы-44,601 Глядя на кинограмму бега олимпийского чемпиона (кинограмма снята во время финального забега Олимпиады 30.V11.80 r. B 40-45 M OT старта со скоростью 50 кадров (в 1 сек), даже без глубокого анализа движений можно сделать вывод о его эффективной технике. Несмотря на продолжающееся ускорение в беге на 40-45 метрах дистанции, где скорость передвижения еще не предельная и где бегун прилагает большие усилия к ее увеличению (от 8,76 до 9,80 м/сек), мы не обнаружим в движениях бегуна излишнего, искажающего движения напряжения.

С помощью особого метода исследования кинограмм, снятых не сбоку, а под углом к бегуну, мы смогли получить контурограмму схему бега Виктора Маркина, а также целый ряд пространственных и временных параметров его движений, которые дают достаточно полное представление о технике бега нашего рекордсмена.

Пространственные и временные параметры бега Виктора Маркина (рост 184 см, вес 72 кг):

1. Цикл двойного шага — 4,52 м (0,48 сек).

2. Длина одного шага — 2,26 м (0,24 сек).

Длина бегового шага (2,26 м) соответствует скорости бега на 40—45 м дистанции с продолжающимся ускорением (скорость около 8,76 м/сек). На вторых 100 м скорость увеличится до 9,80 м/сек, а длина шага соответственно возрастает до 2,50 м.

3. Длина перемещения ОЦТ тела в опорном периоде — 110,5 см (0,12 сек).

Величина опорного периода вполне соответствует задаче наращивания скорости.

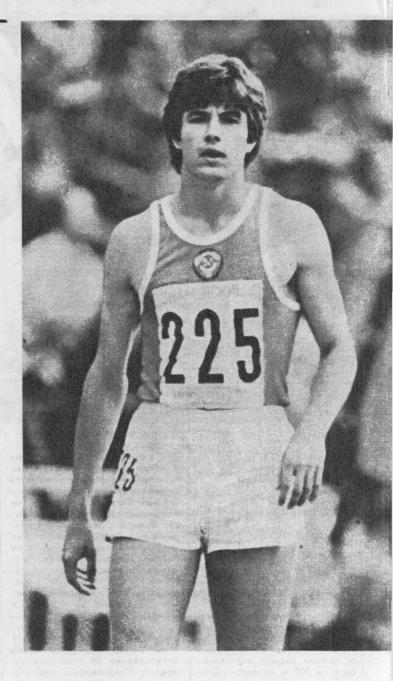
4. Постановка ноги перед вертикальной проекцией ОЦТ тела — 51,5 см (кадры 9 и 21).

Такая постановка ноги также отвечает задачам при беге на 400 м, тем более что она производится активным, загребающим движением, что устраняет излишний «стопор».

5. Продвижение ОЦТ тела за вертикальную проекцию стопы в отталкивании — 59 см (кадры 3 и 15).

Такое продвижение ОЦТ за вертикальную проекцию опоры служит мощному продвижению и ускорению тела бегуна.

6. Полет тела (по ОЦТ) над горизонтальной хордой — 93,6 см (0,107 сек.).





на дистании Винтор Маркин

7. Полет тела под ОЦТ после горизонтальной хорды -22 CM.

Полет тела над горизонтальной хордой зависит от горизонтальной скорости и высоты взлета, которая Маркина Виктора составляет всего 1,6 см (на редкость низкая и целесообразная), а полет тела после пересечения горизонтальной хорды всего 22 см, что говорит о том, что Маркин старается на этом отрезке дистанции (45 м от старта) удлинить опорный период, максимально используя его для ускорения.

8. Длина и время полета тела (по ОЦТ) — 115,6 см (0,12 сек.).

Временные соотношение опорных и полетных фаз вполне соответствует горизонтальной скорости движения на этом участке дистанции и задачам дальнейшего наращивания скорости. На вторых 100 м дистанции это соотношение у Виктора изменится и придет к чисто спринтерскому: 0,125 сек.— опора и 0,156 сек.— полет.

9. Высота ОЦТ тела в момент приземления - 106 см (кадры 9 и 21).

10. Высота ОЦТ тела в момент вертикали — 104 см (кадры 11 и 23).

11. Подъем ОЦТ тела в фа-

зе отталкивания — 3,2 см. 12. Уровень ОЦТ тела в конопорного периода 107,2 см. (кадры 3 и 15).

13. Подъем ОЦТ тела над горизонтальной хордой 1,6 CM.

14. Вертикальные ния ОЦТ тела — 4, 8 см.

Высота положения ОЦТ в момент приземления 104 см при росте бегуна 184 см является идеальной. Виктор не допускает больших вертикальных колебаний ОЦТ, что с точки зрения биомеханики весьма рационально.

15. Расстояние между ЦТ ног в конце отталкивания --45 см (кадры 3 и 15).

16. Расстояние между ЦТ ног в полете — 58 см (кадры 6 и 18).

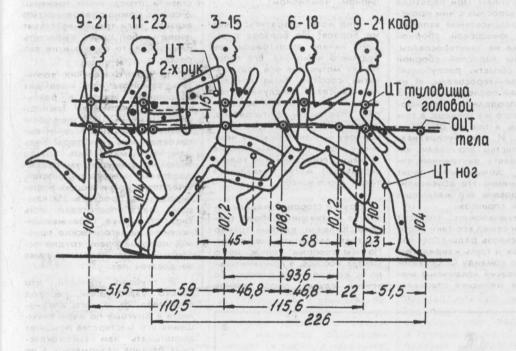
17. Расстояние между ЦТ ног в момент приземления -23 см (кадры 9 и 21).

Широкая сагиттальная «разножка» в полете с активным сведением ног от 58 до 23 см обеспечивает рациональную постановку ноги на опору с движением ее назад и с ускорением при разгоне.
18. Вертикальные колеба-

ния ЦТ рук — 15 см (кадры 3 и 15).

Все перечисленные выше параметры, полученные в результате анализа техники бега Виктора Маркина, говорят о ее высокой рациональности. Все параметры находятся в строгой взаимозависимости, сохраняя оптимальное соотношение на всей дистанции, и соответствуют законам биомеханики.

> А. СТУКОЛОВ. B. MAHCBETOB





мужской спринт: проблемы перспентивы

Окончание. Начало на стр. 14.

тика» № 5, 1980 г.) и в помещенной здесь большой статье Д. Ионова. Поэтому я попытаюсь заострить внимание на тех, что не были освещены оппонентами Г. Шувалова. Но вначале сделаю одно, как мне кажется, существенное замечание.

Интегральным критерием оценки работы спортсменов и тренеров, ученых и других специалистов спринта (то, что называют школой спринта) является уровень результатов довольно большой массы бегунов. Так вот, даже до наступления «эры Борзова» в эпоху ручного хронометража достаточно большой отряд наших спринтеров показывал в беге на 100 м результаты порядка 10,0-10,4, что говорило о нормальном функционировании отечественной школы спринта.

После введения электронного хронометража произошла некоторая дифференциация оценок. Сейчас спринтерами высочайшего класса считаются спортсмены, пробегающие 100 м лучше чем за 10,20. А показателем хорошего международного уровня являются результаты в пределах 10,50. В 1979 г. таких спринтеров у нас в стране было десять. Это неплохой показатель, характеризующий работу большого отряда тренеров и эффективность нашей методики тренировки.

Ведь, в свою очередь, мерилом эффективности методики служат не результаты «звезд», а достижения большой группы спортсменов в различных возрастных группах. Именно поэтому я не считаю правомерным обращаться к успехам гениального (если в спорте возможно такое определение) спринтера В. Борзова и ставить вопрос об эффективности ме-ТОДИКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЯВления таких феноменов (есть Борзов — методика хороша, нет — плоха!). В разные годы у нас были спринтеры, занимающие высокие места в международных соревнованиях юниоров и взрослых — А. Корнелюк, Ю. Силов, В. Ловецкий, А. Жидких, С. Коровин, А. Аксинин, Н. Колесников, В. Игнатенко. Это также говорит о достоинствах методики отбора, начальной подготовки и специальной подготовки.

Но почему же, имея немало одаренных юных спринтеров (в юности, как правило, вообще побеждают одаренные спортсмены) и группу взрослых атлетов, показывающих

довольно высокие, но все же с точки зрения «мировых стандартов» средние результаты, мы воспитываем мало подлинных «звезд» спринта? Здесь мы и подходим к сути одной проблемы. Проблемы мотивации труда спортсмена и тренера. Остановлюсь на ней подробнее.

Каков дальнейший ПУТЬ спортсмена, показывающего высокие (для своего возраста) результаты в юношеской и юниорской группах? При переходе в группу взрослых с ним происходит парадоксальное явление. Тренеры юниорской сборной в нем уже не заинтересованы, а тренеры взрослой сборной (города, области, республики) еще не заинтересованы. И на протяжении последующих 2-3 лет он продолжает тренироваться у того же тренера, в том же городе, в той же ДЮСШ и обществе. И это обусловливает постоянство его задач: он «обслуживает» внутренний календарь, командный зачет и т. д. Именно это обусловливает и уровень его мотивации занятиями спринтом.

Но предположим, что этот спортсмен сумел все-таки «прорваться» сквозь ряды взрослых спринтеров и стать кандидатом в сборную команду СССР. Просходит резкий «скачок» в мотивации, в методике специаль-

ной подготовки, в объеме и интенсивности нагрузки. И наш опыт показывает, что большинство спринтеров не готовы к такому «скачку» ни морально, ни физически. Даже некоторое повышение результатов на этом этапе не позволяет спортсмену стать «звездой» спринта, если на протяжении всех лет занятий — от новичка до сборной команды — он не ставил себе задачи стать спринтером-олимпийцем, стать чемпионом. Чемпионом!

Мне могут возразить: а как же Борзов? Но Борзова с самого начала воспитывали как будущего чемпиона. Его спортивная мотивация все годы занятий спортом была чрезвычайно высокой. Не случайно его первый тренер Б. Войтас подарил спортсмену фотографию, на которой написал: «Валерию Борзову — олимпийскому чемпиону в беге на 100 м!» Многие ли наши спортсмены (не только спринтеры) могут похвалиться такой мотивацией?

Другой стороной медали является мотивация работы тренера. Конечно, каждый тренер мечтает вырастить чемпиона. Но мы говорим сейчас не о мечтах вообще, а применительно к конкретному случаю. Во всяком случае, опрос членов

сборной команды СССР по спринтерскому бегу показал, что у большинства из них мысли об олимпийском старте (старте успешном!) появились далеко не сразу (таким спринтером был, например, А. Корнелюк). Многие же вначале ставили перед собой более скромные задачи: победить в юношеских или юниорских соревнованиях, выполнить или иной классификационный норматив. Именно эти задачи ставили перед ними тренеры. А сейчас можно с уверенностью сказать: если тренер не ставит перед собой цели вырастить олимпийца, то он его и не вырастит.

Но одного желания воспитать чемпиона еще мало для воплощения мечты в реальность. И многие ли тренеры ДЮСШ и СДЮШОР знают всю «технологию» подготовки высококлассного спринтера? Ведь для этого мало быть просто знающим тренером, уметь преодолевать массу трудностей, ежедневно возникающих в тренировочном процессе. На каждом этапе подготовки есть своя специфика, свои методические и педагогические приемы, которые очень трудно освоить одному человеку даже за десяток лет.

Я глубоко убежден, что только узаконенный переход спринтера от одного специалиста к другому по мере повышения его мастерства поможет воспитывать нам высококлассных бегунов планомерно, а не стихийно. Мы уже решили (или почти решили) одну важную задачу - создали специализацию тренеров по видам легкой атлетики. Теперь нужно пойти дальше: углубить специализацию внутри самого вида, создав группы тренеров по отбору, начальной подготовке, специальной подготовке и т. д. на разных ступенях тренировочного процесса спринтеров. При этом, конечно, должен быть предусмотрен переход тренеров из одной группы в другую при соответствующем повышении их профессионального мастерства.

Что же касается непосредственно организационно-методических проблем подготовки спринтеров олимпийского класса (а именно об этой категории идет речь в статье Г. Шувалова), то нами при подготовке к Московским играм был взят курс на большую централизацию подготовки (о чем уже го-



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Верхошанский Ю. В., Добровольский И. М., Шуплецов С. Н., Лунки-на А. И., Печень В. В., Рева В. К., Чигерин А. И. Факторная структура скоростносиловых качеств метателей диска. «Теория и практика физической культуры», 1980, № 11. Авторами по-новому сформулирована структура компонентных способностей на основе трех зон отягощения.

Миронова З. С., Богуцкая Е. В., Меркулова Р. И., Баднин И. А. Заболевания ахилловых сухожилий у спортсменов. «Теория и практика физической культуры», 1980, № 11. О золин Н. Г. В день главного старта. «Теория и практика физической культуры». 1980, № 6. В статье раскрываются общие положения и правила подготовки спортсмена в день старта и участия в главных соревнованиях.

Волков Н. И., Алексеев Г. А. Динамика тренировочных нагрузок и показателей специальной работоспособности иных бегунов на средние дистанции. «Теория и практика физической культуры». 1980, № 6. В результате исследования динамики тренировочных нагрузок разной направленности и показателей специальной работоспособности выявлены наиболее эффективные зоны нагрузок для подготовки бегунов на средние дистанции.

Тю па В. В., Алешинский С. Ю., Переверзев А. П. Биомеханика опорнодвигательного аппарата толчковой ноги при прыжках в длину. «Теория и практика физической культуры», 1980. № 8. В статье излагаются данные бномеханического анализа отталкивания при прыжке в длину. Определяются моменты сил относительно суставов, суставные мощности, а также энергия общего центра масс тела.

HAYNHANOULENY PREHERY работа в группе девочен

ворилось выше). Это позволило резко увеличить объем и интенсивность тренировочных нагрузок (с соответствующим комплексом восстановительных мероприятий). Спринтеры. проходившие централизованную подготовку имели к 1980 г. до 380-400 тренировок в год, до 11 в неделю при двухразовых занятиях в день.

Все ли задачи нам удалось решить в олимпийском цикле?

Мы ставили себе задачу выведения группы ведущих спринтеров на уровень результатов порядка 10,15-10,20, что позволило бы бороться на Играх-80 за призовые места в беге на 100 м и эстафете 4×100 м. Это удалось не полностью. Из 10,20 в сезоне 1980 г. «вышли» А. Аксинин и А. Прокофьев, который выступал на Олимпиаде в барьерном беге и в эстафете. К сожалению, травма помешала В. Игнатенко. Но все же квартет наших спринтеров, прошедших олимпийский отбор в процессе тренировок и соревнований, победил мастеров экстракласса из других стран в эстафетном беге, а А. Аксинин и В. Муравьев выступили в финале Олимпиады в беге на 100 м.

О пути дальнейшего повышения мастерства наших спринтеров я уже писал в газете «Советский спорт» и в журнале «Легкая атлетика» (1980, № 12). Нам необходимо специализировать Всесоюзный календарь соревнований по климатическим зонам, имея в виду соревновательную подготовку как наиболее интенсифицированный метод тренировки (примером тому уже в течение нескольких лет выступают многоборцы). Большие надежды связываем мы и с созданием центров спринта, где были бы объединены ведущие спортсмены, тренеры и современные спортивные базы.

В заключение хотелось бы поблагодарить Г. Шувалова, открывшего нашу дискуссию, и тех, кто принял в ней самое деятельное участие. По моеглубокому убеждению, «борьба идей и мнений» в нашем спринте, внедрение в практику полезных советов и рекомендаций даст возможность нашему спринту с самой лучшей стороны проявить себя в грядущих спортивных баталиях.

> чистяков в., заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук

принципе те методы отбов ра, о которых рассказывал на страницах нашего журнала тренер Б. Гаврилов, одинаково подходят и к набору девочек в группы начальной подготовки. Однако даже на этом первом этапе есть свои особенности. Если, как правило, мальчики приходят в спорт для того, чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми, смелыми, то у девочек к этому желанию добавляется еще и забота о своей внешности. И не случайно в каждой из групп, с которыми я беседовал о приеме в спортивную школу, находились одна-две девочки, которые настороженно интересовались: не повредят ли занятия спортом внешности, женскому организму, не будут ли чрезмерно развиваться мышцы рук, плеч, икр?

Поэтому уже в первых беседах с новичками рекомендуется поговорить о влиянии различных видов легкой атлетики на формирование правильной и красивой осанки. Объяснить, что если у высокорослой девочки (а именно такие часто попадают в поле нашего зрения) слабо развиты мышцы спины и брюшного пресса, то это приводит к неправильной осанке, сутулости. Не постесняться объяснить, что сутулость чаще всего ограничивает развитие груди, делает ее низкой, отвислой, некрасивой.

Позже, уже в процессе начальной тренировки, когда девочкам приходится выполнять множество общеразвивающих (и порой, в общем-то, скучных) упражнений или монотонный бег в легком и среднем темпе, нужно напоминать ученицам о пользе этих движений для организма женщины — будущей матери. Ведь именно хорошо развитые мышцы туловища, живота, бедер позволяют женщине довольно легко переносить роды и сохранять после них хорошую, стройную фигуру. Уместным здесь будет и привести примеры из жизни известных спортсменок, вернувшихся в спорт после рождения ребенка: Т. Казанкиной, B. Бардаускене, И. Шевиньской, Ирины Родниной и т. д.

Сложность в работе с девочками (в отличие от групп мальчиков), по-моему, еще и в характерном общении на тренировках. Они более восприимчивы к каждому слову, к каждому оттенку фразы. И если мужскому тренеру позволительны еще некоторые вольности в разговоре, то нам, работающим с девочками, приходится постоянно следить за их реакцией на наши заме-

Вот несколько непридуманных примеров.

В группу пришла новенькая. Вместе со всеми выполняет тройной прыжок с места. Естественно, у нее не все получается правильно. Делаю ей замечание: «Наташа, посмотри, как нужно выполнять первый прыжок, не вышагивать, а прыгать». Тут же ко мне подходит другая ученица, в голосе обида: «Лидия Михайловна, называйте ее как-нибудь по-другому, ведь это я — Наташа!»

Девочки прыгают в длину. Говорю одной: «Правильно, Танечка!», другой — «Хорошо, Ира». Тут же слышу: «Ну вот, она у вас Танечка, а я просто Ира».

Другая трудность в работе с девочками — чрезвычайно развитое у них чувство конкуренции. Если у мальчиков проигрыш, как правило, вызывает желание отыграться, более трудолюбиво тренироваться и догнать лидера, то у девочек это редко обходится без обиды, а некоторые вообще перестают тренироваться или стараются найти себе нового тренера, если их обгоняют те, кто раньше был слабее.

Поэтому на первых порах, когда вся группа занимается по многоборной программе, я «назначаю» каждой ученице свой вид, в котором она будет выступать на соревнованиях и который будет считать своей будущей специализацией. Конечно, все спортсменки выступают и в беге, и в прыжках, и в толкании ядра, и в барьерном беге. Но для того чтобы среди них не было обостренной конкуренции, поясняю, что это необходимо, чтобы каждая «подтянула» свой основной вид. Со временем такое разделение видов «отмирает», но в сложном переходном возрасте до 16-17 лет, до начала углубленной индивидуальной работы, такой прием позволяет сохранить ядро группы от отсева.

Наконец, нужно сказать об особенностях планирования тренировочного процесса и работы в связи с ежемесячным физиологическим циклом. Лучше всего, если тренировка спланирована таким образом, что волнообразное повышение нагрузки продолжается 3 недели, а затем, в 4-ю неделю (неделя цикла), объем и интенсивность снижаются. Причем в течение самого цикла нужно дать ученице 2-3 дня полного отдыха.

Некоторые тренеры считают, что прекращать занятия в эти дни не нужно - пусть привыкают тренироваться и выступать в любое время. По моим наблюдениям, в тех редких случаях, когда дни физиологического цикла совпадают с днем соревнования, девочки выступают без всяких осложнений. А вот ежемесячные тренировки в эти дни приносят отрицательные явления: болезненность, обильное и долгое кровотечение, ухудшение состояния.

Не нужно забывать о том, что в это время девочки становятся более раздражительными, нервными, обидчивыми. Поэтому в общении с ними нужно проявлять большой такт, и терпение, и выдержку.

Вообще, я не склонна думать, что работать с девочками сложнее, чем с ребятами. В целом они более дисциплинированны, послушны и работоспособны, проявляют в занятиях собранность, и прилежание, и эмоциональность. Но, учитывая их восприимчивость, нужно избегать в работе подлаживания, сюсюканья, излишних похвал и комплиментов. Вообще, я считаю, что даже в случаях успеха талантливых людей должна ласково гладить по плечу твердая рука наставника. Похвалу нужно заслужить, и первые слова, которые должен говорить ученик или ученица после выступления на соревнованиях: «Спасибо вам. тренер!»

Л. СТЕПУРА. тренер

почетное звание

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР присвоил звание почетного судьи по спорту судьям по легкой атлетике:

Безпалому Борису Семеновичу (Фрунвезналому ворису семеновичу (Фрук-зе, «Буревестник»). Белкину Александру (Москва, «Динамо»), Герценштейну Миханлу Борисовичу (Кишинев, «Молдова»), Городецкому Даниилу Владимировичу (Киев, «Спартак»), Климавичусу Альгердасу Мато (Каунас, «Жальгирис»), Кузнецову Анатолию Михайловичу (Киев, «Динамо»), Соколову Игорю Николаевичу (Москва. «Линамо») Титову Юрию Степановичу (Москва, (Динамо»), Тумасову Юрию Никитичу (Киев, Тумасову Юрик «Буревестник»).

Сложным и трудным оказался путь на олимпийский пьедестал Надежды Ткаченко. На этом пути, будучи одной из сильнейших многоборок мира, она познала горечь неудач на двух олимпиадах. Не всякий спортсмен после такого найдет в себе силы — физические и моральные,чтобы не отказаться от своей мечты, изо дня в день, в любую погоду вновь идти в сектор, на дорожку, еще раз начинать все сначала, вновь испытать горечь поражений и радость побед, - где найти такие силы! Надежда Ткаченко их нашла! Стала олимпийской чемпионкой! Стала сильнейшей многоборкой мира, первая из спортсменок, перешагнувшая рубеж 5000 очков в пятиборье. В дни триумфа ей было 32 года. Это случилось на Московской олимпиаде. «Мечтам дано сбываться» так назвала свой рассказ прославленная спортсменка. Это кредо жизни Надежды Ткаченко, кавалера ордена Трудового Красного Знамени, заслуженного мастера спорта, олимпийской чемпионки.



мечтам дано сбываться

лимпийские игры... Кто из нас будучи мальчишкой или девчонкой, не мечтал бы подняться на пьедестал олимпийский, не грезил «золотом» олимпийских наград! Мне кажется, слова «олимпиада» и

«олимпийский чемпион» как магнитом притягивают нашу детвору, заставляют идти на поиски спортивных секций, групп. По себе знаю, что это такое. Мне так хотелось стать известной спортсменкой, что я разрывалась буквально на части. И в баскетбол играла, и в волейбол, и легкой атлетикой занималась. Не было таких соревнований, в которых бы я не участвовала за команду школы. Не знаю, как бы продольно

жалось дальше, если бы однажды меня не заметила Вера Васильевна Ребрун, ставшая моим первым тренером. Хотя в то время у меня шла акробатика. Причем неплохо шла. Работала даже по первому разряду. Надо сказать, что это увлечение здорово мне помогло в будущем. Ведь, занимаясь акробатикой, я окрепла физически, ну а о хорошей координации и говорить не приходится.

Так что, как только я попала в группу Веры Васильевны, она сразу же определила мой главный вид — пятиборье. И, к моей радости, все у меня получалось: и барьеры сразу побежала, и ядро полетело, и прыжки удавались. Правда, все это бы-

ло относительно. Ведь навыков движения, элементов техники в школе нам особенно не давали. Да и сейчас, по-моему с этим не очень-то. Побывала я однажды на уроках физкультуры у старшеклассников. И, честно скажу, без радости смотрела на занятия. Взрослые ребята не могут взять дажа элементарный низкий старт. Я уж не говорю о культуре движения, технике какой-то. Хотя все как один прошли полный курс школьной программы по легкой атлетике.

А я помню себя, не могла без трепета слушать рассказы о чемпионах, особенно олимпийских игр. И, может быть, именно эти разговоры укрепляли в моем сознании желание

стать когда-нибудь тоже олимпийской чемпионкой. Честное слово, помнится, еще училась в шестом классе, а не раз мыс-ленно видела себя на олимпийском пьедестале. И легкоатлеткой представляла себя, и пловчихой, и гимнасткой. Кем только не была я в своих детских мечтах! Но я тогда еще не понимала, чего все это может стоить - стать Олимпийской чемпионкой! Я это прочувствовала, когда у меня уже более или менее появились резуль-Работать приходилось таты. много. Вера Васильевна всегда говорила, что только труд, огромное желание могут сделать из человека хорошего спортсмена. Я это тогда твердо усвоила.

Тренировки все сложнее и насыщеннее. И у меня нередко стали возникать мысли: неужели можно стать когда-нибудь чемпионкой олимпиады? Сколько же уйдет на это времени. Год? Три? Десять? А если и правда десять лет понадобится, чтобы добиться каких-то вершин в спорте? Был период, когда у меня возникали сомнения насчет моих возможностей. Было мне тогда уже 16 лет, и, кажется, в моих мечтах наметилась трещинка. Казалось, что и первый разряд - это и есть моя самая что ни на есть вершина. Потом-то, конечно, поняла, что нельзя себя вот так ограничивать. Даже в мыслях нельзя. Это очень сказывается на психике. Есть спортсмены, и я знаю таких немало, для которых норма мастера спорта кажется пределом достижений в спорте. И, выполнив ее, они сами себе устанавливают своеобразный психологический шлагбаум, через который трудно потом перешагнуть. Вот и у меня был такой период. Но вовремя одумалась. Точнее, не я сама, а опять-таки с помощью Веры Васильевны. Она мне постоянно напоминала, что каждая моя ступенька -это только маленький шаг к вершине, но который требует отдачи всего себя. Вот так исподволь она готовила меня к мысли об олимпиадах, морально, что ли, подводила. И я поверила в себя. Поверила в то, что могу быть сильнейшей пятиборкой в стране. Не только в стране, на всем континенте. И уже по-другому смотрела я на чемпионов Европы, уже подругому удивлялась их результатам. Потому что знала, чувствовала, что придет время, когда и мне будут подвластны эти секунды и метры. Но это будет потом, а до этого нужно было много работать.

После восьмого класса я решила и правда устроиться на работу. В семье у нас особого достатка не было. И мне было как-то неловко перед родителями, что я такая взрослая, а до сих пор сижу, что называется, у них на шее. С работой получилось лучше, чем я ожидала: устроилась инструктором в райсовет «Колос». Учебу продолжала в вечерней школе. Между работой и занятиями находила «окна» для тренировок.

Правда, это я сейчас так просто и спокойно рассуждаю, тогда же решить проблему моего времени было куда сложнее. И не знаю, во что бы все

это вылилось, если бы опятьтаки не мудрые наставления Веры Васильевны. Она мне посоветовала перейти к нынешнему моему тренеру Евгению Григорьевичу Сапронову, потому что, как она мне сказала, большего, что она уже дала, дать не может. Мне было трудно смириться 'с мыслью, что придется расстаться с Верой Васильевной. Это вообще щепетильный вопрос — переход ученика от одного тренера к другому. Но, когда он решается так, по обоюдному согласию, проблем, как правило, никаких не возникает.

И с новым тренером мне повезло. Сапронов при первой нашей встрече обрисовал сразу картину будущей совместной работы. Я не знала, что Евгений Григорьевич, соглашаясь работать со мной, уже тогда думал о моем участии в олимпийских играх. В каких - он еще не знал, но уверен был, что участвовать я в них буду. И если с Верой Васильевной мы только мечтали об этом, то Сапронов прямо так и сказал мне: «Ты будешь выступать на Олимпийских играх. Будем настраиваться на трудную работу». Это была фантастика. За четыре года до Мюнхенской олимпиады тренер говорит своей ученице, что она попадет в сборную команду страны и будет выступать на Олимпийских играх. Тут было от чего сомневаться. Но я почему-то поверила Сапронову, поверила во все его идеи. Хотя была в то время всего лишь простой перворазрядницей, и то, как говорится, не железной. Сапронов с первых тренировок дал мне понять, что, если я хочу стать в один ряд с ведущими пятиборками страны, попасть на олимпийские игры, нужно в первую очередь сильно желать этого. И, как бы трудно ни было, делать все, что намечается.

А трудностей было хоть отбавляй. Я в то время уже жила в Ворошиловграде, училась в сельскохозяйственном институте. Времени для тренировок было в обрез. Но я все же старалась, выкраивала его. Большое это дело - уметь жить по хорошо рассчитанному режиму. Через год занятий у Сапронова уже постоянно набирала сумму на уровне кандидата в мастера. По восемь-десять раз за сезон выполняла этот норматив, не дотягивая «чуточку» до мастера. То восемь очков, то десять не хватало. Но Сапронов меня не торопил. В тренировках он все больше уделял ПОБЕДЫ И РЕКОРДЫ НАДЕЖДЫ ТКАЧЕНКО

ЧЕМПИОНКА СССР 1973 г.— 4653 очка 1974 г.— 4622 очка 1975 г.— 4695 очков (победительница VI Спартакиады народов СССР) 1978 г.— 4746 очков

ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ 1974 г., Рим, 4776 очков 1978 г., Прага, 4744 очка

ЧЕМПИОНКА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 1980 г., Москва, XXII Олимпийские игры — 5083 очка РЕКОРДСМЕНКА МИРА 5083 очка — Москва, 1980 г.

Все силы отданы победе. Для фотокорреспондента это только удачный кадр, для спортсменки закономерный итог многочасовой борьбы и всей спортивной жизни.

внимания упражнениям для стопы. Много работали над техникой преодоления барьеров. Сколько я их «повалила» за то время! Бывало, приходишь с тренировки, не то что за книжку, учебник взяться - сил нет поднять себя с кровати. Но себе постоянно твердила: терпение, трудись, преодолей себя! Как бы утешала себя. И такой «аутоген» во многом мне помогал. Во всяком случае, на следующий день я снова с охотой шла на тренировку. И снова было тяжело. Но зато сколько было радости, когда на очередных соревнованиях показывала хороший результат! Да еще если и побеждала.

Победы теперь приходили все чаще и чаще. Конечно же, ранг соревнований был не столь высоким, но все же победа есть победа. Так появлялась уверенность в своих силах. Вот меня часто спрашивают, особенно молодые спортсменки, где тот рубеж, когда человек начинает верить, как говорится, в свою «звезду»? Когда появляется та уверенность, что позволяет преодолеть страх перед сильнейшими? Вопросы, понимала, не праздные. Сразу трудно на них ответить. Без веры в себя вообще трудно стать хорошим спортсменом, а тем более олимпийским чемпионом. И верить в ту самую «звезду» надо,



МЕЧТАМ ДАНО СБЫВАТЬСЯ

пожалуй, с первых шагов в спорте. Да и в жизни — не только в спорте, - наверное, так же все обстоит. Однако одной верой, мечтой, как говорится, гор не сдвинуть. Без труда, без характера, который тоже надо воспитывать, без самодисциплины вряд ли достигнешь даже маленьких побед. Все это прописные истины, и наверняка каждый об этом знает. И все же в жизни порой сталкиваешься с удивительными вещами. Иногда бывает так. Не пошел первый вид, сорвался второй - и человек сразу никнет. У него пропадает всякое желание бороться, он легко отдает победу сопернику, который слабее его. И все лишь оттого, что в свое время не сумел воспитать в себе характер бойца, веру в свои силы. А бывает веру путают с самоуверенностью. Это, кстати, очень опасная штука — самоуверенность. Она порождает эгоизм, так называемую «звездную» болезнь, самоуспокоенность. Нет, спортсмен всегда должен быть, как бы правильнее сказать, неудовлетворенным, что ли.

К чему все это? Вновь хочу подчеркнуть, что нельзя себя ограничивать достижением каких-то определенных целей. Даже если они, достигнутые, подняли тебя на олимпийский пьедестал. И сегодня меня удивляет, когда намекают, чтоде я вот чемпионка Европы, олимпийская чемпионка, участница трех олимпиад, рекордсменка мира. Все-то я виделаперевидела, все, что могла, завоевала, ну а дальше что? Не пора ли , мол, и честь знать... Можно подумать, что и правда нет уже тех рубежей, к которым надо стремиться. Все это не так. И если в ком-то такие мысли живут, считайте, человек потерян для спорта. Спорт тем и хорош , что нет в нем границ и пределов удовлетворения.

Бывают моменты, когда спортсмен, достигнув определенных высот, в дальнейшем не продвигается ни на сантиметр, ни на секунду. И вот уже терзается человек мыслью: а правильно ли был сделан выбор? Может, в другом виде спорта и успехи были бы внушительнее, и времени на это меньше ушло? Да, правильно выбрать будущую свою специализацию - это, можно сказать, решить половину дела. Я, например, до сих пор считаю, что выбор мои наставники сделали

правильный. Нравится мне многоборье — и все тут. Чем? Ну, во-первых, по сути своей: много видов сразу. Это, так сказать, для души. Теперь чисто практически. Если у меня, скажем, не получился первый вид и даже второй, всегда смогу наверстать потерянное в оставшихся пяти. А если, возьмем, соревнуюсь только в барьерном беге?! Неудачный старт, зацепилась за барьеры, упала — да мало ли что может случиться в пылу борьбы!- все, пиши пропало. Жди следующих стартов. Так что в том, что сегодня до сих пор предана многоборью, заслуга не только моих тренеров, но и моя, моего отношения к этому виду легкой атлетики. И, мне кажется, такой момент должны всегда учитывать наставники. Ведь мало определить точно специализацию своему ученику, нужно еще немало приложить усилий, чтобы он полюбил свой вид, как говорится, и преданно и нежно. Конкретно же выбор специализации, думаю, должен уже определиться в 14-15 лет. Но это не значит, что, как только наступил этот возраст, нужно сразу проводить узконаправленные занятия. Нет, в слово «специализация» я вкладываю более широкое понятие, и в первую очередь занятия по избранному виду на основе многоборной подготовки. Вообще-то, принцип многоборной подготовки должен обязательно прослеживаться на протяжении всего спортивного пути.

Рост мастерства для спортсмена, тренирующегося изо дня в день, имеющего конкретные цели,— естествен. Но бывает так, когда даже вера в свои силы не помогает с честью выйти из тех ситуаций, которые возникают на соревнованиях. Из своего опыта знаю, к чему может это привести. В первую очередь к психологическим травмам. Избавиться от них порой бывает труднее, чем от травм физических.

Вот почему спортсмен должен готовить себя не только к большим физическим нагрузкам, но и к моральным, психологическим. Неустойчивость в психике может плачевно обернуться для спортсмена.

Вспоминаю Мюнхен семьдесят второго года. Игры XX Олимпиады. Мой дебют. В то время я, что называется, железно закрепилась на втором месте после Валентины Тихомировой, и в моей подготовке, казалось, не было изъянов. На Олимпиаде мне планировали шестое (зачетное) место. Конечно же, в душе была не согласна с такой. оценкой моих возможностей. Понимала, первого места мне не видать, но

силу. Так и настраивалась. Но все сложилось совсем не так, как хотела: только девятое место. Не раз после этого анализировала свою неудачу, вспоминала и слезы, пролитые после Олимпиады. Вывод напрашивался один: не была готова вести борьбу на столь высоком турнире, каким явилась Мюнхенская олимпиада. Нет, не в физическом плане — в этом у меня сомнений не было, — а именно в психологическом. Что я знала о соперницах? Ничего. Чем они сильнее и какие стороны у них слабые? Вопросов было много, а ответа в то время я, пожалуй, не дала бы ни одного. И первый же день мне сразу подставил подножку. Огромное количество зрителей, беспрестанный шум на стадионе, от которого не знаешь куда себя деть. В таких условиях трудно настроиться, особенно если неудачно начался вид. Кто из нас учитывал этот фактор — зрителя? Для многих олимпийцев, судя по их рассказам, необычность обстановки на стадионе стала тем камнем преткновения, который не позволил им раскрыться до конца. Вот так и у меня. А ведь такие ситуации спортсмену, попавшему в сборную команду, могут встречаться часто. Значит, и готовиться к ним надо. Психологически готовиться. Kak? В первую очередь развивать в себе самостоятельность мышления. Искусственно на тренировках или незначительных состязаниях создавать такие моменты, когда ни тренера, ни соперников вокруг тебя нет. Все решения, исход борьбы зависят от тебя. Это раз. Два уметь оценивать ситуацию, которая создается в борьбе, а отсюда и строить свою тактику. Учиться этому, конечно, на больших турнирах не стоит. И третье — уметь полностью отключаться от окружающей обстановки. Все это в сочетании с хорошей физической подготовленностью и позволяет соревноваться с максимальной отдачей. Точнее сказать, надо уметь создавать в секторе собственный «комфорт». Такой опыт приходит не сразу, пройдут годы и годы, прежде чем человек научится создавать свой «комфорт». И меня сегодня не удивляет, что в нашем виде олимпийскими чемпионками становились в 27, 32 и даже 35 лет. Так что меня порой возмущает, когда 25-летней многоборке слишком часто на-

быть призером Олимпиады в

пятиборье — такое было под

поминают о возрасте. Это, кстати, тоже психологический момент — умение противоборствовать таким вот разговорам, не обращать на них внимания, а целенаправленно готовиться к намеченным рубежам. И упорство обязательно приведет к успеху, поставит рядом с сильнейшими.

К слову о сильнейших, точнее о лидерах. После ухода из большого спорта Валентины Тихомировой я неожиданно стала первой среди наших многоборок. То есть лидером. Это было как раз после Мюнхенской олимпиады, в семьдесят третьем году. Тогда я еще не совсем понимала своей, неожиданно доставшейся мне роли. А ведь лидер — это не просто спортсмен. Не говорю о чисто спортивной стороне дела, здесь все ясно - он сильнейший, здесь другая сторона медали — скорее человеческая. Лидер должен быть примером во всем и для всех. Вести за собой, вдохновлять на борьбу. Лидеру не прощаются даже малейшие ошибки, ибо он у всех на виду. Ни тени фальши не должно быть в его отношениях с окружающими, с такими же, как он, спортсменами.

И еще о чем мне хотелось бы сказать. О жизненной позиции спортсмена - человека, выросшего в нашей стране. Помнится — это еще когда я трудилась в «Колосе» уезжая на соревнования или на сборы. я была уверена, что моя работа будет выполнена, не сомневалась, что ребята сделают все как надо. И такое внимание ко мне было не оттого, что я представляла какой-то особый интерес для спортивного общества, - кем я тогда еще была? просто люди понимали, видели мое стремление быть настоящей спортсменкой, знали о моих планах, задумках, мечтах. И не было для меня большей радости, когда, приезжая с очередных соревнований, сообщала всем о своих победах. Поверьте, то было особое чувство, которое может испытать только человек, знающий цену истинной заботе товарищей, коллектива, считающий себя его неотъемлемой частью. В этом мне видятся корни рождения в спортсмене высокого чувства ответственности, долга. Не воспитаешь в себе такого чувства - значит не состоится большого спортсмена, человека с большой буквы, наконец, гражданина своей страны. Это как в песне: все начинается «с картинки в твоем букваре»! Без таких качеств очень трудно сегодня бороться с соперниками. Особенно если соревнования проходят в капиталистической стране. Со всяким приходится сталкиваться за рубежом. Бывает, что задолго до старта тебя стараются «обработать», «расколоть», «вывернуть наружу» — других слов и не подыщешь. Нет, это исходит не от спортсменов, хотя, чего греха таить, бывает и от них, а от так называемых спортивных политиканов, для кого любой наш успех, каждая победа атлетов социалистических стран — как заноза в определенном месте. Такие порой в самой, казалось бы, безобидной беседе стараются «ущипнуть», «поддеть», «посоветовать», напомнить 0 «преимуществах», словом, сделать все, чтобы как-то расстроить твою психологическую и моральную устойчивость. Я уже не говорю о самых что ни на есть грубых «проказах», когда благодушные, с позволения сказать, хозяева «сервируют» столы разного рода литературой с «правдой» о нашей стране, о странах социализма. Те, кто занимается такой «работой», знают, на кого они работают и для чего, и, конечно, действуют не на авось. Выбирают конкретные объекты. Весь расчет главным образом на молодых спортсменов. И не надо, думаю, тут объяснять, какова должна быть в таких ситуациях жизненная позиция наших парней и девчонок. Ведь я, ты, он — граждане Союза Советских Социалистических Республик! Не важно кто — казах, русский, узбек, латыш, башкир, украинец, белорус, таджик, грузин, татарин — мы советские. Герб страны, что пришит на нашей алой майке,-за ним наш народ, братство наших наций. Это Родина, твой отчий дом. И если уж я объясняю молодым спортсменкам, что значит надеть красную майку с гербом нашей страны, какая при этом на них ложится ответственность - неважно, проходят соревнования у нас в стране или за рубежом,то, поверьте, за моими словами стоит не просто опыт спортсменки, а нечто большее, что нельзя измерить ни метрами, ни секундами. Что можно только прочувствовать, поднявшись однажды на верхнюю ступеньку пьедестала, и услышать проникновенные звуки нашего гимна. Это надо пере-

H. TKAYEHKO





Александр MAKAPOB

г. Подольск Московской обл., «Динамо». Родился 11 февраля 1951 г. в г. Каси-мове Рязанской обл. Рост — 184 см. вес мове гизанской обл. гот. — 104 см., вс. — 198 кг. Образование среднее специальное. Окончил Касимовский индустриальный техникум. Спортом начал заниматься в 1967 г. (коньки, метание копья). Норматив мс выполнил в 1970 г. на первенстве ЦС «Динамо» (1-е место — 78,32), мсмк — в 1980 г. на Мемориале Знаменских (1-е место — 89,26). В юниорской сборной СССР дебютировал в 1970 г. на 1 юннорском чемпионате Европы в Париже (2-е место — 74,92), в основном составе — в 1971 г. в матче с ФРТ (2-е место — 82,74). Тренеры: с 1967 по 1970 г. — Алексей Иванович Петрунин; с 1971 по 1976 г. — Виктор Иванович Овчинник, заслуженный тренер РСФСР; с 1977 г. — Альберт Семенович Корогодский, заслуженный тренер РСФСР. 98 кг. Образование среднее специальное

1968 (17) 65.86 1975 (24) 82,80 1969 (18) 73,38 1976 (25) травма 1970 (19) 78,32 1977 (26) 80,86 1971 (20) 84.48 1978 (27) 87,82 1972 (21) 85,04 1979 (28) 85,20 1973 (22) 81,52 1980 (29) 89,64 1974 (23) 86,70

В 1971 г. занял 3-е место на V летней Спартакиале народов СССР (81,58). В 1973 г. — 2-е место на чемпионате СССР (81,52). В 1974 г. — 1-е место на чемпионате страны (83,70), 2-е место в матче с Финляндией (83,14). В 1975 г. — 1-е место в матче с США (80,48). В 1978 г. — 4-е место на соревнованиях на призы «Правды» (78,52). В 1979 г. — 1-е места в матче с Велико-британней (79,64) и на международных соревнованиях в Сочи (84,36), 3-е место на Кубке Европы (82,26), 5-е место на Кубке мира в Монреале (80,76), 6-е место куоке мира в Моиреале (80,76), 6-е место на Спартакиаде народов СССР (84,30). В 1980 г. — 1-е места на матче республик в Сочи (82,84), на весенних соревнованиях в Сочи (86,86), на Мемориале Знаменских (89,26), 2-е место на Играх XXII Олимпиады в Москве (89,64).



Ольга ЧУГУНОВА

Чебоксары, «Труд».
Родилась 15 мая 1961 г. в деревне Большое Шигаево Марпосадского района Чувашской АССР. Рост — 162 см, вес — 56 кг. Студентка Чебоксарского техникума электросвязи. Легкой атлетикой начала заниматься в 1978 г. в Чебоксарах (бет а 800 и 1500 м). заниматься в 1978 г. в Чебоксарах (бет на 800 и 1500 м), спортивной ходьбой — в марте 1980 г. Норматив мс впервые выполнила в 1980 г. на территориальном чемпионате Поволжья — зоне Кубка СССР в Чебоксарах (2-е место на дистаници 5 км — 24.12,0). Тренеры: с 1978 г. — Василий Семенович Семенов, заслуженный тренер РСФСР, и Геннадий Семемович Семенов, мастер спорта СССР; с 1980 г. ее тренирует в ходьбе Г. С. Семенов

Лучшие результаты: в беге на 800 м — 2.16,4; 1500 м — 4.40,0; в ходьбе на 5 км — 23.43,0; 10 км — 49.58,0.

Ber 800 m 1500 m 1978 (17) 2.17,0 4.43,5 1979 (18) 2.16,4 4.40,0 Ходьба 5 км 10 г Ходьба 5 км 10 км 1980 (19) 23.43.0 49.58,0 1981 (20) 24.04,4

Ольга Чугунова училась в шоршелской средней школе, в которой в свое время обучался космонавт Андриан Григорьевич Николаев, и имела 1 спортивный разряд в лыжных гонках. В 1980 г. Ольга заняла 2-е место в Есентуках на соревнованиях на призы журнала «Спортивная жизнь России» и выполнила норматив кмс в ходьбе на 5 км (25.12,0), стала чемпионкой РСФСР в Калинине (23.43,0), заняла 3-е место среди взрослых и 1-е место среди юниоров в Харькове на первенстве ЦС ДСО «Спартак» (24.48,0). В 1981 г. стала чемпионкой СССР на первом чемпионате страны среди женщин в ходьбе на 5 км в Минске (24.04,4).

Виталий **ТИЩЕНКО**

Нежин, «Буревестник».
Родился 28 июля 1957 г. в г. Носовка Черниговской обл. УССР. Рост — 174 см, вес — 61 кг. Студент филологического факультета Нежинского педагогического илимителя им. Н. В. Гоголя. Легкой применения им. Н. В. Гоголя. В 1977 г. Норматив мс выполнил в 1978 г. в Тбилиси



на соревнованиях на призы газеты «Прав

на соревнованиях на призы тазет — 3.41,3), да» (1-е место в дополн. забеге — 3.41,3), мсмк — в 1980 г. на матче республик в Сочи (2-е место — 3.35,8). Тренеры: с 1977 г. — Николай Аксентье-вич Немерич; с 1980 г. в сборной команде СССР консультирует Иван Федорович Леоненко, заслуженный тренер УССР.

71учшие результаты: 800 м.— 1.46,9; 1500 м.— 3.35,8; 3000 м.— 7.54,2. 1977 (20) 4.06,2 1979 (22) 3.38,5 1978 (21) 3.41,3 1980 (23) 3.35,8 Лучшие результаты: В 1979 г. занял 4-е место на Мемориале Знаменских (3.42.8), 8-е место на между-народных соревнованиях в Сочи (3.38,5), 7-е место на зимием чемпионате СССР в Минске (3.49,9), 6-е место на летнем чем-пионате страны и 10-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР (3.42,8), В 1980 г. занял 2-е место в матче республик в Сочи (3.35,8), 5-е место на между-народных соревнованиях в Сочи (3.41,7), народных соревнованиях в Сочи (3.41,7), 4-е место на открытом чемпионате Москвы (1.49,4), 3-е место на Мемориале Знаменских (3.39,5), 7-е место в п/ф на Играх XXII Олимпиады (3.41,5), В 1981 г. — 5-е место на зимнем чемпионате СССР в Минске (3.47,8), 1-е место на Кубке СССР в Каунасе (3.49,0).



Александр ЧЕРНЯЕВ

Киев, «Динамо». Родился 31 мая 1960 г. в г. Коммунарске Ворошиловградской обл. Рост — 180 см, вес — 72 кг. Студент III курса Киевского ГИФКа. Легкой атлетикой начал заниматься в 1972 г. в Донецке. Норматив вс выполнил в 1977 г. на чемпионате ВЦСПС (3-е место — 5,10), мсмк — в 1980 г. на чемпионате СССР в Донецке (1-е место — 5,50). В основном составе сборной страны дебютировал в 1981 г. на зимием чемпионате Европы в Грепобле, Франция (10-е место — 5,35). Тренеры: с 1972 по 1973 г. — Юрий Николаевич Волков, мастер спорта СССР международс 1972 по 1973 г. — кории Николаевич Волков, мастер спорта СССР международ-ного класса, заслуженный тренер РСФСР; с 1973 г. — Юрий Львович Кобляков, заслуженный тренер УССР. Лучший результат в прыжке с шестом — 5,50.

1972 (12) 2,10 1977 (17) 5,10 1973 (13) 3,40 1978 (18) 5,20 1974 (14) 4,00 1979 (19) 5,35 1975 (15) 4,40 1980 (20) 5,50 1976 (16) 4,80 1981 (21) 5.50

В 1977 г. занял 1-е место на зимнем юношеском первенстве страны (5,00). юношеском первенстве страны (5.00). В 1979 г. занял 5-е место на зимнем первенстве СССР среди юниоров (5.10), 2-е место на всесоюзных соревнованиях на призы газеты «Советский спорт» в Ташкенте (5.30), 1-е место на юниорском летнем первенстве страны в Диепропетровске (5.20). В 1980 г. занял 7-е место на зимнем Кубке страны (5.30), 6-е места на зимнем чемпионате СССР в Москве (5.30), на Мемориале Знаменских (5.20), ан Кубке СССР в Леиниграде (5.20), 3-е место на матче республик в Сочи (5.20), 1-е место на чемпионате СССР в Донецке (5.50).

Рубрику ведет В. АНДРЕЕВ

8,90

Прыжок в длину с разбега...
Казалось бы, одно из самых древних, естественных и простых проявлений физической активности человека! Но в действительности комплекс факторов, вовлекаемых в процесс спортивного прыжка, очень сложен, и в научном его описании еще не все ясно. Даже по ряду основных вопросов специалисты высказывают прямо противоположные соображения.

феноменальный прыжок?..

Характерны в этом отношении попытки анализа феноменального прыжка Р. Бимона на 8,90. Прийти к единому мнению. какие именно и в какой мере активные действия и объективные обстоятельства привели к этому уникальному результату, так и не удалось. Наметилась тенденция объяснить «феномен Бимона» в общем виде случайным сочетанием большого числа благоприятных факторов: отличных физических и психологических данных спортсмена и внешних условий -большой высоты Мехико над уровнем моря, попутного (на грани допустимого) ветра и благодатного климата среднегорья.

Все это верно. Но тот же Бимон больше никогда даже не приближался к своему рекордному прыжку, а внешние факторы почему-то помогли только Бимону, но не его соперникам. Да и общее влияние этих факторов укладывается в какие-то единицы сантиметров. Что касается климата Мехико, то, вспомните, его больше ругали за сухость, смог и изнуряющую жару. Заметим вдобавок, что несколько других выдающихся прыжковых результатов, показанных в Мехико, принадлежат гостям из равнинных стран, стадионы которых являются хозяевами несравненно большего числа высоких достижений.

Поэтому ссылка на случай в рассматриваемом аспекте неубедительна. И вовсе несерьезны объяснения успеха Бимона какой-то трагедией последнего шанса, переросшей в стрессовую ситуацию, обеспечившую

вложение в прыжок сверхъестественных, нечеловеческих усилий.

Нам представляется, что некоторые из противоречивых высказываний специалистов о технике прыжка могут быть объединены, так как они в действительности относятся к различным частным случаям более общего подхода, который далее и будет развит. При этом прыжок Бимона окажется хорошей иллюстрацией, конкретным примером, особенно, если попытаться оценить принципиальные возможности человека и прогнозировать более далекие рубежи, например прыжок на 10 м.

Мы будем заниматься преимущественно фазой отталкивания (рис. 1), в которой выделим участок «атаки», начинающийся с последних шагов разбега, а также «бросок» и «разгон», о которых будет сказано ниже.

Зачетная длина прыжка будет равна сумме: длина хорды + вынос корпуса + полет в фазе приземления. Причем две последние величины составляют примерно третью часть хорды, которая в основном и определяет результат. А так как после вылета составляющие скорости независимы, то разрешение основных вопросов следует искать в исследовании их происхождения, которые у Бимона были очень велики: горизонтальная -8,89 м/сек, вертикальная ---3,67 M/CEK.

Горизонтальная составляющая, бесспорно, связывается с разбегом. Бимон разбегался отлично: максимальная скорость, приобретенная в разбеге,—10,7 м/сек. Но, например, Оуэнс набирал и 10,97 м/сек.

Как образуется вертикальная составляющая скорости при вылете, мы рассмотрим ниже. Заметим, однако (нам это понадобится и в дальнейшем), что в рекордных прыжках в высоту скорость взлета составляет 4,3 м/сек. Такой же и еще большей скорости достигают спортсмены, подпрыгивающие с места на 0,9—1,2 м, правда, отталкиваясь обеими ногами.

Так что ничего «нечеловеческого» Бимон в свой прыжок не заложил.

Возвращаясь к противоречиям в научных описаниях прыжка, позволим себе высказать мнение, что они в значительной степени вызваны несовершенством методического подхода, когда рассматривается сам спортсмен, а не разумно выбранная простейшая модель, которая бы только-только позволяла правильно отвечать на заранее поставленные основные вопросы. По мере углубления и расширения задач модель может совершенствоваться или заменяться другой.

С момента постановки толчковой ноги на грунт будем механическую представлять систему прыгуна моделью (рис. 2,а), состоящей из общей массы 1 на составном рычаге 2, нижний конец которого через шарнир 3 сочленен с платформой 4, поставленной на грунт под определенным углом свободно, но заторможенно в горизонтальном направлении благодаря бесконечно большому трению.

Свою ограниченную, но важную задачу мы видим в установлении физических причин, вызывающих возникновение вертикальной составляющей скорости при вылете (см. рис. 1), нахождении оптимальных для этого условий и составлении верхних оценок возможных значений результата.



Разложим горизонтальную скорость при постановке ноги на брусок на составляющие (формула 6), направленные поперек и вдоль рычага --«толчковой ноги» (см. рис. 2,б). Кавычек мы далее ставить не будем.

Поперечная составляющая может вызвать движение ОЦМ по кривой с определенным начальным радиусом-вектором. Продольная составляющая приводит к амортизирующему удар сгибанию коленного су става, так что она поглощается и тем быстрее, чем жестче упруго-вязкий элемент 5,6. Од-

новременно стопа перекатывается на носок, и нога начинает распрямляться в голеностопном суставе 7, что происходит благодаря работе мышц, то есть сил, представленных действием серводвигателя 8.

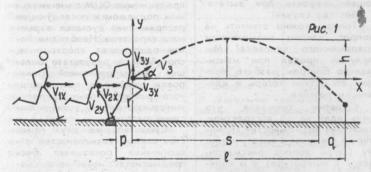
В целом с этого момента или несколько позже (индивидуально у разных спортсменов) высота ОЦМ возрастает, к чему направлено и последующее внутреннее перераспределение масс из-за выпрямления корпуса и поднимающихся рук и маховой ноги.

По мере возрастания угла между ногой и опорой начинает работать серводвигатель 9 который разгибает и коленный сустав до полного распрямления и отделения тела от грунта. Такому протеканию процесса способствует также своевременное включение серводвигателя 10, управляющего движением маховой ноги 11, и распрямление других суставов.

Если вместо бруска расположить в точке опоры тензоплатформу, то, как известно в момент ее касания толчковой ногой на динамограмме образуется высокий острый пик силы, достигающий в максимуме 8000 ньютон.

Ко времени разгибания колена получается второй, менее выраженный, но широкий максимум. При этом экспериментально установлено, что более или менее резкое возникновение вертикальной составляющей скорости начинается в области первого максимума.

Многие авторы связывают такую зависимость с изменением направления первоначальной скорости под действием реакции, вводимой в различных вариантах, но формально, без раскрытия действующего механизма. Этого недостаточно. Процесс здесь существенно иной, чем, например, отскок бильярдного шара от борта, так как удар в момент постановки ноги на грунт неупругий. Если сомневаетесь, встаньте на стул и спрыгните на пол. Как угодно распрямляйте ноги --



V 1 - максимальная скорость ОЦМ, приобретаемая в разбеге:

V₂X и V₂Y - горизонтальная и вертикальная составляющие скорости к номенту постановки ноги на брусок;

V₃х и V₃у - горизонтальная и вертикальная составляющие скорости ври

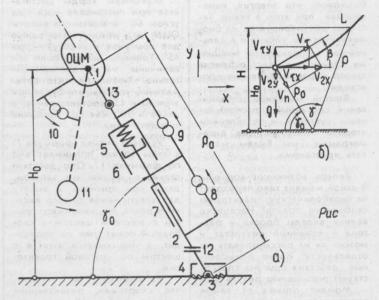
Модуль скорости
$$V_3 = (V_{3X}^2 + V_{3y}^2)^{1/2}$$
 (1)

и угол вылета
$$\alpha = \operatorname{azctg}\left(\frac{V_{3y}}{V_{3y}}\right)$$
 (2)

$$S = \frac{2V_{3X} V_{3y}}{g} = \frac{V_3^2 \sin 2\alpha}{g} (3), h = \frac{V_{3y}^2}{2g} = \frac{(V_3 \sin \alpha)^2}{2g} (4)$$

где: 5- длина хорды, 1 - высота над хордой, 9 - ускорение силы тяжести, О - вынос корпуса вперед, Q - длина полета в фазе приземления.

Длина врежка
$$\ell = S + p + q$$



$$V_{\tau} = V_{2X} \sin \delta_0 \quad \text{w} \quad V_{n} = V_{2X} \cos \delta_0 \tag{6}$$

На рисунке: V_T - поперечная составляющая, V_{Π} - продольная составляющая, δ_0 - угол постановки толчковой ноги, L - кривая движения ОЦМ, р_О — начальный радиус вектора кривой L, Н_О — высота ОЦМ. Составляющая силы тяжести массы m вдоль рычага:

$$mq sin \% \leq \sum f_i$$
, (7)

mq sin $\emptyset \leqslant \sum f_i$, где: f_i - остальные силы, приложенные к телу в том же направлении Горизонтальная и вертикальная составляющие Ут:

$$V_{fx} = V_f \sin \delta_0 = V_{2x} \sin^2 \delta_0 \tag{8}$$

$$V_{TY} = V_T \cos y_0 = V_{2X} \sin y_0 \cos y_0$$
 (9)

при $V_{2X} = V_{1X}$, $V_{3X} = V_{TX}$ и $V_{3Y} = V_{TY}$ из формул (3), (4), (8) и (9) следует:

дальность по хорде
$$S = \frac{2V_{1X}^2 \sin^3 \delta_0 \cos \delta_0}{Q}$$
 (10)

высота над хордой
$$h = \frac{\left(V_{1X} \sin 2V_0\right)^2}{8g}$$
 (II)

Условие отрыва для
$$t=0$$

$$V_{1X} > \left(\frac{gp_0}{\sin \delta_0}\right)^{1/2}$$
 (12)

ни малейшего отскока вы не ощутите.

В действительности начало отталкивания больше похоже на «бросок» тела посредством костыля. В механике хорошо известна еще более близкая задача о маятнике, поднимаюшемся «на попа» при заданных начальных условиях — угле отклонения и скорости. Наша задача усложнена тем, что рычаг упруго-вязкий, его длина - величина переменная, а односторонняя связь допускаотрыв рычага от точки ет опоры.

Итак, механизм броска состоит в том, что ОЦМ получает начальную скорость впередвверх с горизонтальной и вертикальной составляющими. Небольшую величину вертикальной составляющей скорости в момент постановки ноги на брусок (см. рис. 1) будем учитытолько при уточнениях.

Поскольку горизонтальная скорость вылета меньше скорости разбега, но тело приобретает вертикальную скорость, то некоторые авторы утверждают, что потеря горизонтальной скорости неизбежна, так как идет на формирование возникающей вертикальной скорости. Это верно лишь отчасти. Во-первых, в различных фазах прыжка имеют место необратимые потери совсем иного происхождения: из-за подседания во время атаки; при торможе-



нии в начале броска; в случае неудачного включения маховой ноги и пр. А во-вторых, никакого закона сохранения скорости не существует: мы видели, что образование поперечной составляющей скорости происходит благодаря потере продольной составляющей. Возможно, что энергия, перешедшая при этом в ткани, частично рекуперируется на биомеханическом уровне и в дальнейшем используется мышцами. Однако на участке броска такого «превращения» не происходит.

Второй механизм отталкивания, связанный с распрямлением суставов и появлением второго максимума на динамограмме, мы будем называть «разгоном».

Теперь возникают вопросы. В какой момент тело переходит на параболическую траекторию свободного полета? Насколько велики вклады броска и разгона в конечный результат и можно ли их рассматривать по отдельности? Какие осмысленные действия прыгуна способствуют повышению результата?

Момент отрыва от земли определяется переходом от равенства к неравенству в условии по формуле 7.

Однако для раскрытия этого выражения и ответа на другие вопросы необходимы исследование и расчет модели как динамической системы, что представляет изрядные методические и математические трудности. При этом, казалось бы, незначительные усовершенствования, например введение подвижных сочленений 12-13 и других дополнительных элементов, которые учитывали бы даже по отдельности наклон и выпрямление корпуса, перенос ОЦМ при перекате стопы, подъем рук, сгибание и торможение маховой ноги, смещение внутренних органов, возникновение вращения тела, сопротивление воздуха и пр., увеличивают трудности многократно.

К счастью, два крайних случая, абсолютно жесткой и абсолютно мягкой постановки толчковой ноги на грунт, представляющие как раз самый большой интерес, могут быть рассмотрены довольно просто, не очень полно, но все-таки с выводами, полезными для практики.

Случай 1: упругий элемент жесткий и ход амортизации малый. При таких условиях можно ожидать, что свободный полет начинается почти сразу с момента постановки толчковой ноги на брусок, а разгон, производимый вдогонку, малоэффективен.

Автору не хотелось бы получить упрек за невнимание к элементам прыжка, но всетаки для формирования оценок придется опустить детали, даже мах ноги, и принять рычаг настолько жестким, чтобы можно было считать его длину постоянной и продольную составляющую погашенной сразу. Таким образом, получается идеальный бросок без разгона. Из рис. 2,6 получаются зависимости по формулам 8—11.

Максимум хорды достигается при постановке ноги под углом 60°, а максимум высоты ОЦМ над хордой (это важно для прыгунов в высоту) — при 45°. Тренеры давно нашли эти величины чисто экспериментально. Любопытно, что оптимальные углы вылета будут при этом 30 и 45° соответственно, а не 45 и 90°, как при бросании твердого тела.

Условие отрыва (формула 7) в этом случае принимает вид по формуле 12. Оно действительно выполняется с запасом, даже при прыжках в высоту для спортсменов самого высокого роста. Но, например, прыгун с жестким шестом в свободный полет уже не переходит, а поднимается вместе с шестом по круговой траекто-

Из формул 10 и 5 следует, что спортсмен, развивающий скорость разбега 10 м/сек, мог бы рассчитывать при оптимальном угле постановки ноги на лрыжок около 9 м, Бимон — около 10 м, а Оуэнс — и свыше 10 м. Истинные значения, конечно, меньше из-за неучтенных потерь.

В целом рассмотренный случай близок к распространенной технике прыжка в длину с разбега. Получение численных результатов для длины хорды и оптимальных углов постановки ноги, столь близких к реальным, является лучшим критерием действенности предложенной модели. В теоретическом плане бросок еще интересен тем, что он создается за счет придания динамической системе начальных условий без внешнего силового воздействия.

Случай 2: амортизация достаточно мягкая, чтобы кривая движения ОЦМ начиналась с горизонтального участка, то есть высота ОЦМ постоянна, а вертикальная скорость равнялась нулю до оптимального момента включения серводвигателей на полную мощность. Таким образом, броска нет и разгон происходит не вдогонку, а поперек движения тела, и составляющие скорости при вылете формируются независимо одна от другой. Это происходит с наименьшими потерями в частном случае постановки ноги под углом 90°. При этом коленный сустав имеет только тот начальный изгиб, который произошел к моменту постановки ноги на брусок. Однако чем ближе угол к 90°, тем меньше остается времени для подготовки активного разгона, в течение которого необходимо провести распрямление одной ноги и мах другой не только очень быстро, как взрыв, но и сделать это не слишком рано, чтобы избежать торможения.

При броске поглощение части энергии обязательно. В случае же разгона механика, по-видимому, не налагает принципиальных ограничений на снижение потерь — они определяются рационализацией деталей техники прыжка и индивидуальными данными спортсмена. В конечном итоге вопрос об оптимальном значении угла постановки ноги едва ли может быть решен средствами одной только механики.

Теперь уместно вернуться к Бимону. Как известно, он не обладал отточенной техникой. Все его прыжки не были похожи один на другой. Точное попадание на брусок было самым больным местом Бимона. В рекордном прыжке, почувствовав к концу разбега, что произойдет большой недоступ, он резко удлинил последний шаг и напрыгнул на брусок.

К сожалению, на известных автору подлинниках фотографий и кинограмм как раз момент постановки ноги на брусок просматривается плохо. Но можно предположить, это вполне естественно, что благодаря напрыгиванию нога опустилась мягко, с оптимальной амортизацией, обеспечившей нулевую вертикальную составляющую скорости до самого начала активного разгона, который Бимон произвел чрезвычайно мощно, в подходящий момент времени. На большой горизонтальной скорости Бимон взмыл вверх. Он мало потерял в горизонтальной и много приобрел в вертикальной составляющей скорости при вылете.

Вот где случай!

Теперь можно ответить на вопрос, каковы возможности современного человека? Мы получим предел при максимально быстром разбеге, полном отсутствии потерь и идеальном разгоне.

Обратим внимание, речь идет не об абстрактном сложении возможностей спринтера и прыгунов в высоту и длину (такой вопрос рассматривался в литературе), а о конкретном принципе техники, который способствует независимому формированию и использованию составляющих скорости при вылете. Быстрее Оуэнса, кажется, никто не разбегался. Поэтому положим горизонтальную скорость в разбеге при постановке ноги на брусок и при вылете равной 10,97 м/сек. Для взлета, согласно сказанному выше, используем вертикальную составляющую при вылете в 4,3 м/сек. И возьмем величины выноса корпуса и длину полета в фазе приземления как Бимона ления как у (0,33+1,95=2,28). Тогда согласно формулам 3 и 5, получим прыжка длину 9,62 + 2,28, т. е. около 12 м.

Не удивляйтесь. До реального прыжка такой длины еще далеко. Это всего лишь полезная верхняя оценка. Можно утверждать, например, что до достижения такого предела, возможны скачки при установлении высших достижений.

А как все-таки стремиться к столь призрачному, но заманчивому пределу? Вообщето значительная часть резульной системе на единой модели, по отдельности тренерам известны и используются. Со своей стороны, автор усматривает три пути совершенствования техники.

1. В пределах традиционной техники, согласно «случаю 1», нужно сосредоточить внимание на эффективности броска, а о разгоне заботиться главным образом с позиции поддержания устойчивости и рационализации фазы полета. Кроме того, на начальном участке броска некоторое непроизвольное сгибание суставов неизбежно в качестве амортизации удара для защиты суставов и мышц. Общая длина радиуса вектора при этом может изменяться незначительно, но довольно сложно, время соприкосновения стопы с грунтом возрастает и образование вертикальной скорости растягивается во времени. Трудность как раз и состоит в отработке жесткой и сверхжесткой постановки ноги и шлифовки деталей, без чего невозможно снижение потерь. Теоретический же предел броска, мы видели, достаточно высок — около 10 м.

2. Отработка техники согласно «случаю 2». Постановка ноги мягкая, обеспечивающая продвижение ОЦМ с минимальным подъемом и последующее распрямление суставов взрывного характера. Необходим поиск одаренных спортсменов, способных в результате большой целенаправленной тренировки вкладывать после мощного разбега большую положительную работу в очень быстрый разгон.

Существование двух самостоятельных возможностей отталивания показывает беспредметность известного спора, существенна или несущественна чисто прыжковая подготовка прыгуна в длину. Для реализации первой возможности она, может быть, и в самом деле не имеет основного значения: прыгун взлетает с вертикальной составляющей (9) за счет броска. Но для второй возможности прыжковая подготовка — самое главное!

В этой же связи следует признать неудачным, когда в различных руководствах рекомендуется максимально жесткая постановка на грунт предельно прямой толчковой ноги, а взлет объясняется только распрямлением остаточного или образовавшегося изгиба в коленном суставе.

Можно спросить, а допустим ли сознательный рациональный симбиоз броска и разгона? Из предыдущего следует, что какое-то их сочетание необходимо для осуществления прыжка в целом. Кроме того, сразу видно, что разгон может способствовать эффективно возрастанию вертикальной скорости, приобретенной в броске, когда разбег не очень быстрый, например у начинающих прыгунов в длину или при прыж-ках в высоту. Такой механизм формирования скорости объясняет известный парадокс: казалось бы, разбег по горизонтали, да еще медленный, не может внести существенный вклад в образование вертикальной скорости, а прыжок получается все-таки намного выше. Но при быстром разбеге высококвалифицированного прыгуна в длину, по-видимому, результативнее крайности: максимум броска - минимум разгона, и наоборот. Для окончательного ответа необходимо полноценное исследование динамики предложенной модели отталкивания в сочетании с моделями всех других фаз прыжка. Однако верхняя оценка возможных результатов едва ли изменится.

3. Разработка какой-то совсем новой техники, которая тоже способствовала бы независимому формированию и использованию составляющих скорости при вылете. Не исключена возможность ее отработки на базе «сальто» с паузой перед группировкой, но скорее на базе прыжка «рыбкой», с мягким приземлением на руки и последующим кульбитом. Разумеется, нельзя исключить и каких-то других идей.

Правила не должны запрещать никаких видов техники прыжка в длину, которые не противоречат его смыслу—преодолению по воздуху всем телом прыгуна зачетного расстояния вдоль поверхности земли. А будет ли оно отмечено между материальными метками или световыми— не все ли равно?

В заключение ответ на последний вопрос: достижим ли в обозримом будущем прыжок длиною 10 м? А почему нет? Энергетические резервы это допускают. Именно на таком уровне совершит прыжок спортсмен, который при прочих равных условиях сумеет потерять в горизонтальной скорости не 1,81 м/сек, как все-таки потерял Бимон, а всего только на 0,5 м/сек меньше, и прыгнет при этом всего лишь на 10 см выше!

Давайте подождем... не-

Ю. ИОРИШ, доктор технических наук, профессор

после прыжна Бимона

Математические динамики спортивных результатов, прогнозирование высших спортивных достижений определили как предел человеческих возможностей в прыжке в длину у мужчин результат 8,90—9,15. Так что установления мирового рекорда в ближайшие 10-15 лет прогнозисты не ожидают. Вот уже более 12 лет стоит незыблемым существующий мировой рекорд прыжке в длину у мужчин 8,90 Роберта Бимона, и до настоящего времени в мире не нашлось прыгуна, способного посягнуть на это достижение или даже приблизиться к нему. За всю историю легкоатлетического спорта лишь три спортсмена имели результаты лучше 8,50 это сам Бимон, победитель Московской олимпиады Лутц Домбровски (ГДР) — 8,54 и прыгун из США, победитель Кубка мира-79 Ларри Мирикс — 8,52.

Хотя в настоящее время не многие прыгуны в мире помышляют о низвержении рекорда Бимона, специалисты все чаще говорят о том, что настало время перестать благоговеть перед невероятным прыжком на 8,90. «Ни тренеры, ни спортсмены,— пишет известный американский тренер и ученый

циалистов к прыжку Бимона, применение современных методов биомеханического анализа дает все новые данные относительно этого уникального достижения.

В настоящее время существует, много гипотез, объясняющих с разных позиций прыжок Бимона, но все большее число специалистов в своих рассуждениях сходятся в одном, а именно в том, что этот экстраординарный прыжок в принципе является обычным, но в нем проявилось идеальное стечение всех обстоятельств прыжка, всех факторов спортивной производительности.

Приводимый нами рисунок демонстрирует контурограмму момента отталкивания Бимона при прыжке на 8,90. Видна некоторая необычность его технического исполнения. Так. при постановке ноги на брусок для отталкивания (позиция 1) угол в коленном суставе составляет 160°. По сравнению со многими другими прыгунами, которые ставят на брусок упругую и почти выпрямленную ногу, толчковая нога Бимона в этот момент достаточно согнута в колене.

Дальнейший анализ контурограммы показывает весьма незначительное сгибание тол-

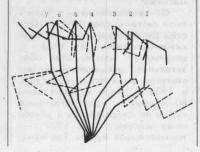
Таблица 1

Последние шаги разбега в прыжке в длину (в метрах)

Спортсмен	Результат	Последний шаг	Предпоследний шаг	3-й шаг от места оттал- кивания
Бимон Б. Бостон Р. Бостон Р. Тер-Ованесян И.	8,90 8,29 8,28 8,19	2,57 2,10 2,10 2,06	2,40 2,18 2,30 2,49	2,10 2,11

Э. Уитт,— не должны ставить штамп «невозможно» на все, что находится за этим пределом,— мы знаем, что человек может прыгнуть дальше 9 метров».

«Настало время взглянуть иными глазами на прыжок в длину,— считает Э. Уитт.— Пора начать работать над подготовкой спортсменов, способных прыгнуть за пределы 9 метров». Растет интерес спе-



чковой ноги в коленном суставе с момента постановки ее на брусок для отталкивания и до момента вертикали (позиции 1-4). При этом следует обратить особое внимание на тот факт, что туловище спортсмена достаточно выпрямлено и практически не отмечается никакого сгибания в тазобедренном суставе. Таким образом, за время, прошедшее с момента постановки ноги на место отталкивания и до момента вертикали, практически не произошло обычной амортизации в суставах, и, следовательно, систему «туловище — бедро голень» в этом прыжке необходимо рассматривать как «жесткую систему», которая и перебросила тело прыгуна через опору, нисколько не погасив при этом энергию разбега, максимально сохранив его высокую скорость 10,7 м/сек.

Специалисты, просчитавшие параметры этого прыжка на ЭВМ, нашли, что работа маховой ноги Бимона была также весьма эффективна — спортсмен выполнил максимальное по быстроте движение со значительно меньшими помехами, чем это отмечалось у других прыгунов, а процесс торможения бедра в конечной фазе маха был минимальным по времени и расстоянию, угол между осью бедра маховой ноги и линией горизонта в момент окончания маха составил 34°.

Такое построение движений при выполнении отталкивания способствовало максимальному рефлекторному напряжению мышц толчковой ноги (большая часть энергии при отталкивании была получена за счет работы толчковой ноги), которые в силу своих эластических свойств способствовали накоплению потенциальной энергии упругих деформаций, и именно эти упругие силы в значительной мере и подбросили тело спортсмена вверх. По данным некоторых исследователей (А. Калиновский и др.), вертикальная скорость подъема ОЦТ тела спортсмена составила 4,60 м/сек.

Ученые считают, что действия Бимона при прыжке на 8.90 были «идеально выполненным рефлекторным актом», в котором эффективно соединились: высокая скорость разбега, своеобразная работа толчковой ноги (почти без амортизации), очень быстрое движение маховой ноги. При этом специалисты отмечают, что с момента касания стопой толчковой ноги бруска для отталкивания до момента, когда вертикальная составляющая усилий достигла своих максимальных значений, прошло всего 0,075 сек., т. е. движение было выполнено за необычайно короткий промежуток времени, тогда как другие, даже высококвалифицированные, спортсмены выполняют это движение за 0,100-0,120 сек. и более.

Так же необычно был выполнен разбег, особенно его концовка. Например, последний шаг разбега, вопреки существующим в методической литературе установкам, был длиннее предпоследнего на 17 см (табл. 1). В последние годы ряд специалистов отмечают, что это в лучшей степени обеспечивает рациональное использование при отталкивании высокой скорости разбега.

По материалам зарубежной печати

массаж

В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В спортивной практике легкоатлетов с целью ускорения восстановительных процессов в организме после различной объему и интенсивности работы и повышения работоспособности традиционно используются различные виды массажа - ручной, вибромассаж, пневмомассаж, гидромассаж, а также различные типы бань, горячий душ и контрастные души. При правильном и своевременном применении эти средства могут помочь спортсменам оптимально подготовить «рабочие» мышцы, суставы, связки и другие органы и системы к тренировкам и соревнованиям. Массаж. баня, водные процедуры, кроме того, являются эффективным средством профилактики и лечения спортивных травм и перетренировок.

Массаж — это дозированное механическое раздражение тела человека, наносимое рукой массажиста или при помощи специальных аппаратов. Действие массажа на организм человека представляет собой сложный физиологический процесс, в котором участвуют многие системы и органы при ведущей роли центральной нервной системы.

В процессе массирования прежде всего сказывается воздействие на нервные аппараты, заложенные в коже, мышцах и т. д. и связанные с центральной и вегетативной нервной системой. Механическая энергия массажных приемов превращается в энергию нервного возбуждения, являющегося звеном цепи сложных рефлекторных реакций. Происходит раздражение кожных рецепторов, рецепторов, заложенных в мышцах, сухожилиях, суставных сумках, связках, рецепторов стенок сосудов. По чувствительным путям импульсы

передаются в центральную нервную систему и достигают соответствующих участков коры больших полушарий головного мозга, где синтезируются в общую сложную реакцию и вызывают различные функциональные сдвиги в организме (в деятельности сердца, легких, кишечника и других внутренних органов, мышц).

Помимо нервного фактора в механизме действия массажа на организм большую роль играет гуморальный фактор (жидкостный). Под влиянием массажных манипуляций в коже образуются и поступают в кровь биологически активные вещества, относящиеся к тканевым гормонам и участвующие в сосудистых реакциях, передаче нервных импульсов и других реакциях.

Нужно сказать еще о механическом воздействии массажа на ткани, которое приводит к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости, удалению отторгающихся клеток эпидермиса и т. п. и способствует устранению застойных явлений, усилению обмена веществ и кожного дыхания.

Таким образом, механизм действия массажа на организм представляет собой сложный физиологический процесс взаимодействия нервного, гуморального, химического и механического факторов при ведущей роли нервного компонента.

Принято классифицировать лечебный, гигиенический, косметический и спортивный массаж.

Лечебный массаж применяется главным образом в клиниках, поликлиниках, санаториях и т. д. с целью лечения. Задача гигиенического массажа — поднять общий тонус организма, он является активным средством укрепления здоровья. Косметический массаж

Рис. 1. Регулируемая кушетка для массажа

Рис. 2. Положение массируемого лежа на животе. Цифрами обозначена последовательность массируемых частей тела.



С этого номера журнала, учитывая пожелания читателей, мы начинаем публикацию серии статей по массажу, подготовленных кандидатом педагогических наук доцентом кафедры массажа ГЦОЛИФКа А. А. Бирюковым. Читатель по-

подразделяется на декоративный и лечебный и проводится главным образом на открытых участках тела: на лице, шее, волосистой части головы, на кистях рук, стопах ног. Декоративный массаж помогает придать более привлекательный вид внешности или маскирует те или иные недостатки, лечебный -- способствует лечению кожных заболеваний и устранение косметических недостатков (рубцов, кровоподтеков, восстановлению функций кожи и т. д.). В спортивной практике косметический массаж применяется в тех случаях, когда на лицо попадают пыль, вода, солнце.

Спортивный массаж считается одним из древних видов массажа. В Китае, Греции, Риме массаж применялся (задолго до нашей эры) в сочетании с движениями. Римляне, подобно грекам, ввели массаж в систему физического воспитания. В XVIII веке спортивный массаж как рациональное средство в борьбе с утомлением атлетов и при подготовке к старту стал широко применяться в отдельных странах.

В теории и практике спортивного массажа принято различать шведскую, советскую и финскую системы. Имеются и другие системы, например китайская — в виде точечного массажа, — которая в основном применяется в лечебной практике.

Шведская система состоит из приемов поглаживания, растирания и движения и направлена главным образом на лечение суставов и связок. Финская система массажа, получившая широкое признание после феноменальных побед Пааво Нурми на Олимпийских играх в Париже, отличается трудоемкостью. Например, прием разминания проводится одним большим пальцем, что на отдельных участках тела (ягодичных мышцах, бедрах) не дает желаемых результатов. В последние десятилетия финны взяли на вооружение приемы из советской системы массажа.

Основоположником советской системы спортивного массажа был профессор И. М. Саркизов-Серазини. В 1924 г. спортивный массаж стал обязательной дисциплиной в институтах физической культуры, в 1926 г. были организованы 60-часовые факультативные курсы по спортивному и лечебному массажу, а в 1929 г. трехмесячные курсы. Так начатрежмесячные курсы. Так начативные курсы.

знакомится с основами, классификацией и системами массажа, техникой массажных приемов, влиянием массажа на организм, формами и видами спортивного массажа, а также особенностями массажа для представителей различных видов легкой атлетики.

ла формироваться советская система спортивного массажа, которая быстро распространилась не только в нашей стране, но и за рубежом.

Существует также восточный массаж (его часто называют турецким), который проводится обычно в банях. Однако этот массаж научно не обоснован и малоэффективен. Здесь приемы выполняются руками и ногами, как по току крови, так и против тока. Надо упомянуть и сегментарный массаж, который практикуется главным образом с лечебной целью.

В настоящее время спортивный массаж является неотъемлемой частью советской системы физического воспитания, составной частью спортивной тренировки, незаменимым средством восстановления, а также гигиеническим средством, способствующим общему укреплению организма и подготовке к большим нагрузкам.

Спортивный массаж подразделяется на тренировочный, предварительный, восстановительный и массаж при спортивных травмах и заболеваниях, связанных со спортом. Каждый из указанных видов массажа, в свою очередь, подразделяется на более конкретные виды, которые решают определенные узкие задачи.

Применяются ручной и аппаратный методы массажа. К аппаратным методам относятся: вибрационный, пневматический - вакуумный, гидромассаж и др. Используется и комбинированный метод сочетание ручного и аппаратного массажа. Сеанс массажа это научно обоснованное применение массажных приемов и манипуляций в определенной последовательности и с конкретным определением времени (как на отдельные приемы, так и на процедуру в целом). По форме сеанс массажа может быть общим (глобальным) или частным (локальным).

Несколько слов о гигиенических основах массажа. Массажа следует делать в теплом (температура воздуха не менее 20°), светлом и сухом помещении. Желательно, чтобы поблизости были расположены раздевалка, душевая, баня сухого жара (сауна), туалет. Если массаж делают на стадионе, следует выбирать место, защищенное от солнечных лучей и ветра.

Кушетка для массажа должна быть длиной до 2 м, шириной до 55 см, высотой до 70—80 см,

в зависимости от роста массажиста (расстояние между кушеткой и опущенной рукой стоящего массажиста равняется 4-7 см). Специальную кушетку для массажа можно регулировать не только по высоте, но и по высоте отдельных частей (рис. 1). Головная часть кушетки должна быть приподнята или имеется валик диаметром 20 см. Второй валик (диаметром 10 см) используется при массаже коленных суставов. Хорошо, если в массажной есть аптечка. В помещении не должно быть посторонних людей, шума и т. д., с тем чтобы не отвлекать внимание массажиста. Во время работы разговоры запрещаются. Не следует приступать к работе сразу после еды.

Массажист должен знать анатомию, физиологию и особенности видов спорта, видов легкой атлетики. Он должен поддерживать в норме свое физическое состояние и следить за гигиеной рук (ногти должны быть коротко острижены). Перед сеансом необходимо снять с рук часы и украшения. Ладони при потливости можно протирать однопроцентным раствором формалина, одеколоном, присыпать салициловым порошком.

Во время работы не следует наклонять голову и туловище и целесообразно менять рабочую позу, а в перерыве между сеансами выполнять упражнения на расслабление. Работать нужно одинаково как на правой, так и на левой стороне.

Наибольший эффект от массажа достигается при полном расслаблении всех частей тела массируемого (рис. 2). Для лучшего скольжения рук при сухом массаже применяют тальк, детскую присыпку, а в условиях бани, душа — мыло. Вазелин и другие масла используются только при локальном массаже, например коленного сустава. В спортивной практике часто применяются растирки и мази.

Массаж делают на чистой коже, лучше после теплого душа по обнаженному телу (мужчины в плавках, женщины в трусах и бюстгальтере). При проведении массажа в условиях соревнований кожу надо протереть хотя бы влажным полотенцем, а затем сухим. В крайнем случае спортсмен может надеть тренировочную форму, майку, футболку, но тогда выпотряхивание. Не рекомендуется делать общий массаж постех делать общий массаж постему

ле приема пищи (интервал не менее 1,5—2 часов). По окончании массажа целесообразно полежать 5—10 минут. Первые сеансы массажа должны быть короткими и неинтенсивными по сравнению с последующими.

Прежде чем приступить к изучению приемов спортивного массажа, необходимо познакомиться со следующими правилами, выполнение которых обязательно:

1. Все массажные приемы выполняются по ходу лимфатических путей (то есть по направлению к сердцу), по направлению к ближайшим лимфатическим узлам.

 Лимфатические узлы в подколенной ямке, подмышечной впадине и в области паха массировать нельзя.

 Положение массируемого должно исключать напряжение мышц и суставов и позволять максимально расслабить все тело.

4. Массажные приемы и манипуляции не должны вызывать болевых ощущений.

5. При выполнении любого приема необходимо соблюдать определенный ритм и темп движений.

6. Массировать следует ближние конечности, то есть расположенные ближе к массажисту, и дальние участки — на туловище, шее, в области таза, грудных и косых мышц живота.

7. Все приемы выполняются передним ходом, когда кисть массажиста движется вперед большим и указательным пальцами.

Массаж противопоказан при повышенной температуре, острых воспалительных явлениях, кожных заболеваниях, повреждениях кожи и ее большой раздражительности, сильном переутомлении и возбуждении, наклонности к кровотечениям, значительном расширении вен и их воспалении. Нельзя делать массаж живота женщинам при менструации и беременности.

О приемах массажа мы расскажем в следующем номере журнала.

A. BUPIOKOB

СКОЛИОЗ И ТРЕНИРОВКА

Вопрос о возможности занятий легкой атлетикой при сколиозе волнует и родителей, и тренеров, и нас, врачей. Вопрос тем более актуальный, что наш детский спорт становится все более массовым, а физические нагрузки все более интенсивными.

Позвоночник спортсмена выполняет важную опорно-двигательную функцию. Благодаря наличию изгибов шейного, грудного и поясничного отделов в сагиттальной плоскости, эластичности межпозвонковых дисков и упругому натяжению окружающих его мышц позвоночник, подобно рессоре или пружине, амортизирует сотрясения тела при быстром беге и прыжках. Сколиоз, или боковое искривление позвоночника, в далеко зашедших случаях сопровождается поворотом тел позвонков, изменением их формы, деформацией грудной клетки, ослаблением мышц туловища, появлением Заболевание может сочетаться с чрезмерным усилением изгибов позвоночника в сагиттальной плоскости. В результате изменений ухудшаются гибкость позвоночника, его выносливость к статическим и динамическим нагрузкам.

Среди причин, способствующих развитию сколиоза, следует отметить прежде всего нерациональные физические нагрузки, превышающие компенсаторные возможности еще неокрепшего детского позвоночника.

Однако было бы неправильно запрещать спортивную тренировку каждому юному легкоатлету, у которого имеется сколиоз. Экспертная оценка возможности тренировок при сколиозе должна осуществляться спортивным врачом индивидуально, с учетом степени заболевания, его локализации, возраста юного спортсмена, его физического развития и специализации.

При сколиозах I и II степени у хорошо физически развитых двигательно одаренных подростков, имеющих крепкую мускулатуру спины и живота, возможен допуск к трениров-

кам в прыжковых видах легатлетики. При сколиозах III и IV степени даже при закончившемся росте костей и при хорошо развитых мышцах спины и живота возможна тренировка в циклических видах спорта (плавание, бег на средние дистанции, лыжные гонки) и в спортивных играх, не предъявляющих повышенных требований к позвоночнику. Все подростки со сколиозом, допущенные к спортивным тренировкам. должны регулярно, не реже двух раз в год, обследоваться врачом ортопедом или хирур-TOM.

Тренировка юных спортсменов со сколиозом возможна только при значительной коррекции физических нагрузок. Должны быть исключены упражнения со значительным отягощением в положении стоя (приседания, наклоны туловища, выпрыгивания из полуприседа и т. п.). Для силовой тренировки мышц бедер, голеней и стоп необходимо использовать упражнения на специальных тренажерах, исключая нагрузку на позвоночник (жим ногами лежа на спине; сгибание и разгибание голеней лежа на спине и животе и т. п.).

Необходимо также регулярно выполнять упражнения для укрепления мышц спины и живота при «разгрузке» позвоночника. Достаточно физически подготовленные подростки могут выполнять удержание туловища на весу и удержание ног и таза на весу лежа на груди на спортивном снаряде; одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине. Первые два упражнения могут выполняться и в динамическом режиме с небольшой амплитудой, а также с использованием дополни-тельного отягощения, вес которого подбирается индивидуально. Дозировка указанных упражнений — до утомления мышц.

> М. ГЕРШБУРГ, врач Московского городского врачебнофизкультурного диспансера № 1.



ХАЙНЦ ЧЕРВИНСКИ, генеральный секретарь Легкоатлетического союза ГДР

славные mpaguu_luu, omветственные задачи

Дни подготовки и проведения съездов КПСС и СЕПГ дали много примеров выдающихся успехов, достигнутых трудящимися наших стран в честь этих знаменательных событий в жизни братских народов и партий. Спортсмены также встретили съезды новыми достижениями. Решения съездов КПСС и СЕПГ определяют задачи и перспективы развития наших стран на последующие годы. Они оказывают свое влияние и на дальнейшие пути развития легкой атлетики.

Мы всегда подчеркивали, что вся наша деятельность направлена на дальнейшее совершенствование общественновоспитательной и культурнополитической работы на благо нашего социалистического общества.

Спорт — на службе развития всех граждан, неразрывно связанный с гуманистическими олимпийскими идеалами, призванный укреплять дружбу народов и мир.

Эти руководящие принципы являлись основой не только совместной работы легкоатлетов наших стран, но и для развития и укрепления братских связей с легкоатлетами других социалистических стран. Такой подход оказывает также огромное влияние на развитие идей солидарности со спортсменами молодых, развивающихся государств.

Мы очень высоко оцениваем перспективы сотрудничества с советскими спортсменами, определенные во время дружеского визита в Берлин делегации Комитета по физической

культуре и спорту при Совете Министров СССР во главе с его председателем С. П. Павловым, состоявшегося в январе 1981 г. В ходе этого визита были намечены конкретные мероприятия по дальнейшему долговременному сотрудничеству между нашими спортивными организациями.

Результаты этих, по-настоящему братских отношений служат развитию легкой атлетики в наших странах, способствуют успешным выступлениям спортсменов СССР и ГДР на международных соревнованиях, лучшим примером чему являются Игры XXII Олимпиады 1980 г. в Москве.

Во время визита советской делегации были также обсуждены вопросы развития легкой атлетики в мире. Отмечалось, что благодаря усилиям наших советских друзей Олимпийбольшим успехом олимпийского движения и внесли огромный вклад в прогресс мировой легкой атлетики. Однако в настоящее время идеи олимпизма подвергаются новым атакам со стороны определенных кругов, стремящихся профессионализировать спорт. подчинить его своим коммерческим интересам.

К сожалению, в легкой атлетике есть люди, которые недостаточно энергично противостоят этим намерениям. Так, например, в статье бывшего хозяйственного руководителя Легкоатлетического союза ФРГ, опубликованной в журнале этого союза под заголовком «Настало время обдумать» можно прочитать следующее:

«В то время когда промышленность старается завербовать человека, представляющего для нее интерес, оплата высших спортивных достижений в виде подарков, сувениров или денежных выплат ограничивается службой Немецкой спортивной помощи... суммой 10 000 марок...— и это в то время, когда на открытых CHONTHRHAIX соревнованиях устанавливаются более высокие премии (например, на Нью-Йоркском марафоне размер премии составляет 10 000 долларов). Представляется наиболее простым пересмотреть понятия «любитель» и «профессионал» в направлении стирания различий между ними».

И как следствие подобные рекомендации принимаются во внимание на будущее Лег-коатлетическим союзом ФРГ.

Точно так же мы знаем, что в Западной Европе имеются ворочающие миллионами организации, которые пытаются заполучить в свои руки лучших спортсменов. Они рассчитывают увеличить свои доходы за счет рекламы на стадионах, за счет сделок с фирмами, специализирующимися на выпуске спортивного инвентаря, и т. д.

Против подобных «суперспортивных» представлений неоднократно выступали спортсмены различных стран.

Цели дельцов от спорта ясны. И хотя созданный в США после Олимпийских игр 1972 г. при участии многих звезд мировой легкой атлетики «Цирк профессионалов» потерпел неудачу, изменяется лишь форма, суть подобных инициатив остается прежней — любители-легкоатлеты должны продаваться, чтобы организаторы состязаний могли наживать капиталы.

Мы видим в этом не только наступление на любительский спорт, но и попытку отрицания спорта в его традиционной форме, попытку разрушить высокие спортивные идеалы, принципы физической культуры, это путь к забвению олимпийских идеалов, которые служат взаимопониманию народов и миру.

Сейчас речь идет не только об отдельных попытках коммерциализации легкой атлетики. Эта пагубная тенденция будет существовать до тех пор, пока ИААФ не примет действенных мер к ее пресечению пока еще не поздно.

Х. ЧЕРВИНСКИ

новое

в одном из интервью олимсмен мира С. Коэ, говоря о тактике бега, советовал молодым спортсменам не увлекаться тактическими вариантами, разыгрывая места на финише, а пытаться выявить свои предельные возможности независимо от соперников, прокладывая лидерством путь к высоким результатам. Если же молодой спортсмен уже в начале своей беговой карьеры станет пользоваться тактикой «отсиживания», то почти всегда будет позади более опытных спортсменов и показанное время не будет отражать уровня его подготовленности, а принесет лишь разочарование.

Подтверждением мнения рекордсмена явились выступления сильнейших молодых английских бегунов в 1979 и 1980 гг.

Грэхем Уильямсон, Стив Крэм — с ними журнал познакомил читателей два года назад, — и Стив Бинс на V чемпионате Европы среди юниоров завоевали золотые медали

в беге на 1500, 3000 и 5000 м. Г. Уильямсон в сезоне 1979 г. задавал тон большинсезоне ству забегов. Уже в начале июня на матче четырех стран (Англия, Бельгия, Норвегия, Шотландия) Грэхем показывает хорошее время в беге на 1 милю — 3.57,0, лидируя дистанцию и выиграв у второго призера — Б. Фостера — 4,7. С. Крэм в этом забеге был шестым с посредственным результатом — 4.04,6. Победу на юниорском чемпионате Англии в беге на 1500 м Уильчемпионате ямсону вновь принесла смелая тактика лидирования (56,9— 1.56,7— 2.54,4— 3.41,6). С. Крэм был вторым — 3.47,2. На взрослом чемпионате страны Уильямсон остался верен себе и повел за собой сильную группу спортсменов. На финише с результатом 3.39,3 он был вторым, вслед за С. Оветтом (3.39,1). Через три дня в забеге «Золотая миля ИААФ» в Стокгольме на отметке 1500 м Грэхем был третьим с рекордом Европы для юниоров — 3.36,6. На финише мили он был лишь седьмым, но вновь с юниорским рекордом — 3.53,15, а победил С. Коэ (3.49,0). В Турине на Кубке Европы молодому спортсмену было доверено представлять Англию в беге на 1500 м, и он занял там достойное третье место (3.38,34), опередив на финише сильного советского бегуна В. Абрамова.

околение британских бегунов

На юниорский чемпионат Европы он приехал явным фаворитом и в финале бега на своей любимой дистанции вновь продемонстрировал сольный бег в очень быстром темпе, выиграв с результатом 3.39,0. «Я узнал о рекорде С. Коэ на 1500 м незадолго перед стартом и хотел пробежать быстрее, - говорит Уильямсон. но погодные условия не способствовали бегу». В конце сезона Уильямсон одержал победу на Универсиаде в Мехико с неплохим для среднегорья временем — 3.45,8.

Несколько в другом духе провел сезон Стив Крэм, ни разу не изъявив желания выйти вперед и взвинтить темп. Он не смог улучшить свой лучший результат в беге на 1500 м — 3.40,6, показав 3.42,5. В беге на одну милю и 3000 м он имел весьма незначительный прогресс — 3.57,1 (в 1978-м — 3.57,4) и 8.03.2 (8.05,8).

В 1980 г. два места в олимпийской команде в беге на 800 и 1500 м были сразу отдамировым рекордсменам С. Коэ и С. Оветту. На единственную вакансию в беге на 1500 м претендовали: Уильямсон, Муркфорт, Крэм. Финал отборочных соревнований оказался полным нервного напряжения. Никто не захотел вести бег в высоком темпе: 400-61,5 и 800 м — 2.05,1. В этот момент Уильямсон, заметив невыгодную позицию Муркфорта, резко ускорил бег и вышел вперед, преодолев очередные 300 м за 41,7 сек. Пытаясь уйти от соперников, Грэхем увеличивал темп (следующие 200 м — 26,0), и лишь Муркфорт сумел на последнем вираже приблизиться к нему и обойти на финишной прямой, показав 3.41,5. Уильямсон уступил ему 1 сек. Крэм же упал и выбыл из борьбы. Но через два дня в Норвегии одержал победу над С. Ньямбун — 3.37,3 (личный рекорд). Еще лучший результат Стив показал через 10 дней — 3.35,52 (второе место за С. Оветтом — 3.35,23). Аналогичная ситуация повторилась через несколько дней в Осло в забеге на милю, где С. Оветт установил рекорд мира, а Крэм достиг 3.55,8 (1500 м по ходу 3.37,2). Эти результаты позволили Крэму войти в состав олимпийской команды (Муркфорт решил (Муркфорт решил бежать 5000 м). В Москве Крэм успешно миновал предварительные забеги. В финале он занял восьмое место. К раскладке

олимпийского бега Стив еще не был готов. Ведь победитель С. Коэ преодолел последние 800 м за 1.48,6 сек., что почти равно личному рекорду Крэма на этой дистанции. После Олимпиады Стив участвовал в ряде забегов с очень сильным составом и, хотя не занимал призовых мест, показывал высокие результаты. Так, 13 августа в Цюрихе он занял пятое место, установив личный рекорд — 3.34,74, а первым был Коэ — 3.32,2.

Через неделю после попытки пробиться в олимпийскую сборную в беге на 1500 м Г. Уильямсон попытал счастья в беге на 800 м, но, будучи не совсем здоровым, оказался в финале последним с очень слабым результатом — 2.00,1. 15 июля в Осло Г. Уильямсон предпринимает последнее усилие попасть на Олимпиаду. Показав 3.35,72, он заочно проигрывает С. Крэму и не попадает в команду.

Стив Крэм с 1972 г. с самого начала занятий легкой атлетикой тренируется у Дж. Хэдли. Спортсмен считает, что иметь опытного тренера очень важно, особенно для молодых спортсменов, которым в наибольшей степени нужна его помощь в кризисных ситуациях, когда что-то не ладится.

Зимой Крэм тренируется дважды в день, за исключением пятницы и субботы, когда проводит одну тренировку. Продолжительность утренней тренировки 30-40 мин., вечерней — 45-65 мин. Основной метод — непрерывный длительный бег. Любимая его тренировка в этот период — воскресный длительный бег в спокойном темпе. Крэм без симпатии относится к фартлеку (хотя применяет его достаточно часто) из-за его напряженности. Основная цель в зимний период — пробегать еженедельно 75-85 миль в различных вариантах и на разных скоростях.

В ближайшее время Крэм планирует довести недельный объем бега в зимний период до 85—100 миль.

Летом планируется лишь работа на дорожке, остальные тренировки только обеспечивают выполнение этой работы и состоят в основном из непрерывного бега в невысоком темпе. Летом спортсмен тренируется один раз в день.

О летнем периоде Крэм говорит: «Мне хотелось бы соревноваться каждую неделю, но это невозможно, если

хочешь поддерживать высокий уровень результатов».

В общих чертах годовой цикл его тренировки можно разбить на следующие этапы:

октябрь—ноябрь — развитие выносливости, в основном непрерывным бегом с оптимальным объемом; декабрь—март — то же самое, но с участием в соревнованиях; апрель — подводящая работа к тренировке на дорожке; включаются первые скоростные тренировки в виде фартлека; май — тренировка на дорожке; июнь—сентябрь — участие в соревнованиях.

Типичный зимний недельный микроцикл С. Крэма Вс. Д: 14 миль — спокойно; В: 6 миль — тихий бег Пн. У: 5 миль — тихий бег; В: 6 миль — тихий бег; В: 6 миль — тихий бег; В: 8 миль — тихий бег; В: 8 миль — тихий бег; В: 7 миль — тихий бег; В: 7 миль — кросс Чт. У: 5 миль — тихий бег; В: 9 миль — равномерный напряженный бег Пт. В: 6 миль — спокойно Сб. У: 6 миль — равномерный ег. Общий объем бега — 82 мили (132 км).

Типичный летний недельный микроцикл С. Крэма Вс. 12 миль — равномерный бег Пн. 7 миль — спокойный бег Вт. 10×400 м через 1 мин. отдыха в темпе быстрее 60 сек.; «карусель» 8×60 м — бег с расслаблением и ускорением Ср. 6 миль в спокойном темпе Чт. 16×200 м по 27 сек. через 30 сек. отдыха; «карусель» 8×60 м Пт. 7 миль — спокойно Сб. Соревнование или фартлек.

Чемпион Европы среди юниоров в беге на 5000 м Стив Бинс родился 25 августа 1960 г., рост — 170 см, вес — 55 кг.

Легкой атлетикой Стив заинтересовался в шестнадцатилетнем возрасте, незадолго до окончания школы. Тогда во время школьных соревнований он встретился со своим будущим тренером. Первое время Бинсу приходилось нелегко на традиционных для школ Англии соревнованиях по кроссу. «Сейчас я понимаю,-говорит Стив, - что это связано с тем, что я мало тренировался, всего 2 раза в неделю». Через 5 месяцев после начала занятий бегом он тренировался уже 6 раз в неделю, дела пошли лучше, но он так ни разу и не участвовал в чемпионате Англии среди школьников, так как не мог пройти сквозь сито отборочных соревнований.

Стив понял, что может чегото добиться в беге только тогда, когда в 1978 г. на чемпионате Англии по кроссу занял 17-е место и был включен запасным юниором на Кросс Наций в Глазто. А позднее, в том же году, он уже установил рекорд Англии для 17-летних спортсменов в беге на 5000 м — 14.21,5.

Прогресс спортивных результатов Стива Бинса в 1979 г. удивил знатоког легкой атлетики. На юниорский чемпионат Европы Бинс приехал уже фаворитом, имея в своем активе два результата из 14 мин.—13.47,4 и 13.52,8. Бинс первым пересек финишную ленточку (13.44,4), опередив соперников на 30—35 м.

Отдохнув после чемпионата Европы, Стив поразил любителей легкой атлетики рядом высоких результатов, показывающих незаурядные способности молодого бегуна.

14 сентября в Лондоне С. Бинс принял участие в забе-ге на 5000 м. Стив все время находился в группе лидеров (2.41,0 — 5.21,7 — 8.06,0 — 10.49,1). Когда до финиша оставалось бежать чуть меньше километра, он смело вышел вперед и за круг до финиша (12.26,5) выиграл у соперников не менее 8 м. Еще за 200 м он оставался впереди, однако на последних метрах его смогли обойти более опытные М. Маклеод и Э. Путтеманс. Показав результат 13.27.1. Бинс установил новое мировое достижение для юниоров, улучшив прежний показатель И. Джумы (Танзания) на 8 сек.

Бинс тренируется ежедневно круглый год, часто проводя по два занятия в день: утреннее — в 7.45 и вечернее в 17.00. В окрестностях города, где он живет, много холмов и кроссовый бег проводится по сильнопересеченной местности. Тренировочная программа Бинса не имеет строго определенных циклов. «Моя основная фаза — 52 недели», — отмечает он. Наиболее важным Стив и его тренер считают подобрать хорошо сбалансированную программу выступлений в соревнованиях и уже к ним приспосабливать фазы тренировки. В связи с этим нет и фиксированных моделей тренировочных планов. Акцент на том или другом виде тренировочной работы меняется с каждой неделей в зависимости от соревновательной дистанции и поставленных задач. «Мы с тренером не верим в периоды так называемой закладки базы без участия в соревнованиях», - говорит Бинс. Соревно-



вания для него необходимы как разрядка от монотонной тренировки и средство контроля за уровнем подготовленности.

Приведем два микроцикла тренировки С. Бинса к сезону 1979 г.

13-19 октября 1978 г. Bc. 32 км — кросс. Пн. У: 8 км. В: 16 км — фартлек. Вт. У: 8 км. В: 18 км в быстром темпе. Ср. 19 км — кросс. Чт. У: 8 км. В: 12 км. Пт. 8 км. Сб. Соревнования в эстафете по шоссе: 6,5 км — 18,27 — рекорд трассы.

1-7 июля 1979 г. Вс. 32 км кросс. Пн. Д: тренировка на стадионе на коротких отрез-ках — работа над развитием скорости. В: 19 км — кросс. Вт. Д: Бег в гору. В: 3×1600 м по траве. Ср. 19 км — кросс по колмам. Чт. Д: Спринтерская тренировка на стадионе. В: 5×600 м на стадионе. Пт. 16 км - кросс. Сб. Повторная тренировка 3×1200 м в переменном темпе.

В системе подготовки Бинса можно отметить следующие моменты:

- частые выступления соревнованиях. «Я люблю соревноваться в зависимости от времени года и поставленных задач не реже раза в три недели», - говорит Стив;

— широкий диапазон скоростей непрерывного тренировочного бега в кроссовых занятиях;

- большой объем силовой работы в виде кроссового бега по холмам на протяжении всего годичного цикла и бега в гору на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде;

- пристальное внимание, уделяемое спортсменом и тренером развитию скоростных возможностей.

После ошеломляющего скачка в спортивных результатах в 1979 г. трудно было ожидать значительного прогресса и в 1980 г. И действительно, в прошлом сезоне у Бинса наблюдалась стабилизация результа-В. КУЛАКОВ, C. THXOHOB

ЗАБОТЫ ЛОС-АНДЖЕЛЕСА

OTOBCIO DY PASHOM

Именно с Олимпийских игр 1932 г. в Лос-Анджелесе возник-ла градиция строительства Олимла градиция строптельства Олим-пийской деревни. И вот в Лос-Анджелесе на Олимпиаде-84 эта традиция, судя по всему, впер-вые будет нарушена.

«Мы вообще не собираемся за-ниматься строительством»,— за-явил в интервью корреспонденту американского журнала «Раи-нер» президент Организационно-

нер» президент Организационного комитета Олимпиады 43-летний бизнесмен Питер Уберотт.

Дело в том, что городские власти Лос-Анджелеса наотрез отказались финаисировать подготовку к Олимпийским играм. В этом безвыходном положении на выручку пришли «деловые люди» США. Около пятидесяти крупных фирм взялись за финаисирование фирм взялись за финансирование п руководство подготовкой Игр. п руководство подготовали новый Первым делом они создали новый Первым делом они создали новый Олимпийский оргкомитет. Ключевым пунктом плана подготовки стало сведение к минимуму затрат на сооружение олимпийских объектов, строительство же тех, которые все же необходимо построить, будет всецело отдано в руки частных фирм.

Итак, впервые частный сектор безраздельно опекает Олимпиаду.

«Какую цену заплатят Игры за это финансирование? — спросил

это финансирование? — спросил корреспондент журнала «Ран-

нер» у Уберотта.— Например, «Макдонэлд» строит бассейн, ко-торый будет называться не Олим-пийским плавательным центром, а плавательным центром «Макдо-нэлда». Согласитесь, это звучит комично. Ну, а что же сще, кро-ме имени на двери, получит «Мак-донэлд» за свои деньги? Нисколько не смутившись по-

Нисколько не смутившись по-добной постановкой вопроса, Уберотт ответил, что Игры созда-дут широкие возможности для рекламы и ни одна другая ком-пания, связанная с оказаннем аналогичных услуг, не будет до-пущена к Олимпиаде. «И пичего больше»,— заявил президент Орг-комитета. Подготовка к Играм только начинается. Трудно пред-сказать, на сколько их организа-торам удастся избежать коритисказать, на сколько их организаторам удастся избежать критических ситуаций Лейк-Плэсида. Сейчас Оргкомитет занят главным образом финансовой стороной дела. Две специальные фирмы подрядились постоянно следить за всеми затратами. Предполагается периодически публиковать финансовые стисте.

полагается периодически пуоли-ковать финансовые отчеты. Организаторы XXIII Игр на-деются даже извлечь прибыль. Какіми образом? «Не надо считать нас умнее и талантливее организаторов предыдущих олимпиад. Мы просто все делаем иначе»,— поясняет Уберотт.

Избавление от забот о строи-тельстве Олимпийской деревни стало первым результатом этого «нового подхода».

ПРОФЕССИОНАЛЫ В АТЛАНТИК СИТИ

Прошлогодний марафон в Атлантик Сити не блистал ни количеством, ни составом участников и был в этом смысле заурядным, местного масштаба состязанием, одним из сотен ему подобных. И вряд ли он вызвал какоето особое внимание, если бы на финише не висело полотно с надписью, из-вещавший, что для победителей вы-делева сумма в 50 тысяч долларов.

Известные атлеты, конечно же, не рискнули приехать в Атлаитик Сити. Там собрались люди, мало известные в легкоатлетическом мире. Они понимали, что в отсутствии сильнейших получают реальный шанс выиграть обещанные доллары и тем самым поддержать материально свои занятия бегом. Некоторые участники марафона, опа-саясь потерять статус любителей, еще надеялись упросить организаторов перевести выигранные деньги на счет перевести выигранные дензи и асчет клуба, а не выдавать прямо им. «Нет,— был ответ.— Нам нужны та-кие люди, которые бегут за деньги». Среди мужчин победил 31-летний ветеран Рон Наберс, что стоило ему,

суля по всему, немалых усилий.

«Я не выиграл,— говорил он после
финив.— Я просто выжил». И это
при результате — 2.31.10, как видите,
настолько скромном, что теряется ни-

настолько скромном, что термется на-терес к самому ходу соревнования. Профессиональный фарс в Атлан-тик Ситн постигла судьба прежних мероприятий такого рода. Малоните-ресный в спортивном отношении он провалился.

ВЗЛЕТ ДЖЕФФА ВУДАРДА

Прошедший зимний ссзон в США наравне с очень далеким прыжком в длину Карла Льюиса — 8,50 принес еще одно яркое достижение — двадцатидвухлетний Джефф Вудард (рост — 1,86, вес — 76 кг) преодолел планку на высоте 2,33.

«За последние два года со мной приключилось все, что, казалось бы, могло произойти, — говорил Джефф журналистам. — Была травма лодыжки, автомобильная авария, в которой травмировалась как раз толчковая нога, случился даже пожар в моем доме, а сейчас голова идет кру доме, а сейчас голова идет кру-

доме, а сенчас голова идет кругом от успеха...»
В 1977 г. (19 лет) Джефф имел результат 2,16; в 1978 г.— 2,24; в 1979 г.— 2,22 В 1980 г. ему хдалось преодолеть 2,32. Однако этот результат не был официально за-фиксирован, поскольку прыжко-вый сектор имел недопустимый

уклои.
Другой сильный американский прыгун Нат Пейдж высказался о Вударде следующим образом: «Среди нас есть один, кто способен выйти на уровень Ященко, Вессига, В вшолы, Мёгенбурга, это — Вудард» Вессига, Вшо это — Вудард».

ЧЕМПИОНАТ СССР по кроссу

1 марта

г. Кисловодск

мужчины

8000 м. В. Абрамов 56 (М.о., Д) 23.05,4; В. Аннсимов 54 (Л,Т) 23.06,3; С. Дугин 55 (Сумм, В) 23.09,6; В. Чумаков 57 (Брест, Д) 23.10,0; В. Недыбалюк 56 (Вин,ВС) 23.12,0; З. 11,0; В. Поповский 55 (Мн,ВС) 23.12,0; Э. Саусайтис 55 (Вли,Сельск) 23.14,0; Р. Кашалов 56 (Каз. В) 23.15,0; С. Злобин 56 (Ю-С,С) 23.15,0; В. Долгополов 60 (Нс,ВС) 23.15,0. В. Долгополов 60 (Нс,ВС) 23.15,0. Ч. Фр. Алга) 41.53,4; Е. Окороков 59 (Томск, В) 41.55,0; В. Силовей 51 (К.Д) 41.56,0; Н. Драчев 55 (Врж,Д) 41.57,0; Г. Булычев 54 (Динтровгр,С) 41.58,0; Л. Мосеев 52 (Чел,Д) 41.59,0; А. Арюков 52 (Горк,Б) 42.00,0; В. Сапон 56 (Л,ВС) 42.01,0.

ЖЕНШИНЫ

3000 м Л. Скрипкина 54 (Чел. Б) 9.26,8; Р. Садрейдинова 52 (Ул.Д) 9.29,4; Г. За-харова 56 (Чел.Т) 9.33,4; К. Михайлова 58 (Рг.Д) 9.41,0; З. Зайцева 53 (Аид.С) (РГ.Д) 9.41.0; З. Заицева 53 (Анд.С.) 9.46.0; М. Беляева 58 (Горк.Д.) 9.53.0; Е. Ситинкова 58 (У.-У.ВС.) 10.01.0; А. Педан 61 (Херсон.Л.) 10.02.0; Г. Нуртдинова 56 (Чел. Т.) 10.03.01; Н. Кортикова 56 (Саранск. Сельск.) 10.04.0.

ва 56 (Саранск, Сельск) 10.04,0.
5000 м. Е. Сипатова-Чернышева 55 (М,Т)
16.01,0; С. Ульмасова 53 (Анд,ВС)
16.04,2; Т. Сычева 57 (Пермь) 16.06,8;
Т. Позднякова 56 (У-У,ВС) 16.16,0;
Е. Цухло 54 (БССР) 16.20,0; О. Кренцер 60 (Волг,Д) 16.24,0; И. Бондарчук 52 (Л,Б) 16.26,0; Т. Орлова 52 (М,Т) 16.30,0;
Р. Смехнова 50 (Мн,КЗ) 16.35,0; О. Ильмна 58 (Чеб,С) 16.58,0.

первенство ссср

1 марта

г. Кисловодск

ЮНИОРЫ

6000 м. Н. Чамеев 62 (Чеб,ВС) 18.16,4; В. Андроненко 62 (К,ВС) 18.17,1; Е. Ле-онтьев 62 (Уфа,Т) 18.19,6; Е. Волгин 62 (Кург,С) 18.21,0; О. Пономарчук 62 (Владивосток,Т) 18.22,0; В. Никитин 62 (М,ВС) 18.25,0; Е. Жеребин 62 (Чел,Б) 18.26,0; А. Осклов 62 (Св,ТР) 18.28,0; В. Гоголев 63 (Калнини) 18.33,0; С. Аста-шов 63 (Кргд,Енб) 18.35,0.

3000 м. Н. Горбатюк 63 (Лв,Сельск) 9.54,0; О. Машевская 62 (Лв,ВС) 10.01,1; М. Василюк 62 (Лв,В) 10.02,2; Л. Степанова 62 (Чеб,Сельск) 10.08,0; М. Матросова 62 (Бухара,С) 10.10,0; Т. Семенова 63 (Луд,Д) 10.10,0; Т. Семенова 63 (Душ,Д) 10.10,0; Т. Шевякова 62 (Кемерово) 10.10,0; Т. Евстигнеева 62 (Томск,Б) 10.12,0; С. Мельниченко 63 (Ръ,Б) 10.13,0. (Рз.Б) 10.13,0. Командиме результаты (взрослые и юнно-

домандиме результаты (взрослые и юниоры). Вооруженные Силы — 18 очков; «Динамо» — 21; «Труд» — 23; «Спартах» — 27; «Буревестник» — 28; «Зенит» — 28.

Адрес редакции: 103045, Москва, К-45, Рождественский бульвар, 10/7 Телефоны: главного редактора 228-96-72 отделов 228-82-72, 223-04-57

наша обложка

На лервойстранице обложки — олимпийская чемпнонка, чемпнонка Европы, мировая рекордсменка в пятнборье, заслуженный мастер спорта Надежда Ткаченко. На чет вертой странице обложки — фотозарисовка о заслуженном тренере СССР Е. Г. Сапронове Фото в номере Р. Максимова, М. Кустоусова

А07034. Тираж 76 470 экз. Сдано в набор 11/IV 1981 г. Подписано к печати 27/V 1981 г. Формат $60\times90^1f_{18}$ Уч.-изд. л. 7,36. Заказ 1100

Ордена «Знак Почёта» издательство «Физкультура и спорт». Производственное объединение «Периодика» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и кинжной торговли, г. Чехов, Московской области

бронза-серебро-золото

ыло бы несправедливым в начать рассказ о советских многоборцах, не отдав должного их далеким предшественникам. Известно, что «рождение» десятиборья состоялось на V Олимпийских играх 1912 г. в Стокгольме. Среди русских спортсменов, выехавших на Олимпиаду, было два десятиборца: москвич Александр Шульц и рижанин Альфред Альслебен. Впервые включенное в программу Игр, десятиборье проводилось тогда в течение трех, а не двух дней. Участников собралось 29 человек из 12 стран мира. Закончили соревнования меньше половины. Выступавшие в Стокгольме русские многоборцы не могли претендовать на призовые места: слишком несовершенна была их техника, отсутствовали необходимые физические данные.

Защищать честь Советского Союза в десятиборье на XV Олимпийских играх в Хельсинки было поручено Владимиру Волкову, Сергею Кузнецову и Кожевникову. Можно было рассчитывать на успех их выступления. За время, предшествовавшее XV Олимпиаде, советские многоборцы приобрели значительный опыт, овладели прогрессивной методикой тренировки. Среди них были такие одаренные спортсмены, как московский армеец Александр Демин, пять раз улучшавший всесоюзный рекорд и первым в стране преодолевший рубеж 6 тысяч очков, киевлянин Александр Канаки, успешно совмещавший выступления в десятиборье и метаниях, эстонский богатырь Хейно Липп, способный конкурировать с лучшими многоборцами мира.

На Олимпийских играх в Хельсинки Владимир Волков занял в десятиборье четвертое место с результатом 6674 очка (11,4 - 7,09 - 12,62 - 1,75 - 51,2 - 15,8 - 38,04 - 3,80 - 56,68 - 4.33,2). Менее успешно выступили Кузнецов и Кожевников. Четвертое место Волкова вплотную приблизило советских многоборцев к олимпийскому пведесталу почета.

Прошло четыре года. На Олимпийских играх в Мельбурне в десятиборье снова выступали три советских спортсмена: Василий Кузнецов, Уно Палу и Юрий Кутенко. С именем Кузнецова связаны первые крупные успехи советских многоборцев на мировой спортивной арене. В 1953 г. на первенстве СССР в Ашхабаде Василий Кузнецов завоевал свою пер-

вую золотую медаль. Уже в следующем, 1954 г., выступая на чемпионате Европы в Берне, борьбе с многоборцем из ФРГ Х. Обербеком и финном Лассениусом он стал первым результатом 6752 очка. К Олимпийским играм в Мельбурне Кузнецов вошел в число сильнейших десятиборцев мира. Основными его конкурентами на Олимпиаде были негры из США: победитель панамериканских игр, рекордсмен мира Рафер Джонсон (7985 очков) и срочно переквалифицировавшийся в многоборца барьерист Милтон Кэмпбелл. Это были высокие, мощные спортсмены, обладавшие великолепной техникой.

Олимпийские соревнования по десятиборью проходили в ожесточенной драматической борьбе. Получив травму ноги, Джонсон выступал, превозмогая боль. После первого дня лучшими были Кэмпбелл и Джонсон. Третьим шел немец-

Две бронзовые олимпийские медали Василия Кузнецова, завоеванные в Мельбурне и Риме, предшествовали токийскому «серебру» Рейна Ауна и олимпийскому «золоту» Николая Авилова в Мюнхене.



кий спортсмен Мартин Лауэр, и лишь четвертым - неудачно выступавший в этот день Василий Кузнецов. Во второй день Кузнецову удалось обойти Лауэра и завоевать бронзовую медаль (7465 очков). Чемпионом Олимпиады стал Кэмпбелл (7937 очков). Вторым был Джонсон (7587 очков). Несомненно, что советский спортсмен мог выступить лучше, однако и бронзовая медаль была для наших атлетов шагом вперед. Через три года Василий Кузнецов совершил подлинный спортивный подвиг - улучшил мировой рекорд Джонсона в десятиборье. Он показал результат 8014 очков, впервые преодолев 8-тысячный рубеж (его достижения по видам: 10,7 -7,35 - 16,68 - 1,89 - 49,2 - 14,7 - 49,94 - 4,20 - 65,06 - 5.04,6).

На очередных Олимпийских играх в Риме травма помешала Кузнецову подняться на следующую ступень пьедестала почета — он снова завоевал бронзовую награду. Эстафету от него принял спортсмен из эстонского города Тарту Рейн Аун. Это не было случайным. Эстония имела давние традиции в десятиборье. В 1922 г. Александром Клумбергом был установлен первый официально замировой регистрированный десятиборье рекорд (7481,69 очка). Впоследствии эстонским тренером Фредом Куду, создавшим при Тартуском университете группу многоборцев, были подготовлены такие десятиборцы, как Хейно Липп, Уно Палу и ряд других.

В 1964 г. в Токио Рейну Ауну предстояло вести борьбу с такими грозными соперниками, как Ханс Иоахим Вальде и Вилли Холдорф из ФРГ, мировой рекордсмен Ян Чуанкуан (о. Тайвань). Рейн Аун выступал вдохновенно, но срыв в барьерном беге (всего 15,9) привел к тому, что перед последним видом он был лишь третьим, позади Холдорфа и Вальде. Все решал бег на 1500 м. Приняв старт, Аун круг за кругом отвоевывает потерянные очки. В итоге показывает лучший результат среди лидеров соревнований 4.22,3 и, получив серебряную медаль, поднимается на вторую ступень пьедестала почета!

Казалось бы, до завоевания олимпийского золота советским десятиборцам остается сделать только один шаг. Но как труден был этот шаг! Олимпийские игры 1968 г. в Мехико не принесли нашим многоборцам успеха. Молодой спортсмен из Одессы Николай Авилов занял четвертое место. Однако имен-

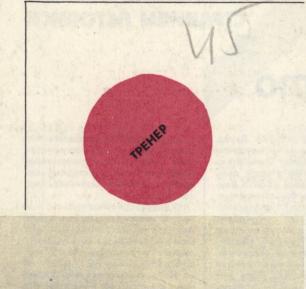
но ему предстояло сделать тот последний шаг на высшую ступень олимпийского пьедестала, которого с таким нетерпением ждали советские любители легкой атлетики.

Удивительно быстрым и, пожалуй, неожиданным был взлет Авилова в десятиборье. Собственно, готовился он к выступлениям в прыжках. В 15 лет преодолел высоту 1,90, в 16 лет — 2 метра. А в длину улетал далеко за 7 метров. Но в 1965 г., выступая в юношеском десятиборье на Всесоюзной спартакиаде школьников, Николай становится чемпионом. Специалисты сомневались в дальнейших достижениях Авилова: слишком необычной казалась его «щадящая» тренировка, построенная одесским тренером Владимиром Кацманом с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Но в 1966 г., впервые выступая во взрослом десятиборье, Авилов показывает результат 7286 очков. В 1968 г. травма и тренировки вполсилы не позволили ему хорошо подготовиться к Олимпиаде.

К Олимпийским играм 1972 г. в Мюнхене Николай Авилов пришел уже опытным спортсменом. На 100 м он по-казывает скромный для себя в длину достигает 7,68. Невысок его результат в толкании ядра. Зато великолепен прыжок в высоту — 2,12! На 400 м Авилов устанавливает свой личный рекорд — 48,50.

Второй день десятиборья начинается для него успешно: 14,31 на 110 м с барьерами. В метании диска снова личный рекорд — 46,98, в прыжках с шестом — 4,55. Так высоко Авилов не прыгал еще никогда. Отличный результат он показывает в метании копья — 61,66 и в последнем виде — беге на 1500 м — 4.22,8. В итоге золотая медаль и новый мировой и олимпийский рекорд — 8454 очка!

Отлично выступил в Мюнхене и второй наш десятиборец, Леонид Литвиненко, занимавший перед последним видом место. Пробежав восьмое 1500 м за 4.05,9, он сумел опередить таких сильных многоборцев, как поляк Ришард Катус и американец Джеффери Беннет, и завоевать серебряную медаль (8035 очков). Так была решена задача, стоявшая перед советскими десятиборцами - завоевано олимпийское первенство.

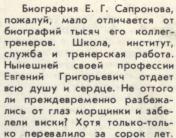












Школьником он хотел быть сильным и стал одним из сильнейших десятиборцев Украины, мастером спорта. Многие думали: расти ему как спортсмену, но Сапронов — реалист, насчет своих спортивных талантов иллюзий не строил. Он стал тренером! Начинал с нуля прошел основательную школу «многостаночника». Добровольно прошел, ибо понимал: без знаний о каждом виде не постичь секретов многоборья. Потому-то его первые ученики прыгали и в длину, и в высоту, и диск метали, толкали ядро. А. Рисованный, З. Продкина, Т. Волошина - его первые мастера спорта, первые страницы его тренерской биографии. По крупицам собирал знания, опыт по зернышкам копил и, только собрав и накопив, начал работу с многоборцами. Снова поиски и находки, через сомнения шел



к уверенности, через неудачи — к успеху. И пришел этот день! Надежда Ткаченко, его воспитанница, поднялась на высшую ступеньку олимпийского пьедестала. Стала сильнейшей пятиборкой мира. Тринадцать долгих лет готовил Сапронов свою ученицу к этому спортивному подвигу. Это не венец его работы — это только начало! Потому что за плечами чемпионки Московской олимпиады стоят молодые и талантливые — Т. Шпак и А. Апаичев, Н. Ещиганова и И. Соболевский — они продолжение. Так считает заслуженный тренер СССР, кавалер ордена Дружбы народов Евгений Григорьевич Сапронов.

