

12

ДЕКАБРЬ • 1966

Лёгкая атлетика



- 1 М. Срыбник «Когда приходит зима»
- 4 В. Филиппов «Без воли нет победы»
- 8 Н. Озолин «Золотой» возраст легкоатлета»
- 10 В. Клименко «Упражнения на гимнастической стенке»
- 12 Л. Щербakov «Не уступать завоеванного!»
- 16 Кинограмма Эдди Оттоза
- 18 Школьная страничка
- 20 «Эксперимент в Среднегорье». Заметки о матче олимпийских команд в Ленинанкане
- 23 В. Туркин «Трудные километры». Рассказ о пробеге спортсменов-лесгафтовцев Ленинград—Москва.
- 25 Консультация «О стартовых патронах»
- 26 Из будапештских записей
- 29 Е. Гиппенрейтер «Загадка племени тарахумара»
- 31 Кроссворд «Легкоатлет»
- 32 Перечень материалов, опубликованных в журнале в 1966 году.

Наша обложка: перед прыжком (фото В. Светланова). На четвертой странице обложки — А судьи кто? (фотоэтиюд В. Светланова). На страницах журнала фото В. Бровко, В. Ун Да-сина, Б. Светланова, Е. Волкова (все Москва), В. Туркина (Ленинград). Кинограмма О. Григалки

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Год издания одиннадцатый

№12 (139) ДЕКАБРЬ 1966

На пороге 1967-го

Итак, перевернута еще одна страница в книге спортивной жизни. Заканчивается второй год послеолимпийского цикла. Чем же характерен он, какие задачи стоят перед советской легкой атлетикой в году наступающем?

Минувший год был отмечен большим, радостным событием для всех физкультурников и спортсменов — принятием постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем развитии физической культуры и спорта». В этом важнейшем документе четко определены пути развития спорта и в том числе легкой атлетики.

Как известно, год 1966-й был для легкоатлетов необычайно насыщенным. Введение нового календаря спортивно-массовых мероприятий, включающего вдвое большее число соревнований, чем календарь 1964 года, заставило не только сборную нашей страны, но и основную массу легкоатлетов перестроить свой тренировочный процесс, организовать его так, чтобы в любое время года тренированность не опускалась ниже определенного уровня и спортсмены были готовы к участию в соревнованиях того или иного масштаба. Помнится, что новый календарь первоначально вызвал резкую критику со стороны отдельных тренеров, считавших, что большое количество соревнований помешает планомерному проведению тренировочного процесса. Практика года показала, что лучшим средством тренировки и подготовки к соревнованиям являются сами соревнования. Участвуя в серии подводящих состязаний, определяя главные из них, атлет крепнет физически и морально, оттачивает свою технику. Для многих наших спортсменов большая соревновательная нагрузка оказалась непосильной. Однако опыт наших правофланговых — Ромуальда Клима, Яниса Лусиса, Виктора Кудинского, Анатолия Курьяна, в течение всего года отлично выступавших и сумевших в наиболее ответственных соревнованиях добиться блестящего успеха, свидетельствует о правильности принятой методики. Матч олимпийских команд в Ленинанкане, проходивший в самом конце напряженного сезона, также подтвердил, что принятая система соревнований полезна не только ведущим мастерам.

Линия Федерации, направленная на увеличение календаря, полностью оправдала себя. Поэтому проект календаря 1967 года в основных чертах повторяет календарь года минувшего. Уже зимой будет продолжена традиция международных соревнований в закрытых помещениях, которая завершится участием советской команды в первом официальном первенстве Европы для закрытых помещений. Крупнейшими состязаниями сезона явятся финалы проводимого во второй раз Кубка Европы, которые будут разыграны в Киеве, а также матчевые встречи с командами Польши, Великобритании и Франции. Серия всесоюзных соревнований начнется зим-

ними первенствами страны для взрослых, юниоров и юношей. «Пик» соревнований — это финальные старты Юбилейной спартакиады народов СССР.

Таким образом, система подготовки и участия в соревнованиях остается принципиально прежней. Однако, во-первых, нельзя считать календарь «лекарством от всех болезней», а, во-вторых, это сильное средство нужно использовать лишь на базе соответствующей подготовки спортсменов.

К сожалению, зачастую приходится встречаться с перегибами в ту или другую сторону. Взять, например, талантливую спортсменку Валентину Козырь. Ее украинские наставники заставляли шестнадцатилетнюю девушку стартовать в январе — 2 раза, феврале — 2, марте — 3, апреле — 1, мае — 5, июне — 4, июле — 5 и августе — 2 раза. Причем все соревнования были достаточно серьезными. Итог оказался печальным — Козырь не смогла в полную силу выступить на чемпионате Европы. Так получилось не только с Козырь. Ведомственные интересы по-прежнему продолжают преобладать на местах, и только «звезды первой величины» могут отказать от соревнований на первенство коллектива или города, если чувствуют, что это им не нужно. Над остальными тяготеет система «железного зачета». И прямая ответственность за недостаточный контроль за подготовкой членов и кандидатов в сборную ложится на тренерский совет и его председателя Г. Коробкова. Тренерам сборной пора, наконец, точно знать, чем и когда занимаются их подопечные. Разговоры о контроле идут уже два года, но дело с мертвой точки все еще не сдвигается.

Несомненно, положительным в деятельности Федерации является повышение внимания к юниорам. Успех нашей команды на I Европейских играх — свидетельство тому. Было бы неправильным думать, что команда, выступавшая в Одессе, была собрана лишь для одних соревнований. С командой продолжают работать, и нет сомнения, что многие из тех, кто стартовал в Одессе, смогут поддержать честь нашего спорта в Мехико. Вместе с тем, говоря об успехах достигнутых в повседневной работе, нельзя не сказать и о ряде крупных недостатков.

Возвращаясь еще раз к итогам выступления советских спортсменов на первенстве Европы, нельзя оценить его иначе, как крупный провал тренерского совета, который после матча с Великобританией не сумел правильно спланировать подготовку спортсменов. При всех условиях советская команда должна была завоевать не менее 10 золотых медалей. В «упущенном» золоте повинны не только спортсмены, но прежде всего их тренеры — В. Дьячков, В. Попов, В. Ягодин. Провал на первенстве Европы — следствие того, что работа по повышению спортивного мастерства все еще пущена на самотек. Не раз говорилось и писалось об одноразовых мастерах. И что же? В 1965 году было под-

готовлено 59 мастеров спорта по ходьбе, а в 1966 году — это звание подтвердили 18 человек! В спринте из 12 человек, которым присвоили звание, не подтвердили 9 человек! Вызывает тревогу и спортивная специализация. В том же 1965 году из 320 подготовленных мастеров 25 выполнили нормативы в кроссе, 8 — в эстафетах, 12 — на пробегах, 59 — в ходьбе, 21 — в марафонском беге. В толкании же ядра звание мастера получили всего 4 человека. В текущем году картина такая же. Более того, если в прошлом году норматив мастера спорта международного класса выполнили 54 человека, то в этом — значительно меньше.

Очевидно, корень зла лежит в организационных неурядицах, которые по-прежнему владеют нашими спортивными обществами и ведомствами. Руководители легкой атлетики здесь больше думают о проведении соревнований и сборов, а не о планомерной организации учебно-тренировочного процесса. Яркий пример тому — деятельность всесоюзного студенческого общества «Буревестник». В силу неудачного положения соревнования Универсиады не только не стали стимулом для дальнейшего развития вузовской легкой атлетики, но в известной мере явились тормозом, закрыв дорогу способной молодежи. Тренерскому совету «Буревестника» да и председателю ЦС общества т. Парфенову следует помнить, что теперешний уровень студенческой легкой атлетики не обеспечит победы на Всемирной универсиаде. В начале года мы отмечали, что «Буревестник» начал хорошую работу с группами олимпийской подготовки, осуществил ряд конкретных мер для обеспечения учебно-тренировочного процесса. Но оказывается, хорошие мероприятия не были доведены до конца.

Основательные претензии можно предъявить и к орденосному обществу «Спартак». Две золотые медали, полученные представителями общества в Будапеште, далеко еще не определяют уровень его работы. На всесоюзных соревнованиях «Спартак» [ст. тренер П. Ершов] с завидным постоянством не поднимается выше пятого места.

Несомненно, в слабой работе профсоюзных обществ играет значительную роль и Всесоюзный совет ДСО профсоюзов. Упорное стремление руководителей Всесоюзного совета во что бы то ни стало выиграть матч олимпийских команд приводит к обезличке роли обществ, потере заинтересованности в повышении мастерства легкоатлетов. Кстати, две олимпийские команды профсоюзов — это не команды олимпийских резервов, а сборные, созданные с одной целью — выиграть матч у команды Вооруженных Сил. Вероятно, роль секции легкой атлетики Всесоюзного совета должна сводиться не к комплектованию команд, а к оказанию творческой помощи обществам, тренерам, работающим на местах. Примером крупной недоработки профсоюзов может служить вопрос о создании специализированных детско-юношеских школ. Часть из них существует формально, другие не дают должной отдачи. А вопросы повышения квалификации тренеров! Вот где непочатый край деятельности!

Когда приходит зима



Аступил важнейший период в круглогодичной тренировке легкоатлета, период напряженной и плодотворной зимней работы, когда после подведения итогов прошедшего летнего сезона исправляются недостатки в технике, совершенствуются необходимые физические качества, ведется разносторонняя физическая и специальная подготовка. С чего начать эту большую работу? Какие основные принципы положить в основу зимней тренировки? С этими вопросами мы обратились к тренеру сборной команды Москвы М. Г. Срыбнику. Мы попросили его поделиться с читателями нашего журнала опытом своей тренерской работы, высказать мнение о построении тренировки в подготовительном периоде.

Нельзя сказать, чтобы это лето было для нас очень радостным. Особенное разочарование принесли старты наших бегунов на первенстве Европы. В связи с этим сейчас некоторые тренеры и спортсмены высказывают сомнение в правильности наших методических принципов, в непогрешимости советской школы тренировки. — А как же работать дальше? Может быть, надо тренироваться совсем иначе, по-новому.

Мне кажется, что отдельные неудачи советских легкоатлетов еще не дают оснований для таких сомнений. Не нужно забывать о том, что наша легкая атлетика, еще совсем недавно делавшая свои первые шаги, за короткий срок заняла ведущее положение в мире. Только создание своей школы, разработка своих методических принципов позволили нам на протяжении ряда лет одерживать победы над сильнейшими легкоатлетическими командами мира, воспитывать таких выдающихся спортсменов, как Владимир Куц, Петр Болотников, Валерий Брумел, Игорь Тер-Ованесян и многие другие. Порой мы забываем и то, что замечательные бегуны из Германской Демократической Республики в своей тренировке во многом заимствовали наш опыт, что польские спринтеры изучали систему нашей тренировки и что, наконец, у наших прыгунов в высоту учатся все «высотники» мира.

Вот почему я не вижу необходимости в связи с некоторыми нашими неудачами пересматривать основные положения советской методики спортивной тренировки, тем более в той ее части, которая касается подготовительного периода. Ни у кого не вызывает сомнения, что именно зимой закладывается основа летних успехов и на зиму приходится львиная доля годовой тренировочной нагрузки. Никто не будет отрицать того положения, что именно в зимнее время особенно важно позаботиться о своем физическом развитии, совершен-



Тренировка зимой на специально оборудованной для бега дорожке

ствании физических качеств применительно к избранному виду, шлифовке техники и, наконец, о специальной подготовке к летним стартам.

Едва ли эти общие положения зимней тренировки требуют особой расшифровки. Поэтому здесь я хочу остановиться лишь на некоторых главных проблемах тренировки в подготовительном периоде, основываясь на опыте, который мы приобрели, работая с группой бегунов школы высшего спортивного мастерства Москвы.

Прежде всего об общем направлении подготовки бегуна в зимний период. Главным здесь остается повышение функциональных возможностей спортсмена, приобретение им качеств общей и специальной выносливости на основе постепенного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. К сожалению, в этом вопросе в последние годы у нас было немало сарафанной из стороны в сторону. Доля вины в этом лежит и на нашей спортивной печати и, в частности, на газете «Советский спорт», в которой порой публиковались непроверенные материалы о тренировке зарубежных спортсменов. На основе этих материалов то главным провозглашались скоростные качества средневика, то пакацией от всех бед объявлялась марафонская тренировка.

Вот и сейчас «Советский спорт» преподнес очередную сенсацию. Рон Кларк, якобы, решил перестроить систему своей тренировки и перейти к развитию преимущественно скорости. Из этого сообщения некоторые тренеры склонны сделать вывод, что их ученикам тоже следует снизить объем беговой нагрузки. При этом они забывают, что даже при уменьшении километража бега в два раза Кларк будет пробегать в день, неделю и месяц не меньше, чем это делают сейчас советские спортсмены. Таким образом, мне кажется, что большой объем беговой нагрузки зимой (150—300 км в месяц для бегунов на средние и длинные дистанции) должен оставаться основой зимней тренировки.

**ТЕХНИКА И МЕТОДИКА
ТРЕНИРОВКИ**

Но объем, так же как и интенсивность, весьма острое оружие, которое может принести вред, если им неумело пользоваться. Нельзя забывать, что Рон Кларк или Питер Снелл имели возможность в течение всего года бегать по мягкой густой траве, в то время как наши «средневики» добрую половину года вынуждены тренироваться либо на жесткой снеговой дорожке, либо на утрамбованной тысячами ног беговой дорожке манежа. Поэтому при увеличении зимой беговой тренировочной нагрузки чрезвычайно важно соблюдать принципы постепенности, вариативности. Позаботиться о специальной обуви, мягких опилочных дорожках, высококалорийном питании. Только при этом условии будет возможно увеличение объема бега и повышение функциональных возможностей легкоатлета, избегнув при этом вредной и подчас с трудом восполнимой растраты нервной энергии.

Кстати, не нарушением ли этого принципа можно объяснить отличные секунды некоторых наших бегунов на первых весенних соревнованиях и бесплодность их попыток повысить свою спортивную форму в дальнейшем? По этому поводу можно вспомнить, например, высокие весенние результаты этого года талантливого бегуна Анатолия Макарова (5000 м 13.39,8), не сумевшего впоследствии даже приблизиться к ним.

Принципа постепенности мы стараемся придерживаться и при повышении интенсивности бега. Известно, что продолжительный кроссовый бег способствует преимущественно развитию общей выносливости. Совершенствование же специальной выносливости бегуна невозможно без применения в тренировке высоких скоростей. Однако повышение скорости при одновременном уменьшении в переменном беге интервалов отдыха — дело хитрое. В этом отношении много сделано тренерами ГДР, которые разработали систему повыше-

ния скорости пробегаания тренировочных отрезков дистанции в подготовительном периоде. Об этой системе в свое время рассказывалось в журнале «Легкая атлетика». Мы же можем посоветовать спортсменам придерживаться простого принципа: если отрезок меньше половины основной дистанции, то пробегать его несколько быстрее среднего времени на эту дистанцию. Если же отрезок длиннее половины основной дистанции, то преодолевать его несколько медленнее среднего времени. Обычно к весне на длинных отрезках следует показывать время, соответствующее тому, которое вы намерены показать на своей дистанции.

Тренируясь в условиях манежа или снеговой дорожки, бегуны нашей школы много времени уделяют совершенствованию чувства темпа. Мы не боимся применять при этом секундомер и считаем, что отказ от фиксации времени на тренировках не всегда оправдан. Легкоатлет должен иметь представление о том, с какой скоростью он бежит. В нашей школе спортивного совершенствования недельный тренировочный цикл зимой состоит из 5—6 занятий. Две тренировки проводятся на воздухе, две в манеже, одна в зале и одна в плавательном бассейне. Основным содержанием занятий в манеже является преимущественно выработка скорости и специальной выносливости. Бегуны берут низкие старты, бегают повторно на отрезках от 50 до 250 м с заданной скоростью. В переменном беге мы применяем различные сочетания быстрого и медленного бега в зависимости от поставленной задачи. При этом количество повторений доходит до 15—20 (например, 20×200 м, 15×250 м и т. д.) С приближением весеннего этапа тренировки паузы отдыха в медленном беге постепенно сокращаются.

Занятия зимой в манеже проводятся преимущественно групповым методом.

На дорожке идет непрерывная беговая работа, в которую включаются то одна, то другая группа. Так, перворазрядникам дается задание пробежать 10 раз по 400 м, чередуя быстрые пробежки с медленным бегом на 200 м; группе второразрядников — 10×300 м, а начинающим бегунам — 10×200 м. Начинают бег сильнейшие. Затем к ним подключаются остальные. Бег ведут поочередно спортсмены различных групп.

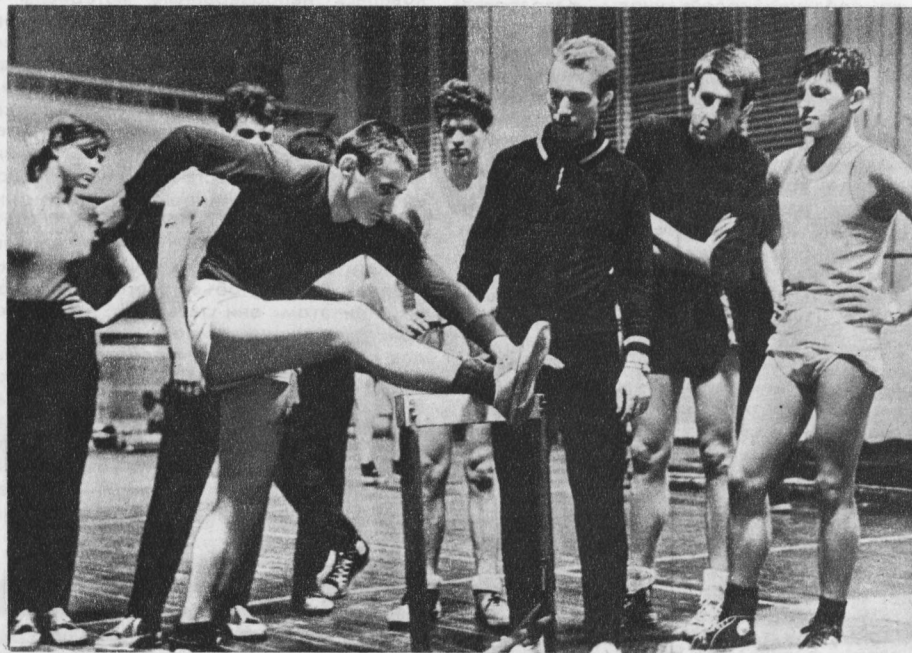
Тренировки на воздухе посвящаются у нас пробеганию преимущественно длинных отрезков. Это переменный бег 15×150 —300 м, 10×300 —400 м, повторный бег 5—10 раз по 600, 800 или 1000 м.

Важнейшим принципом зимней подготовки мы считаем ее индивидуализацию. Никогда не бывает так, чтобы вся группа была однородной и могла работать по единому плану. Специальная подготовка зимой должна быть направлена на ликвидацию недостатков того или иного бегуна, на совершенствование отстающих у него качеств и навыков. Предположим, что у одного из ваших учеников недостаточно высок уровень общей выносливости. В этом случае вам нужно увеличить общий объем его беговой тренировки. Второй спортсмен хорошо справляется с нагрузкой большого объема, но не может поддерживать необходимую скорость на всей дистанции, то есть не обладает достаточной специальной выносливостью. Для него целесообразно будет увеличить число отрезков, пробегаемых с высокой скоростью, постепенно сокращая паузы отдыха между ними.

Нередки случаи, когда бегуны не имеют достаточной скорости. С легкой руки некоторых спортивных теоретиков у нас появились тренеры, которые считают, что если бегун вышел из юношеского возраста, то повысить его скоростные качества уже невозможно. Это глубокое заблуждение, о чем свидетельствует хотя бы тот же пример Рона Кларка, который уже в солидном для спортсмена возрасте решил работать над скоростью, видя в этом путь к улучшению своих и без того высоких достижений. Тренеру нужно знать, что для бегуна на средние и длинные дистанции важна не та скорость, которую он может развить в беге с низкого старта на 30 м, а способность поддерживать высокую скорость в беге на 800 или 1500 м и преодолеть последние 200 м за 24—26 сек.

Таким образом, речь здесь идет о так называемой финишной скорости, то есть умении быстро бежать на фоне значительной усталости. Для выработки этого качества мы даем своим ученикам задание, пробегая 5×600 м, первые 400 м преодолевать в среднем темпе, а 200 м заканчивать быстро. Или в переменном беге 5×400 м пробегать с высокой скоростью последние 100 м. Для выработки длинного финиша наши ученики пробегают, например, 5×1000 м, делая ускорение на последних 400 м. Впрочем, из зимней тренировки бегуна нельзя исключать средства и для развития «чистой» скорости: низкие старты, бег с гандикапом, спринтерские ускорения на коротких отрезках. Однако эти средства занимают в зимней тренировке бегуна на средние дистанции незначительное место.

В далеком городе Воркуте тренируются легкоатлеты общества «Труд». Занятия проводит А. Фурман



Выполнить главную задачу зимней тренировки, то есть повысить функциональные возможности организма (сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата) только с помощью бега — невозможно. Стремление некоторых немецких и польских тренеров исключить из подготовки бегуна ряд, якобы, лишних средств и в том числе штангу, едва ли правомерно. В то же время нельзя не согласиться с ними, что вся тренировка должна быть подчинена главной задаче — совершенствованию в беге. Подходя к подготовке бегуна с этой точки зрения, приходишь к выводу, что нам, пожалуй, пора расстаться с чрезвычайно сомнительным термином — общая физическая подготовка. Любая подготовка легкоатлета должна носить специальный характер. Не общая, а, если хотите, разносторонняя специальная подготовка.

Очевидно, настало время, когда нам нужно отказаться от беспредметного махания руками, бесцельного лазания по канату и чрезмерных занятий со штангой. Мышцы надо развивать избирательно, ясно представляя себе их строение и степень развития. Для каждой группы мышц должны подбираться специальные упражнения. Тренер должен уметь, если надо, укрепить стопу, заднюю поверхность бедра, мышцы спины своего ученика и должен делать это квалифицированно, пользуясь широким ассортиментом средств снарядовой и атлетической гимнастики, акробатики и других видов спорта.

Чрезвычайно важную роль в зимней тренировке бегуна, впрочем, так же, как и легкоатлета любой другой специальности, играют специальные упражнения, направленные непосредственно на совершенствование в том или ином виде легкой атлетики. Именно благодаря созданию рациональной системы специальных упражнений советские легкоатлеты добились таких больших успехов в прыжках в высоту, метании молота и в свое время в тройном прыжке. Вот почему никак нельзя согласиться с появившимся у нас пренебрежением к специальным упражнениям бегуна. В нашей школе мы широко пользуемся такими упражнениями, как прыжковый бег, бег с высоким подниманием бедра и т. д. Мы считаем, что без этих упражнений трудно научить молодежь правильной технике бега.

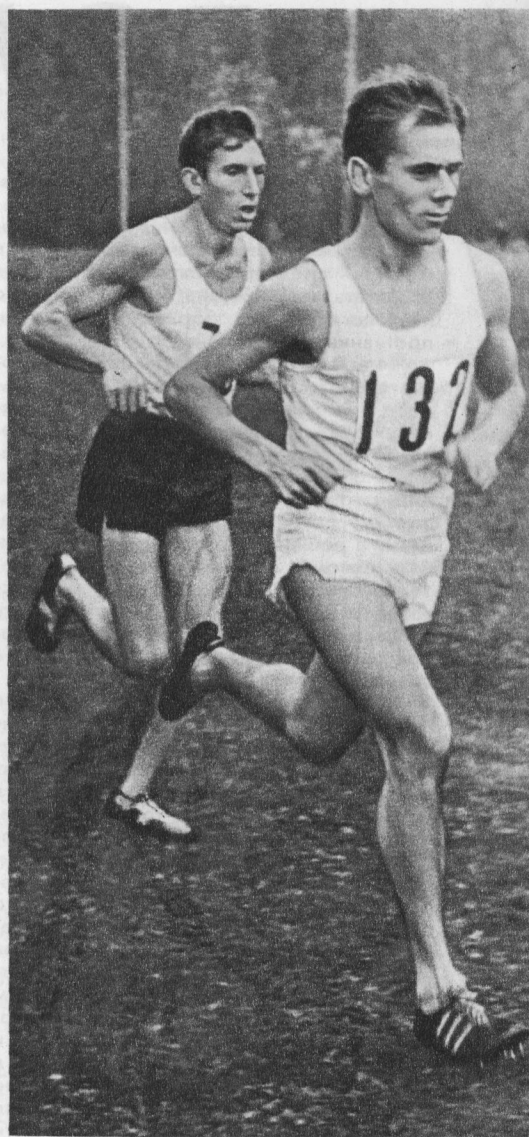
Нужен ли спортивный зал в зимней тренировке бегуна или ему достаточно тренироваться на воздухе? Думаю, что нужен. И не просто спортивный зал, а зал, оборудованный для занятий легкоатлетов. Здесь должны быть сетка для метаний, резиновая дорожка для бега, набор барьеров различной высоты, скакалки, гантели, гири, набивные мячи, баскетбольные щиты и т. д. Занятия в зале надо строить возможно разнообразнее. Неверным было бы посвящать их, например, только штанге или только игре в баскетбол. Лучше всего в одном занятии чередовать силовые упражнения с тяжестями, гимнастику на снарядах, спортивные игры и др. Неплохо, если занятия в зале проходят по круговому методу и сочетаются с тренировкой на воздухе. Наши ученики начинают такую тренировку с бега в течение 20 — 25 мин. по снеговому дорожкам, а затем переходят в зал.

Не могу не сказать о видах спорта, которые могут быть большим подспорьем в тренировке легкоатлета, и о которых мы нередко забываем. Это плавание и лыжи. Раньше, когда у нас не было зимних плавательных бассейнов, о применении плавания в подготовке бегуна мы и не помышляли. Теперь бассейнов стало много, а плавание открывает широкие перспективы в повышении функциональных возможностей бегуна. Оно увеличивает жизненный объем легких, приучает спортсмена к мягким свободным движениям, создает идеальные условия для овладения искусством расслабления. Больше того, с помощью плавания можно с успехом решать такие задачи подготовки бегуна, как воспитание общей и скоростной выносливости. Вот уже три года, как бегуны нашей школы в зимнее время тренируются в бассейне. Мы добились того, что они способны в продолжение 1—1,5 часа плавать, не прикасаясь к стенке бассейна. Кроме того, мы применяем те же методы тренировки, что и пловцы. Даем, например, для воспитания общей выносливости задание проплыть повторно 3—4×200 м или для совершенствования скоростной выносливости — 10×25 м и т. д.

Не меньшее значение в зимней тренировке бегуна имеет лыжный спорт. Ошибаются те тренеры, которые считают, что спортивная ходьба на лыжах вредна. Они забывают о том, что наши лучшие бегуны Владимир Куц, Петр Болотников, Феодосий Ванин блестяще ходили на лыжах.

Наши ученики ходят на лыжах на сравнительно длинные дистанции (к сожалению, лишь иногда по воскресеньям). Думаю, что лыжный спорт должен быть поставлен на вооружение всех бегунов независимо от их возраста и квалификации.

И, наконец, последнее. О зимних соревнованиях. Сейчас ни у кого не вызывает сомнения, что соревнования в подготовительном периоде бегуна нужны. Однако вопрос о том, сколько их должно быть и как в них участвовать, совсем не так прост, как это может показаться на первый взгляд. Во-первых, уровень результата, показанного спортсменом на зимних соревнованиях, должен соответствовать уровню его функциональных возможностей, достигнутых им на данное время. Превышение этих функциональных возможностей, необоснованная погоня за высокими результатами могут принести бегуну только вред. Многие зависят от того, когда в годовом плане предусмотрено достижение спортсменом высшей спортивной формы. Пик этой формы у бегуна-студента приходится обычно на первые летние месяцы, так как с июня—июля у него начинается летняя практика. Значит, уже к концу подготовительного периода он может выступать чуть ли не в полную силу. Иное дело, если главные соревнования сезона намечены на сентябрь — октябрь. В этом случае едва ли целесообразно форсировать результаты в зимний период. Если же в текущем году предстоит длинный соревновательный сезон, бегуну целесообразно запланировать два пика спортивной формы, устроив для себя в середине лета своеобразный второй подготовительный период. Словом, характер участия бегуна в



Спортивный летний сезон 1966 года закончился многочисленными кроссовыми соревнованиями. На фото победитель Всесоюзного кросса в г. Вильнюсе Адольф Алексеюнас

зимних соревнованиях должен определяться как состоянием его тренированности, так и особенностями календаря.

В нашей школе мы стараемся использовать зимние соревнования для тактической и психологической подготовки бегуна. Например, спортсмену ставится задача проверить свое умение быстро начать бег, или пробежать дистанцию в определенном темпе, или быстро финишировать. Можно поставить перед бегуном и более трудную задачу — попытаться выполнить во время бега несколько ускорений. При таком подходе к зимним соревнованиям они принесут бегуну большую пользу, позволят ему отточить свое летнее «оружие» и в то же время сохранить заряд нервной энергии для ответственных стартов.

Михаил СРЫБНИК,
тренер школы высшего
спортивного мастерства г. Москвы

БЕЗ ВОЛИ НЕТ ПОБЕДЫ

Если подготовке бегунов большой ущерб наносит неправильное подчас понимание взаимоотношений тренера и спортсмена, то не меньший вред приносит наше неумение воспитать волю бегуна, подготовить его психологически к борьбе с сильными противниками.

Воля — это способность человека сознательно направлять свою деятельность. Таким образом, одним из важнейших педагогических принципов тренировки является принцип сознательности. Но одно дело — понимать, что говорит тренер, и действовать по его указаниям, другое — выслушать совет тренера, а решение о своих действиях принять самому. К сожалению, в наших методических пособиях по бегу очень часто подчеркивается, что деятельность спортсмена к тренировке должна направляться не самим спортсменом, а тренером.

Установка, что тренер — это прежде всего руководитель, нередко приводит к тому, что спортсмен не приобретает способности руководить своими действиями. Воспитание волевых качеств должно происходить не только теоретически, то есть путем воздействия на сознание спортсмена словом, но и практически, когда он сам сознательно направляет свою деятельность. Без этого процесс воспитания не обеспечит надежных волевых качеств. Роль тренера как воспитателя здесь не умаляется. Внимательно наблюдая за поведением своего ученика, он будет видеть недочеты в принимаемых им решениях и действиях, на исправление которых в нужный момент сможет направить свое педагогическое искусство. Неплохо, если ученик сам убедится в неправильности своих действий. Следовательно, принцип взаимоотношений тренера со спортсменом коротко можно было бы охарактеризовать так: тренер советует ученику, который после этого сам принимает решение о своих действиях.

Однако в нашей школе бега рекомендуются несколько другие приемы воспитания воли. В основу ее формирования кладется принцип преодоления трудностей: «Молодым бегунам следует постоянно разьяснять, что без преодоления трудностей в тренировке нет и спортивных успехов... Способность «выложиться на финише» во многом зависит от того, насколько он (спринтер) владеет умением «терпеть», многократно преодолевая длинные отрезки дистанций в тренировке» (В. Филин. Бег на короткие дистанции. ФиС, М., 1964).

Едва ли с этим можно согласиться. Если спортсмен, как правило, «терпит» во время тренировки, которую он выполняет с трудом, то это первый признак его бесперспективности. Бегун, не получающий от бега удовлетворения, радости, достоин только сожаления. Ведь он занимается не тренировкой, а насиливанием своего организма.

Требование делать тренировку трудной, заставлять спортсмена «терпеть»

Статья публикуется в дискуссионном порядке

во время бега, испытывать в основном отрицательные эмоции имеет и «научное» обоснование в нашей спортивной психологии. По этому вопросу прямо указывается, что «физические упражнения, переставшие быть трудными, не могут уже являться средствами эффективной физической и технической подготовки...» Но ведь хорошо известно, что при проявлении отрицательных эмоций заметно понижаются функциональные возможности организма спортсмена, чего, конечно, надо стараться избежать. Может быть, наоборот, тренировку следует считать эффективной только тогда, когда после выполнения большого объема беговой нагрузки у спортсмена остается чувство бодрости, запас сил, которые вселяют уверенность в успешность очередных занятий, постепенно укрепляют веру бегуна в неисчерпаемые возможности своего организма? Словом, волевые усилия спортсмена не должны ухудшать функциональное состояние его организма.

Вопрос о воспитании воли у бегуна тесно связан с вопросом о его психологической готовности к выполнению тренировочной или соревновательной нагрузки.

При эффективной предварительной психологической подготовке значительно повышаются функциональные возможности организма спортсмена, что и позволяет ему применять в тренировке большие нагрузки, а в соревнованиях — добиваться высоких результатов. Выдающиеся достижения в спорте являются следствием не столько «выдающихся волевых усилий» спортсмена во время соревнований, сколько результатов высоких функциональных возможностей организма, совершенствования которых следует упорно и систематически добиваться в процессе подготовки. При решении этой задачи правильная психологическая подготовка спортсменов, в частности бегунов, позволяет отодвинуть наступление утомления, избежать появления отрицательных эмоций.

Надежным признаком появления у спортсмена состояния психологической готовности является желание приступить к тренировке, участвовать в соревнованиях. Очень важно, чтобы он сам высказал это желание, а не отвечал лишь согласием на предложение тренера.

Психологическая готовность спортсмена формируется не только тренером. Здесь может оказать влияние случайно полученный совет, наглядный пример других спортсменов, статья в журнале, мнение товарищей, авторитетных людей. Тренеру очень важно знать, что производит наиболее сильное впечатление на его ученика.

При правильной психологической подготовке функциональные возможности организма улучшаются не только в результате определенной волевой нагрузки, но и путем создания должного

эмоционального состояния. Если при беге легкоатлет испытывает в основном положительные эмоции (радость, ощущение высокой работоспособности своего организма, силы своих мышц, чувство превосходства над соперником), то функциональные возможности его организма повышаются. Поэтому спортсмен должен стараться избегать появления отрицательных эмоций, поддерживать хорошее настроение.

Чрезвычайно важен вопрос о волевой и психологической подготовке легкоатлета к ответственным соревнованиям. Здесь задача заключается в том, чтобы бегун морально был готов к проявлению максимума своих возможностей. Конечно, это во многом зависит от состояния его спортивной формы. Но значительную роль при этом играет его волевая, психологическая готовность. В этом отношении наши спортивные руководители и тренеры нередко оказывают «медвежью услугу» легкоатлетам, афишируя перед крупными соревнованиями высокую степень их готовности. Так, например, удивляет самоуверенность, с которой весьма известные специалисты легкой атлетики оценивали уровень волевой подготовки наших легкоатлетов перед проигрышем в Токио: «Наших олимпийцев не пугают трудности. Их бодрость, стойкость, уверенность в себе подкрепляются сознанием того, что наш социалистический строй обеспечивает развитие подлинно массового спорта, создание всенародной системы физического воспитания, на прочной базе которой вооруженными передовыми методами тренировки вырастают спортсмены мирового класса... С полной ответственностью можно заявить, что наши легкоатлеты должны бороться на XVIII Олимпиаде за победу в командном зачете... Думается, что и в токийских стартах 6—8 наших атлетов смогут превысить мировые рекорды».

Не меньшая ошибка была допущена и при оценке возможностей наших легкоатлетов на первенстве Европы в Будапеште: «Федерация считает, что на первенстве Европы команда должна выступить сильнее, чем это имело место в Днепропетровске. Об этом свидетельствуют данные тренерского совета, а также углубленный осмотр, проведенный научной бригадой ВЦНИИФКа».

Очевидно, необходима разработка определенных правил психологической, волевой подготовки, которые были бы обязательны для всех тренеров и спортсменов. В основу этих правил, с моей точки зрения, могло бы быть положено следующее:

Правило первое — вопрос о том, участвовать ли в данном соревновании, должен решать сам спортсмен со своим тренером. Только он может правильно взвесить все «за» и «против» с учетом самочувствия, психики, воли. Ведь совершенно ясно, что если он не хочет или боится выступать, то от его выступления не будет особого толку. Нежела-

ние выступать в соревнованиях свидетельствует об отсутствии у спортсмена необходимой психологической готовности. Функциональные возможности его организма при этом будут заметно снижены, что не позволит ему показать высокий результат.

Отбирать на соревнования нужно «рвущихся в бой», хотя в настоящий момент, может быть, и более слабых (молодых) бегунов. К глубокому сожалению, это очень важное правило психологической подготовки в нашей практике нарушается сплошь и рядом, от низовых коллективов до сборных команд страны. Вот что пишет по этому поводу в журнале «Легкая атлетика» мастер спорта Б. Зубов: «Спортсмен сборной вынужден выступать во множестве «внутренних» соревнований, начиная от городских и кончая ведомственными и междугородними. Многие из них совершенно не нужны, а иногда даже вредны. Но любой отказ от таких соревнований расценивается как зазнайство, неуважение к коллективу и влечет за собой различные административные взыскания и наказания».

Наша система подготовки и проведения соревнований превращает спортсмена как бы в «должника», который обязан выступать во что бы то ни стало. Отказ от выступлений стало у нас привычным рассматривать чуть ли не как хулиганство. Вот и попробуй здесь последовать совету И. Тер-Ованесяна, что «когда не ладится с разбегом и техникой, то лучше вообще не выступать». Кроме того, подавляющее большинство проводимых у нас соревнований — командные. Подводить же команду тоже неудобно. Поэтому основная масса легкоатлетов готовит себя для «зачета». Другие цели отодвигаются на задний план, относятся к разряду необязательных. Вывод здесь ясен: наша система соревнований нуждается в пересмотре.

Правило второе — перед соревнованиями спортсмену никто не должен внушать, что он является достаточно сильным и может легко и уверенно побеждать своих соперников. Разделение спортсменов на сильных и слабых, на «корифеев» и «обычных» неблагоприятно сказывается на волевой подготовке тех, кому внушается, что он сильнее. Тот, кто строит свою уверенность на простом выводе, что «он сильнее», будет, конечно, спокойнее перед выступлением. Но во время соревнования он окажется неподготовленным к различного рода неожиданностям, которые легко приведут его к деморализации, панике. Тот же, кто строит свои планы на зрелом расчете и в то же время ясно осознает силу и мастерство своих соперников, тот, безусловно, психологически подготовил себя более правильно. В случае неудачного выступления он не будет подавлен проигрышем, потому что проиграет тем, кого считал более сильными. Такая настройка еще задолго до соревнований будет направлять сознание бегуна на активные поиски лучшей техники бега, более эффективных средств своей подготовки, способствовать творчеству самого спортсмена.

Очень важно не бояться проиграть соревнование. Желание во что бы то ни стало достигнуть намеченного результата, занять определенное место, пока-

зать тот или иной высокий результат сковывает свободу действия бегуна, деморализует его даже при небольших неудачах.

Правило третье — основная движущая сила, стимул к борьбе в соревновании должны определяться самим спортсменом, диктоваться его сознанием. «Вливание» таких сил со стороны перед соревнованиями свидетельствует о неполноценности психологической подготовки. Бегуну не следует говорить, что он «обязан», «должен», «от него ждут», «ему надо» чего-либо достигнуть в соревновании. Спортсмен, нуждающийся в таких внушениях, не годится для борьбы, в которой потребуются полноценное проявление его способностей. Психологически он будет готов лишь для «зачета». Кроме того, чувство «большой ответственности», как правило, приводит к панике при любых неудачах, которые часто сопровождают ход соревнований (замедленный старт, проигрыш предварительного забега, неудачная предварительная попытка, спурт соперника, его высокий предварительный результат, резкое начало бега, первое чувство утомления и др.)

Конечно, это не касается тех немногих спортсменов, которые порой теряют чувство ответственности перед коллективом, способны накануне ответственных соревнований нарушить режим, свести на нет ту большую работу, которую они вели в течение многих месяцев со своими тренерами. С такими легкоатлетов нужно строго спрашивать. Но не заставляем ли мы в эти дни «административные облака», когда говорим, что спортсмен обязан упорно тренироваться, должен показывать высокие результаты, что он понесет ответственность за неудачное выступление.

Еще перед Олимпийскими играми в Токио профессор А. Ц. Пуни предупреждал, что предсоревновательная «накачка» может привести спортсменов к нервному перенапряжению, «которое сведет на нет все усилия тренера и спортсмена, направленные на достижение психологической готовности к соревнованию». В этом можно убедиться на примере наших «неудачников» — членов сборной страны, которых было немало как в Токио, так и в Будапеште. И тем не менее многие спортивные руководители и тренеры перед соревнованиями считают необходимым напомнить спортсменам о той ответственности за выступление, которой якобы у них хронически не хватает. Неужели не ясно, что человек, готовящийся к олимпийским играм много лет, отдавший спорту всю свою молодость, да еще выросший в советском коллективе, совершенно не нуждается в такого рода предстартовой «накачке»? Нервы перед крупными соревнованиями чаще всего бывают напряжены до предела самим процессом подготовки к ним, а тут еще спортсмену дают понять, что при неудачном выступлении его ждут крупные неприятности, связанные с «большой ответственностью».

Конечно, нелепо требовать от тренеров, чтобы они вообще не пытались улучшить психическое состояние спортсмена перед соревнованием. Но надо проявлять большую осторожность в выборе средств воздействия, учитывать

индивидуальные особенности характера бегуна. Прежде чем воздействовать на легкоатлета, надо иметь твердую уверенность в том, что он нуждается в таком воздействии, что оно принесет ему пользу. Другое дело — поддержание интереса к соревнованию, как к увлекательному событию. Это способствует как устойчивости психического состояния легкоатлета, так и проявлению максимальных усилий во время выступления. «Соревнование — это очень интересно!» — под таким девизом должно находиться сознание спортсмена в предстартовый период.

Можно было бы сформулировать еще ряд правил или принципов психологической подготовки легкоатлета. Но приведенные принципы, по-моему, являются главными. К сожалению, они сплошь да рядом нарушаются нашими спортивными руководителями, тренерами, а порой и журналистами. Всем памятна появившаяся в печати перед Олимпийскими играми в Токио заявка о золотых медалях, которые якобы обеспечены многим нашим спортсменам.

Приведем некоторые из них:

...«Судя по тому, как готовятся молодые легкоатлеты, отличившиеся в сезоне 1963 г., такие как Юрий Тюрин, Людмила Фадеева, Эдуард Гуцин, Валерий Гревцов, Татьяна Кочарь и другие, можно не сомневаться в том, что они сумеют на равных вести борьбу с опытными мастерами за право поездки на XVIII Олимпийские игры в Токио»...

...«Судя по итогам рижского матча, по спортивной форме Бабинцевой, Мухановой, Гуревич, Дмитриевой и их подруг, в нынешнем сезоне можно ждать всевозможного рекорда и новых олимпийских успехов»...

...«В беге на 10 000 м на призовые места в равной мере могут претендовать П. Болотников, Н. Дутов, Л. Иванов. В Токио у них будет единая цель: принести золотую медаль Советской стране»...

Тренеры и руководители сборной команды вновь занимались беспочвенным прогнозированием результатов. Нетрудно понять, в какое возбужденное состояние приводилась этим психика спортсменов в тот период, когда требовалось как раз обратное, и как чувствовали они себя после неудачного выступления, не предусмотренного прогнозами.

Нередко мы удивляемся тому, что результаты легкоатлетов на ответственных соревнованиях бывают ниже их «домашних» достижений. Между тем в этом нет ничего удивительного. Причина именно в том, о чем мы говорили выше, — в несоблюдении принципов психологической подготовки.

Все это я говорил по отношению к бегунам. Однако думаю, что многое из сказанного справедливо и по отношению к всем легкоатлетам. Без изменения наших взглядов на волевую и психологическую подготовку, без перестройки нашей системы соревнований мы не сможем обеспечить себе устойчивый успех в беге на ответственных международных соревнованиях.

Владимир ФИЛИППОВ,
мастер спорта

г. Ленинград

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕХОДА ЧЕРЕЗ ПЛАНКУ

В ПОМОЩЬ МОЛОДЫМ

Немногим более ста лет отделяют нас от времени установления первого официального мирового рекорда в прыжках в высоту. В 1864 г. англичанин Митчелл преодолел планку на высоте 167,6 см. И так, за сто лет рекорд «подрос» на 60 см. За этими цифрами скрывается кропотливый труд многих поколений спортсменов и тренеров, плоды их упорных исканий. Совершенствовались методы спортивной тренировки, менялась и техника самого прыжка.

Долгое время прыгуны пользовались самым простым способом прыжка — «перешагиванием». И лишь в 1892 г. М. Суиней применил новую технику перехода через планку. Он преодолевал ее не в вертикальном положении, как прыгали до тех пор, а в горизонтальном. Такая техника получила позже название «волна», а мировой рекорд повысился до 197 см.

И снова техника прыжка в течение 20 лет не претерпевала значительных изменений. Но в 1912 г. Д. Хоррайн преодолел высоту 2 м, используя принципиально новый способ перехода через планку. Спортсмен отталкивался ближней к планке ногой и преодолевал ее в положении лежа боком к ней. Новые правила, разрешившие прыгунам «нырять» за планку и приземляться на руки, открыли путь к дальнейшему развитию и совершенствованию техники.

Еще в двадцатых годах советский прыгун Б. Взоров продемонстрировал стиль прыжка, который впоследствии получил название «перекидной» и преимущество которого сейчас доказано бесспорно. Он переходил через планку, поворачиваясь к ней грудью. Начиная с 1941 г., когда американец Л. Стернс прыгнул на 2,11, и до сегодняшнего дня, все мировые рекорды устанавливались прыгунами, освоившими перекидной способ. Однако, используя общий принцип — «грудью к планке», большинство спортсменов искали наиболее удобные варианты нового стиля.

Представители американской школы при сравнительно медленном разбеге отлично выполняли маховое движение разгибающейся в коленном суставе ногой и переходили через планку, ис-

пользуя продольное вращение туловища (фото 1). Почти полную противоположность представляли прыгуны «старого света», особенно из скандинавских стран. Быстро разбегаясь, они делали мах согнутой ногой и поэтому были вынуждены преодолевать планку, используя поперечное вращение (фото 2).



Фото 2

В послевоенные годы в нашей стране усилиями многих тренеров была создана советская школа прыжков в высоту. Ее преимущество было доказано нашими выдающимися прыгунами В. Ситкиным, Ю. Степановым, И. Кашкаровым, Р. Шавлакадзе и В. Брумелем. В основу этой школы после многочисленных исследований и экспериментов были положены быстрый разбег в сочетании с мощным отталкиванием, в котором используется маховое движение распрямляющейся ноги, а при переходе через планку — продольно-поперечное вращение (фото 3).

Такая техника продиктована тем, что при этом варианте вращения создают-

ся условия для последовательного переноса отдельных частей тела через планку. В то время как подтягивается толчковая нога, противоположная ей рука, голова и верхняя часть туловища опускаются за планку. В таком положении спортсмен максимально приближает о.ц.т. тела к планке.

Изучая отталкивание, необходимо следить за правильным выполнением тех элементов, которые направлены на обеспечение экономного перехода через планку. Предпосылки для такого перехода создаются в момент выхода прыгуна на толчковую ногу. Проталкиваясь маховой ногой в последнем шаге, прыгун выносит далеко вперед толчковую. При этом не надо бояться естественного поворота оси таза относительно линии разбега. Этот поворот создает возможность увеличения амплитуды маха, обуславливая последующее вращательное движение прыгуна над планкой.

Взаимодействие с опорой во время упругого сгибания толчковой ноги замедляет горизонтальное продвижение левой стороны таза (если прыгун отталкивается левой ногой), в то время как маховая нога активно увлекает вперед его правую сторону. Вместе с тем одноименная маховой ноге рука активно посылается вперед-вверх за планку, способствуя развороту оси плеч. К завершению отталкивания оси плеч и тазобедренного сустава должны



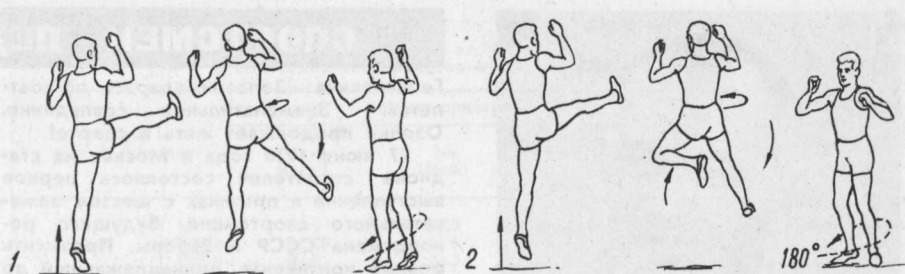
Фото 3

находиться примерно в одной плоскости, параллельной планке. Другими словами, прыгун поворачивается к планке грудью.

фото 1



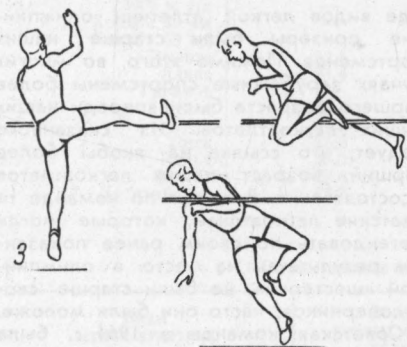
Движения прыгуна в безопорном положении протекают в следующей последовательности. Разгибая маховую ногу в тазобедренном суставе, прыгун подтягивает таз к планке, останавливая движение маховой ноги (фото 4). Одновременным сгибанием в коленном и тазобедренном суставах осуществляется подтягивание толчковой ноги. К моменту приближения таза к планке пятка толчковой ноги должна находиться примерно на том же уровне. В это время рука, одноименная маховой ноге, голова и верхняя часть туловища нахлываются за планкой.



суставе, опуская маховую ногу. Приземлиться на обе ноги с поворотом на 180°. Вначале это упражнение можно выполнять держась рукой за гимнастическую стенку.

Обучение подтягиванию толчковой ноги (рис. 2). То же, что и в первом упражнении, но одновременно с разгибанием маховой ноги в тазобедренном суставе подтягивать толчковую ногу. Сгибать ее в коленном и тазобедренном суставах с одновременным отведением колена в сторону. Приземление на обе ноги с поворотом на 180°, пятки вместе, носки врозь. В дальнейшем это упражнение выполняется с бокового разбега через планку на высоте 50—60 см.

Обучение переходу в горизонтальное положение (рис. 3). То же, что и в предыдущем упражнении, но через планку. Во время взлета спортсмен больше посылает вперед маховую ногу и таз, удерживая плечи сзади. Переход осуществляется под некоторым углом к планке. Приземление происходит на бок.



Обучение продольно-поперечному вращению (рис. 4). Прыгун стоит лицом к планке, установленной на высоте 80—90 см. Руки, согнутые в локтях, подняты вверх. Таз развернут к планке. Маховая нога, поднятая немного выше планки, поддерживается партнером. Слегка присев, спортсмен выполняет отталкивание, опираясь на ногу, которую держит партнер. Посылая руку, одноименную маховой ноге, и верх-

нюю часть туловища за планку, прыгун подтягивает таз к планке, сгибая толчковую ногу. Вращение происходит по оси, проходящей через маховую ногу. Приземление на руки с перекатом на плечо и бок. Следите, чтобы отталкивание было направлено вперед-вверх и прыгун не сваливался в сторону планки.

Обучение переходу через планку в сочетании с отталкиванием. Предыдущее упражнение выполняется с двух-трех шагов. Партнер подхватывает и удерживает маховую ногу над планкой (подставляя руку под пятку). Следить, чтобы прыгун выполнял переход через планку без зависания над ней.

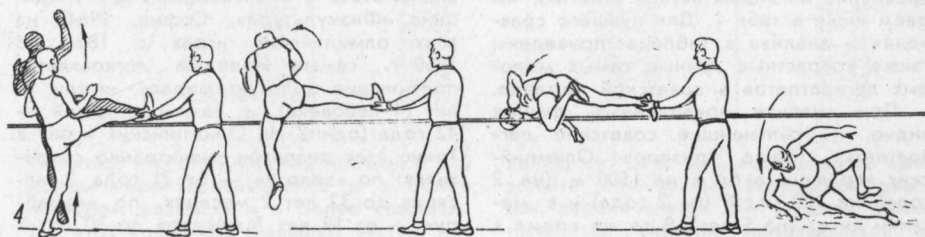
В дальнейшем техника совершенствуется в целостном прыжке с полного разбега на высоте, позволяющей спортсмену свободно преодолевать планку.

В заключение укажем на наиболее часто встречающиеся ошибки. Если в завершающей стадии отталкивания не развернуть плечи и очень высоко поднять ближнюю к планке руку, то прыгуну приходится осуществлять весь поворот над планкой. В связи с этим возникают следующие ошибки: либо спортсмен во время перехода через планку прогнется в поясничной части спины, подняв высоко плечи и голову, либо вращение будет происходить по оси, расположенной вдоль тела прыгуна.

Существенное значение имеет и направление движения прыгуна, которое должно проходить в плоскости разбега. Отклонение от этого направления в прыжке приводит к «сваливанию» прыгуна за планку.

У многих молодых прыгунов можно наблюдать так называемое зависание над планкой. Прыгун, находясь выше уровня планки, все же не может преодолеть высоты. Это объясняется неправильным направлением усилий в отталкивании. В данном случае необходимо мягче выходить на толчковую ногу и направлять усилия больше вперед-вверх, помня, что прыгун должен не только подниматься над планкой, но и перелетать через нее.

Юрий ЧИСТЯКОВ,
мастер спорта



Такое положение дает возможность прыгуну за счет вращения вокруг оси, проходящей через маховую ногу, осуществить дальнейший переход через планку. Однако опускание верхней части туловища происходит до момента, когда колено толчковой ноги, отводимое в сторону одновременно с подтягиванием, достигает уровня планки. Далее вращательное движение плеч заканчивается. Это приводит к компенсаторному ускоренному движению нижних конечностей и позволяет преодолеть планку, не задевая ее коленом толчковой ноги.

Хочется обратить внимание на то, что весь прыжок от начала разбега и до приземления должен выполняться активно. Это особенно касается тех прыгунов, которые считают, что главное — это правильно выполнить отталкивание и повыше взлететь, а переход получится сам собой. Наши исследования показали, что «настройка» на активный переход планки в значительной мере влияет и на повышение активности в отталкивании.

Здесь мы расскажем о тех специальных упражнениях, которые создают у молодого спортсмена представление о правильной технике перехода через планку и помогают ему освоить технику прыжка. Эти упражнения выполняются в сочетании с отталкиванием.

Обучение продольному вращению (рис. 1). Сделать выход с отталкиванием, разогнуться в тазобедренном



СПОРТСМЕН — ПЕДАГОГ — УЧЕНЫЙ

Георгиевича «Золотой» возраст легкоатлета». Знаменательное совпадение. Озолин продолжает жить в спорте!

27 июня 1926 года в Москве на стадионе строителей состоялось первое выступление в прыжках с шестом замечательного спортсмена, будущего рекордсмена СССР и Европы. Превысить рекорд континента, принадлежавший до этого норвежцу Ч. Хоффу, Озолину удалось через 13 лет в 1939 году, прыгнув на 4,30. Для того времени это был выдающийся результат. С 1936 года Николай Георгиевич десять раз возглавлял список сильнейших прыгунов с шестом Европы.

Свои выступления на стадионах страны и мира Озолин закончил в 1950 году, в двенадцатый раз завоевав звание чемпиона СССР. Но его жизнь в спорте продолжалась. Работая тренером, Николай Георгиевич воспитал многих известных спортсменов и в том числе прыгунов с шестом П. Денисенко, Б. Сухарева, прыгунов тройным Л. Щербакова и О. Федосеева, прыгуна в высоту

В. Полякова и многих других советских легкоатлетов.

В 1942 году Николай Георгиевич защитил диссертацию и был утвержден в степени кандидата наук. В 1954 году он приступил к исполнению обязанностей директора Центрального научно-исследовательского института физкультуры. С тех пор он совмещает работу директора института с большой научной работой. Перу Николая Георгиевича принадлежит большое число книг, учебников, научных работ. Сейчас замечательный ученый и педагог является профессором Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры.

Большую помощь Николай Георгиевич Озолин оказал и оказывает нашему журналу сначала в качестве члена редакционной коллегии, а затем в качестве его постоянного автора.

Пожелаем же замечательному спортсмену-педагогу и ученому хорошего здоровья и плодотворной работы на благо советского спорта.

«Спортсмен — педагог — ученый». Под таким заголовком ровно десять лет назад в нашем журнале была опубликована статья, посвященная пятидесятилетию заслуженного мастера спорта и заслуженного тренера СССР, профессора Николая Георгиевича Озолина. И вот сейчас мы празднуем уже его 60-летие. Эта дата совпала с опубликованием в этом номере журнала статьи Николая

„Золотой” возраст ЛЕГКОАТЛЕТА

Среди причин, обусловивших неудачу ряда советских легкоатлетов на Олимпийских играх в Токио, да и на первенстве Европы в Будапеште, главной нередко считают более старший возраст наших спортсменов по сравнению с противниками. Мы не можем полностью согласиться с этим. Прежде всего в оценке возможностей команд СССР, США и других неверно исходить из арифметического сравнения среднего возраста команд. Тем более нельзя утверждать: «кто моложе — тот сильнее».

Прежде чем рассматривать этот вопрос, надо определить фактическое соотношение возраста легкоатлетов команд СССР и США. Мы не считаем правильным сравнивать средний возраст команд потому, что в эти цифры войдут показатели и тех легкоатлетов, которых привезли в Токио не для побед, а для «обстрела», имея в виду Олимпийские игры в Мехико. Необходимо сравнивать только возраст лучших легкоатлетов в советской команде и призеров Олимпийских игр. Такое сравнение по видам легкой атлетики мы даем ниже в табл. 1. Для лучшего сравнения и анализа в таблице приведены также возрастные данные самых молодых легкоатлетов в советской команде.

При анализе приведенных данных видно, что сильнейшие советские легкоатлеты старше призеров Олимпийских игр лишь в беге на 1500 м (на 2 года), на 400 м с/б (на 2 года) и в метании диска (на 5 лет). В то же время в

ряде видов легкой атлетики олимпийские призеры были старше наших спортсменов. Помимо этого, во многих случаях зарубежные спортсмены более старшего возраста были впереди наших лучших легкоатлетов. Из сказанного следует, что ссылка на якобы более старший возраст наших легкоатлетов несостоятельна. В целом по команде те советские легкоатлеты, которые могли претендовать по своим ранее показанным результатам на место в олимпийской «шестерке», не были старше своих соперников, часто они были моложе.

Советская команда в 1964 г. была укомплектована в возрастном плане совершенно правильно. Она была более «плотной» по возрастному диапазону, нежели команда легкоатлетов США. У американцев возрастной диапазон равнялся 20 годам (самому молодому 17 лет, а самому старшему — 37 лет), а в советской команде — 14 лет (минимальный возраст — 19 лет, а максимальный — 33 года).

Интересно познакомиться с возрастом олимпийских чемпионов. По данным Д. Мишева (Димитер Мишев. Познакомьтесь с олимпийцами, ДИ Медицина «Физкультура», София, 1964), на всех олимпийских играх с 1896 по 1960 г. самые молодые легкоатлеты, получившие золотую медаль, имели 18 лет (4 человека), а самый старший — 42 года (один). На Олимпийских играх в Токио этот диапазон значительно сократился: по «золоту» — от 21 года 9 месяцев до 32 лет 2 месяцев, по «серебру» — от 19 лет 7 месяцев до 30 лет 9

месяцев, по «бронзе» — от 19 лет 6 месяцев до 37 лет 5 месяцев.

Из сопоставления с приведенными данными видно, что советская команда по возрастному диапазону была составлена достаточно хорошо. Однако мы не считаем, что курс на омоложение сборной команды СССР по легкой атлетике является неправильным. Надо, чтобы сегодня возраст наших сильнейших легкоатлетов был на 2—4 года меньше оптимального (вопрос об оптимальном возрасте рассматривается подробно в дальнейшем). Тогда молодые легкоатлеты «созреют» как раз к олимпийским играм. Не вызывает сомнения и необходимость сочетания молодости нового пополнения с опытом ветеранов. Поэтому в сборной команде всегда надо иметь несколько спортсменов, перешагнувших оптимальный возраст, но волевых, с бойцовскими качествами, достаточно сильных в спортивном отношении.

Теперь посмотрим, в какой мере возрастной состав советской команды соответствовал оптимальному. Мы исходим из выдвинутого нами положения, что во всех случаях возраст каждого члена сборной команды к моменту участия в олимпийских играх или в других международных состязаниях, к которым сегодня идет подготовка, по возможности не должен превышать оптимальный.

Оптимальный возраст (иногда его называют «золотым») — это возраст расцвета всех сил и возможностей спортсмена, достижения им наиболь-

Таблица 1

**Возраст трех призеров на XVIII Олимпийских играх
и советских легкоатлетов-мужчин (в годах и месяцах)**

Виды легкой атлетики	Возраст призеров			Возраст лучшего советского легкоатлета	Минимальный возраст легкоатлета в советской команде
	1-е место	2-е место	3-е место		
100 м	21,9	26,3	24,0	25,8	21,2
200 м	21,10	25,5	23,1	25,8	21,2
400 м	30,9	23,3	21,4	27,3	23,3
800 м	25,9	—	26,0	25,4	23,0
1500 м	25,9	26,0	23,4	28,0	27,8
5000 м	27,0	22,1	30,6	25,10	23,0
10 000 м	26,3	26,0	27,7	27,1	23,0
Марафон	32,2	30,9	24,4	33,10	29,2
Ходьба 20 км	30,3	26,10	28,4	28,4	28,4
Ходьба 50 км	31,0	25,1	37,5	33,9	28,5
110 м с/б	26,2	25,3	28,1	28,1	24,10
400 м с/б	24,4	23,9	25,10	26,8	21,5
3000 м с/п	27,8	25,0	29,2	29,2	26,4
Высота	22,5	23,7	21,2	22,5	19,4
Длина	22,4	25,4	26,3	26,3	23,10
Тройной	29,6	28,4	23,4	28,4	23,4
Шест	23,9	21,5	26,6	23,9	20,10
Ядро	24,3	19,7	27,4	24,10	24,10
Диск	28,1	27,9	23,0	33,1	27,6
Копье	24,0	30,7	25,5	25,5	23,2
Молот	31,4	27,7	19,6	31,4	25,9
Десятиборье	24,7	24,0	22,3	24,0	23,5

Таблица 2

Оптимальные возрасты в легкой атлетике

Виды легкой атлетики	Средний возраст 50 лучших мира	Средний возраст 10 лучших мира	Средний возраст олимпийских чемпионов (1896—1960)	Возраст олимпийских чемпионов в 1964 г.
100 м	22,1	22,6	21,8	21,9
200 м	22,4	22,8	22,2	21,10
400 м	23,8	23,6	23,5	30,9
800 м	25,0	24,5	24,3	25,9
1500 м	25,5	25,8	26,1	25,9
5000 м	27,6	26,1	27,1	27,0
10 000 м	—	27,0	27,3	26,3
Марафон	32,2	—	29,3	32,3
110 м с/б	24,0	24,0	24,0	26,2
400 м с/б	—	22,3	24,1	24,4
3000 м с/п	—	26,2	26,8	27,8
Ходьба 20 км	—	—	29,0	30,3
Ходьба 50 км	—	—	30,0	31,0
Высота	22,8	21,9	23,0	22,5
Длина	23,4	23,7	23,9	22,4
Тройной	—	25,7	25,0	29,6
Шест	25,4	23,0	23,3	23,9
Ядро	26,8	26,0	25,0	24,3
Диск	25,6	28,1	24,5	28,1
Копье	26,0	26,3	27,8	24,0
Молот	29,8	26,3	27,4	31,4
Десятиборье	25,3	25,0	24,4	24,7

Таблица 3

Оптимальные возрастные диапазоны (лет)

Виды легкой атлетики	Возраст первых больших успехов	Оптимальный возраст	Возраст высоких достижений
100 м	19—21	22—24	25—26
200 м	19—21	22—24	25—26
400 м	22—23	24—26	27—28
800 м	23—24	25—26	27—28
1500 м	23—24	25—27	28—29
5000 м	24—25	26—28	29—30
10 000 м	24—25	26—28	29—30
Марафон	25—26	27—30	31—35
110 м с/б	22—23	24—26	27—28
400 м с/б	22—23	24—26	27—28
3000 м с/п	24—25	26—28	29—30
Ходьба 20 км	25—26	27—29	30—32
Ходьба 50 км	26—27	28—30	31—35
Высота	20—21	22—24	25—26
Длина	21—22	23—25	26—27
Тройной	22—23	24—27	28—29
Шест	23—24	25—28	29—30
Ядро	22—23	24—25	26—27
Диск	23—24	25—26	27—28
Копье	24—25	26—27	28—29
Молот	24—25	26—30	31—32
Десятиборье	23—24	25—26	27—28

ших успехов в спорте. Известно, что наибольшего расцвета в физическом развитии, физиологических и психических функциях человек достигает к 25—30 годам. Затем еще ряд лет он может держаться на достигнутом уровне максимальных возможностей. Однако нельзя утверждать, что возрастная зона на 25—30 лет является оптимальной для высших достижений в легкой атлетике.

Дело в том, что надо принять во внимание еще два обстоятельства: во-первых, различные индивидуальные особенности легкоатлетов в быстроте, мышечной силе и выносливости. Во-вторых, неодинаковые требования, предъявляемые к организму спортсмена в разных видах легкой атлетики. Многочисленные исследования и опыт показали, что в видах спорта, требующих предельной быстроты движений, наилучшими возможностями располагают спортсмены 20—24 лет. Но чем больше мышечной силы и выносливости требуется в легкоатлетическом упражнении, тем оптимальный возраст все более приближается к 30 и даже 35 годам.

Особенности разных видов легкой атлетики и недостаточная изученность возрастных возможностей чрезвычайно затрудняют определение «золотого» возраста в каждом конкретном случае. Наиболее надежным ориентиром в этом пока является средний возраст, выявленный статистическими методами на большем числе спортсменов.

В целях большего уточнения оптимального возраста мы поместили рядом данные, полученные разными исследователями (табл. 2). Взято 50 лучших за все времена легкоатлетов в каждом виде (Л. Л. Хинчук, 1949), 10 лучших на 1 января 1963 г. (Е. Н. Кайтмазова) и средний возраст олимпийских чемпионов за 1896—1960 гг. (Д. Мишев). Кроме того, в последнюю графу мы внесли возрастные данные олимпийских чемпионов 1964 г. В таблице дан возраст легкоатлетов, в котором они установили рекорд мира или завоевали золотую медаль на олимпийских играх.

Сопоставление данных, показанных в таблице, говорит об относительной стабильности оптимального возраста, об отсутствии тенденции к его уменьшению. Такой вывод подтверждается тем, что возраст олимпийских призеров 1964 г. не уменьшился по сравнению с аналогичными данными прежних олимпиад. Не уменьшается также средний возраст легкоатлетов — участников олимпийских игр. В 1924 г. он был равен 24,9, в 1952 г. — 26,1 года. А за все олимпийские игры с 1896 по 1960 г. — 25,3 года. Средний же возраст всех легкоатлетов на Олимпийских играх в Токио остался примерно на том же уровне — 25,5 года.

Все это позволяет утверждать, что определение оптимального возраста легкоатлетов различных спортивных специальностей на основе не только современных данных, но и прежних олимпийских игр и прошлых рекордов вполне достоверно.

Говоря о «золотом» возрасте, мы не хотели бы ограничить его лишь рамками одного года. Это было бы большой ошибкой. Указанный выше оптимальный возраст является средней цифрой.

Понятно, что олимпийские победы и рекорды мира завоевывались и в более молодом возрасте и в более старшем. Но этот «разброс» большей частью не-

велик, что дало нам возможность предложить оптимальный возрастной диапазон, ограниченный 2—4 годами. Кроме того, мы считали необходимым на-

метить возрастной диапазон для первых больших спортивных успехов еще до «золотого» возраста, а также показать диапазон более старших возрастов, в которых возможны высокие спортивные достижения.

Сопоставляя оптимальный возраст (табл. 3) с возрастом легкоатлетов советской олимпийской команды, нетрудно увидеть, что в большинстве случаев они сходятся. Следовательно, комплектование команды было в основном правильным и по оптимальному возрасту.

Надо отметить, что в настоящее время возраст олимпийских победителей и рекордсменов мира все меньше отклоняется от оптимальной зоны. Если в прежних олимпийских играх возможно было добиваться победы и в 17 лет и в 40, то теперь чемпионами становятся в полном расцвете сил.

Необходимо отметить важную роль учета индивидуальных особенностей спортсменов. Естественно, что ни одна разработка оптимальных возрастов для достижения высших успехов в спорте не может быть точной. Какое бы боль-

шое количество спортсменов ни учитывалось статистическими исследованиями, всегда может быть исключение из правил — отклонение от средних цифр.

Цифры оптимального возраста имеют очень большое, но все же ориентировочное значение для планирования многолетней тренировки и подбора команды. Чтобы более правильно решать эти задачи, надо предварительно очень внимательно изучить индивидуальные особенности спортсменов.

Прежде всего нужно учесть возможную разницу между паспортным и физиологическим возрастом. Для этого сравнивают показатели физического развития (рост, вес, антропометрия) и функциональные (динамометрия, спирометрия и др.) с соответствующими показателями в таблице возрастных данных. Таким путем нетрудно увидеть, соответствует ли физическое развитие спортсмена его возрасту, выше или ниже его. Если при этом учесть еще показатели работоспособности сердца, то вывод будет более точным. Надо сказать, что среди молодых легкоатлетов немало таких, которые по телосло-

жению и функциональным возможностям намного обогнали свой возраст.

Во-вторых, определенную роль играют природные данные спортсмена. При лучших данных большой успех приходит раньше. В-третьих, надо учитывать стаж занятий физическими упражнениями и спортом. Кто смолоду получил отличное физическое воспитание, лучше познакомился со спортом, относительно раньше начал спортивную специализацию, тот быстрее достигает высоких результатов и добивается успехов на соревнованиях.

И, наконец, последнее. Весьма важную роль играют условия жизни, в которых рос и развивался спортсмен. Общеизвестно, что хорошие материальные условия, питание, гигиенический режим, медицинский контроль, правильное педагогическое руководство способствуют более быстрому развитию и формированию организма спортсмена, обеспечивают основу для более успешного роста его достижений.

Николай ОЗОЛИН,
профессор

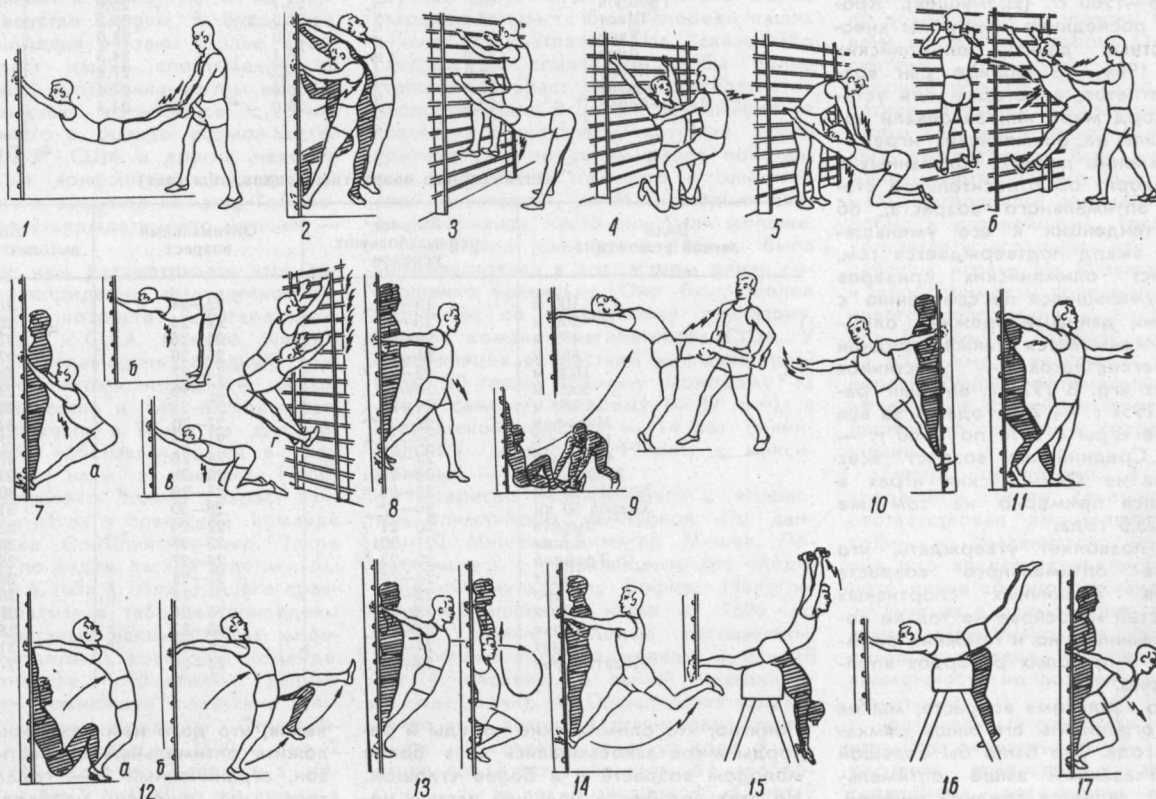
НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ

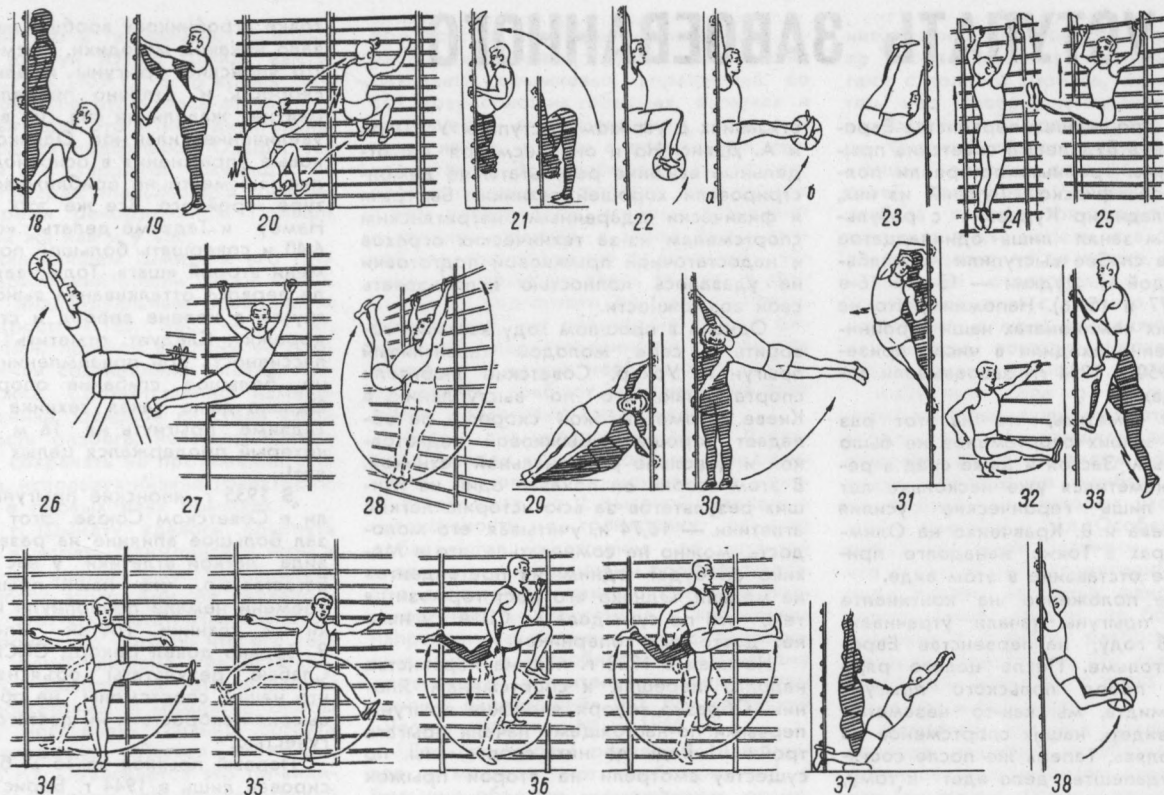
Гимнастическая стенка (раньше ее называли у нас шведской) служит для увеличения эффективности элементарных упражнений, направленных на развитие силы отдельных мышечных групп и гибкости суставов и отдельных частей тела. Для этого она используется как своего рода перекладина, лестница или просто удоб-

ная опора. Впервые гимнастическую стенку (рибстүль) и упражнения на ней применил Яльмар Линг, сын основателя шведской гимнастики Пера Генрика Линга. Это было немногим более века назад.

В тренировке легкоатлетов применение упражнений на гимнастической стенке началось в 30-х годах, когда в

литературе по легкой атлетике стали появляться соответствующие материалы. В частности, этому способствовала книжка датчанина Нильса Бука под названием «Основная гимнастика». Многие помещенные в ней упражнения до сих пор не утратили своего значения. У нас в стране упражнения на гимнастической стенке, как, впрочем, и на дру-





гих снарядах, рекомендовал применять легкоатлетам известный бегун Альфред Бирзин (А. Бирзин. «Легкая атлетика». М., 1920 г.). В дальнейшем эти упражнения прочно заняли свое место в богатом арсенале «королевы спорта».

Здесь помещены наиболее эффективные упражнения, способствующие в своем большинстве одновременному развитию силы и гибкости, которые используются для улучшения общей и специальной подготовленности легкоатлета. Многие из них помогают приобрести и правильную осанку. Этот навык, зависящий от развития мышц спины, живота, плечевого пояса и мышц, окружающих тазобедренный сустав, следует воспитывать с детского возраста. Поэтому соответствующие упражнения должны найти самое широкое применение среди учащихся детских спортивных школ.

Упражнения 1—8 выполняются с помощью партнера. Они служат для развития гибкости в грудном отделе позвоночника и подвижности грудной клетки. Для той же цели применяются упражнения 9—17, которые одновременно развивают силу мышц спины и мышц-разгибателей бедра.

Упражнения 18—23, а также 26 и 28 способствуют развитию силы грудных мышц, прямой мышцы живота и сгибателей бедра. Кроме того, упражнения 18—20 развивают подвижность в коленном и тазобедренном суставах. Упражнения 27, 28 и 31 улучшают подвижность позвоночника при наклонах туловища в стороны, а 29 и 30 служат для развития силы боковых мышц туловища. Помимо этого, упражнение 29

развивает гибкость позвоночника, а 30 — силу мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения 32—38 предназначаются главным образом для развития силы мышц ног. Упражнение 32 наряду с развитием силы и быстроты сокращения разгибателей голени способствует и улучшению подвижности в тазобедренном и коленном суставах. Улучшая гибкость в тазобедренном суставе, упражнения 34 и 35 развивают и силу мышц, окружающих этот сустав, а также мышц-сгибателей бедра.

Все упражнения на гимнастической стенке характерны тем, что мышцам, принимающим участие в работе, приходится преодолевать сопротивление веса отдельных частей тела. Поэтому при их дозировке нужно исходить из тех же принципов, что при применении упражнения со штангой. Например, упражнения 12, 13, 16, 23, 37 и 33 нужно выполнять по 8—10 раз в 2—3 серии. Интервалы между отдельными упражнениями — 1—1,5 мин., между группами упражнений — 2—3 мин., а между сериями — 5 мин. В интервалах целесообразно делать легкие пробежки, прыжки и упражнения на расслабление.

Эффективность упражнений на гимнастической стенке повышается выполнением в их финальной части пружинистых покачиваний ног, таза и туловища, а также рывковых движений конечностями. Эти движения способствуют увеличению силы сокращающихся мышц, которые в этом случае преодолевают не только вес тела, но и сопротивление растягивающихся мышц-антагонистов (упр. 7, 18).

Естественно, что упражнения на гимнастической стенке чаще применяются осенью и зимой на занятиях в зале. Обычно их выполняют комплексно, сразу после разминки. В этом случае разминка должна быть непродолжительной, включать легкую пробежку, простые упражнения на гибкость, расслабление и отчасти на быстроту. Комплексы составляются так, чтобы входящие в них упражнения способствовали не только общей физической, но и специальной подготовленности спортсменов. Последовательность упражнений должна быть такой, чтобы чередовались напряжения мышц-сгибателей и разгибателей отдельных частей тела. Примером может служить комплекс, составленный из упражнений 7, 18, 8, 22, 31, 28, 9 и 33.

При выполнении некоторых упражнений хорошо использовать в сочетании с гимнастической стенкой и другие снаряды (гимнастическая скамейка, стол, конь, козел). Упражнения на гимнастической стенке можно чередовать с упражнениями со штангой (упр. 7, 14, 22, 18 и 35).

Следует отметить, что упражнения на гимнастической стенке, отлично развивающие силу, гибкость и подвижность в суставах и способствующие улучшению общей и специальной подготовленности легкоатлета, заслуживают гораздо большего внимания, чем уделялось им до сих пор.

Приобрести гимнастическую стенку можно в спортивном магазине. Однако, без особого труда ее можно сделать и самим. Устанавливать стенку следует не только в залах, но и на стадионах.

Василий КЛИМЕНКО

НЕ УСТУПАТЬ ЗАВОЕВАННОГО!



а прошедшем первенстве Европы в Будапеште советские прыгуны тройным потерпели полное фиаско. Лучший из них, Владимир Куркевич с результатом 16 м занял лишь одиннадцатое место. Еще слабее выступили А. Алябьев и молодой Н. Дудкин — 13-е и 16-е места (15,77 и 15,46). Напомним, что на предыдущих чемпионатах наши «тройники» неизменно входили в число призеров, а в 1950 и 1954 гг. завоевывали золотые медали.

Следует отметить, что на этот раз поражение наших спортсменов не было неожиданным. Застой и даже спад в результатах наметился уже несколько лет назад и лишь героические усилия О. Федосеева и В. Кравченко на Олимпийских играх в Токио ненадолго прикрыли наше отставание в этом виде.

Ведущее положение на континенте советские прыгуны начали утрачивать еще в 1958 году, на первенстве Европы в Стокгольме. После целого ряда блестящих побед польского прыгуна Юзефа Шмидта, мы как-то незаметно привыкли видеть наших спортсменов на «вторых ролях». Теперь же после состязаний в Будапеште дело идет к тому, что нам придется привыкать и к поражениям от спортсменов Болгарии, ГДР, Румынии...

Дело осложняется еще и тем, что те молодые прыгуны, которые сейчас находятся на подходе к сборной команде, пока не показывают результатов, позволяющих надеяться, что в Мехико они смогут бороться за победу. Ведь лучшие из них А. Кайнов и Н. Дудкин — победители недавних Европейских игр в Одессе, пока только вплотную приблизились к границе 16 м. В Мексике же, совершенно очевидно, рассчитывать на успех можно будет только имея стабильные результаты в пределах 16,60—16,90. Сумеют ли они за оставшееся время добиться таких достижений? Вряд ли.

Как же случилось, что советские прыгуны, еще недавно считавшиеся сильнейшими в мире, сдали свои позиции? Для того чтобы ответить на этот вопрос нам придется коротко рассказать об основных направлениях в развитии техники и методики тренировки тройного прыжка в разных странах. Ведь борьба спортсменов — это борьба различных методических школ. А в последнее время мы были побиты спортсменами, взявшими на вооружение достижения именно нашей отечественной школы тройного прыжка. Иными словами, побиты нашим же оружием.

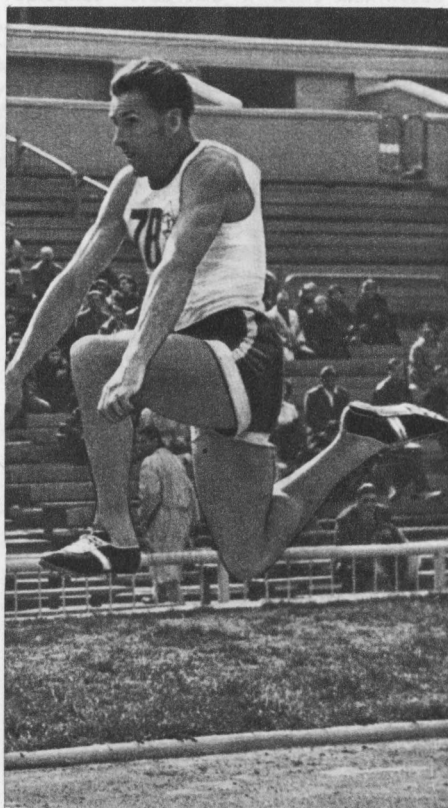
Обычно наличие методической школы в том или ином виде спорта связывают с достижениями ее представителей определенных успехов. Однако несмотря на то, что американские прыгуны побеждали на первых трех олимпиадах, вряд ли можно говорить об американской школе в тройном прыжке. Д. Коннолли и М. Принштейн были отличными прыгунами в длину. И только накануне олимпийских стартов перекалифицировались в «тройников». В послевоенные годы на различных со-

стязаниях с успехом выступали У. Шарп и А. Дэвис. Но и они несмотря на отдельные высокие результаты не демонстрировали хорошей техники. Быстрым и физически одаренным негритянским спортсменам из-за технических огрехов и недостаточной прыжковой подготовки не удавалось полностью использовать свои возможности.

Однако в прошлом году заставил говорить о себе молодой талантливый прыгун А. Уокер. Советские любители спорта знают его по выступлению в Киеве. Кроме высокой скорости он обладает хорошей прыжковой подготовкой и довольно рациональной техникой. В этом сезоне он показал один из лучших результатов за всю историю легкой атлетики — 16,74 и, учитывая его молодость, можно не сомневаться, что в Мехико он будет одним из претендентов на медали. Однако его рост тормозится тем, что по сути дела в США у него нет достойных соперников.

Начиная с 1928 г. пальма первенства надолго перешла к спортсменам Японии. Образно говоря японские прыгуны первыми по-настоящему начали прыгать тройным! Ведь до них спортсмены по существу смотрели на второй прыжок как на своеобразную связку между первым и третьим прыжками. М. Ода, Ч. Намбу и Н. Тадзима пошли по пути увеличения второго прыжка. Это новшество потребовало применения соответствующей методики тренировки. А ведь до японцев по сути дела в подго-

Леонид Щербаков первым из советских прыгунов установил мировой рекорд



товке «тройников» вообще не существовало никакой методики. Несмотря на то, что японские прыгуны имели высокую скорость и отлично прыгали в длину, они не жалели ни сил ни времени на увеличение силы ног. Однако их прыжковые упражнения в основном выполнялись на месте не приближаясь к структуре тройного. Все же это позволило Намбу и Тадзиму делать «скачок» до 6,40 и совершать большой по тому времени второй «шаг». Толчковая нога после первого отталкивания выносилась согнутой в колене вперед и ставилась на дорожку. Следует отметить некоторую пассивность при приземлении и довольно большое сгибание опорной ноги. Однако даже такая техника позволила Тадзиму прыгнуть на 16 м — рекорд, который продержался целых пятнадцать лет!

В 1935 г. японские прыгуны выступали в Советском Союзе. Этот визит оказал большое влияние на развитие этого вида легкой атлетики у нас в стране. Естественно, что наши прыгуны того времени немало почерпнули из методики и техники гостей. Впоследствии В. Бровко довел рекорд СССР до 14,95. Слабые результаты объяснялись тем, что наши спортсмены не обладали ни высокой скоростью, ни достаточной прыгучестью.

Первый прыжок за 15 м был зафиксирован лишь в 1944 г. Борис Замбрибор, установивший этот рекорд, первым из прыгунов применил в своей подготовке штангу как одно из средств силовой подготовки прыгуна.

В 1948 году Н. Озолин начал поиск новых путей в методике тренировки тройного прыжка. В ее основу были положены специальные прыжковые упражнения, выполняемые в больших объемах. Такие упражнения, как прыжки с ноги на ногу, связки: «скачок — шаг», «шаг — прыжок» и скачки на одной ноге, которые выполнял Л. Щербаков на отрезках от 50 до 600 м, вырабатывали у прыгуна прыжковую силу и выносливость, а также способствовали закреплению технических навыков. Впервые применил Л. Щербаков прыжки с возвышения, прыжки в гору, а также интенсивные занятия со штангой в подготовительном периоде.

Существенные изменения претерпела и техника. Основой ее стала активная постановка ноги на места отталкивания в сочетании с энергичными маховыми движениями рук и маховой ноги. Так была создана отечественная школа тройного прыжка. В период с 1948 по 1956 г. Л. Щербаков восемь раз устанавливал рекорды страны, а в 1953 г. побил и мировой рекорд бразильца А. Ф. Силва, прыгнув на 16,23.

Впоследствии по этому пути пошли все советские прыгуны. Большая группа спортсменов очень скоро добилась успехов на международной арене, а наиболее выдающиеся представители нашей школы — В. Креер, О. Ряховский, О. Федосеев и В. Горяев стали призерами первенств Европы, Олимпийских игр, победителями многих состязаний. В 1958 г. Олег Ряховский устанавливает мировой рекорд — 16,59, а еще через год его тезка Федосеев прыгает еще дальше — 16,70. Передовой опыт советских спортсменов внимательно изучают во всех странах мира.

Изучали его и в Польше. Впервые польский прыгун Юзеф Шмидт выступил в СССР в 1957 г. В то время его техника почти не отличалась от техники наших прыгунов. Это и не удивительно, ведь методика подготовки Юзефа, так же как и его старшего товарища по команде Рихарда Мальхерчика, бывшего в то время рекордсменом Польши, была такой же как и у нас.

Но в дальнейшем Шмидт и его тренер Т. Старжинский пошли своим путем. Учитывая индивидуальные особенности Шмидта (рост — 183, вес — 73 кг, 100 м — 10,4, прыжок в длину — 7,96), они изменили соотношения скачка, шага и прыжка. Соответственно изменилась и техника. Основой ее стала высокая скорость разбега, которую Юзефу удавалось сохранять на протяжении всего прыжка, используя низкие траектории, особенно в первых двух прыжках.

В 1960 г. Шмидту удалось прыгнуть на 17,03 и выиграть Олимпийские игры в Риме (в то время ему исполнилось 25 лет). После этого ему не удавалось превзойти этот результат. Нам кажется, что это произошло потому, что его техника не была лишена недостатков. Активность Шмидта в отталкиваниях явно недостаточна. В моменты опоры толчковая нога очень сильно согнута (см. кинограмму, «Легкая атлетика», № 4, 1966 г.). Объясняется это по-видимому недостатками прыжково-силовой подготовленности польского прыгуна.

Однако высокие результаты и особенно непрерывные победы Юзефа Шмидта привели к тому, что многие наши тренеры взяли ее за образец. Между тем никогда еще копирование не принесло пользы.

В итоге прыгуны старшего поколения так и не смогли освоить новую технику. Ни один (!) из них не обладает такой высокой скоростью, как Шмидт, да и прыжки с низкими траекториями требуют совсем иного режима работы мышц, чем тот, к которому они привыкли. В работе же с молодыми спортсменами тренеры стали забывать о той громадной по объему прыжковой работе, которую необходимо проделать, чтобы укрепить мышцы и связки прыгуна прыжком. Короче говоря, был забыт тот опыт, который вывел наших прыгунов вперед.

Между тем наши соперники не дремали. В Венгрии, Румынии, ГДР, Болгарии выросли молодые сильные прыгуны, которые взяли на вооружение те принципы подготовки, которые мы незаслуженно забыли. И они одержали верх! Болгарский прыгун Георгий Стойковски в этом году завоевал звание чемпиона континента с высоким результатом — 16,67. А ведь он типичный представитель нашей школы и в течение 1964—1965 гг. тренировался под руководством Щербакова.

Первенство континента уже позади, а на горизонте все ярче разгораются огни МЕХИКО. Два года, оставшиеся до Олимпийских игр, не очень большой срок, но сделать нужно многое. Прежде всего необходимо разработать систему подготовки прыгунов тройным на всех этапах развития их спортивного мастерства. В этом мы полностью согласны с Ю. Верхошанским (см. «Легкая атлетика» № 9 за 1966 г.). Начинающие и молодые спортсмены III разряда должны

приобретать необходимые навыки и качества «тройника» путем выполнения различных прыжковых упражнений во все возрастающих объемах, включая и упражнения с отягощением (тяжелый пояс, жилет, мешок с песком или легкая штанга). Эти упражнения готовят опорно-связочный аппарат спортсменов к тем перегрузкам, которые возникают в тройном прыжке, а также будут способствовать освоению правильной техники. Мы говорим здесь только о специальной подготовке прыгуна тройным. Естественно, что повышение общей физической подготовленности, развитие скорости и других необходимых прыгуну качеств требуют внимания на всех этапах подготовки спортсмена.

Затем, на уровне примерно II разряда наряду с прыжковыми упражнениями, которые применяются в меньших объемах, но с высокой степенью интенсивности, в тренировку прыгуна добавляются упражнения со штангой и другими отягощениями большого веса. Это значительно повысит силовую подготовленность спортсмена и «обеспечит направленное развитие силы работающих мышц и способность к взрывному проявлению значительных нервно-мышечных напряжений» (Ю. Верхошанский «Легкая атлетика» № 9, 1966 г.).

Для прыгунов I разряда и кандидатов в мастера нет необходимости в больших объемах многократных прыжковых упражнений. Как показывает опыт, они уже не оказывают заметного действия на организм спортсменов. Их место должны занять прыжки на коротких отрезках с разбега и максимальным проявлением усилий, а так же прыжки в глубину с последующим отталкиванием вверх — вперед и в основном прыжки тройным со среднего (до $1/2$) разбега. Необходимый уровень силовой подготовленности поддерживается упражнениями со штангой.

До сих пор тройной прыжок был единственным видом легкоатлетических прыжков, где основное упражнение — целостный прыжок с полного разбега не играет тренирующей роли. За очень редким исключением прыгуны никогда на тренировках не прыгали с полного разбега. До сих пор это положение оправдывалось тем, слишком большими, по мнению большинства тренеров, нагрузками, которые возникают в процессе тройного прыжка.

Нам кажется, что настало время пересмотреть это положение. Ведь фактически прыгуны тройным лишены возможности работать над совершенствованием техники в процессе прыжка. Только в соревнованиях спортсмены прыгают с полного разбега, но ведь работать над совершенствованием техники на соревнованиях практически невозможно. Отлично подготовленный спортсмен высшего разряда должен применять в своей тренировке прыжки с полного разбега в подготовительном периоде один раз в две недели, а в основном — раз в неделю, но не позже, чем за две недели до ответственных состязаний. Конечно прыжки с полного разбега не исключают, а лишь дополняют тот арсенал средств, который должен быть на «вооружении» прыгуна тройным.

Несколько слов о заключительном периоде. Опыт лучших спортсменов говорит о том, что слишком долгое «расставание» со своим видом нередко приводит к появлению ошибок в технике, на исправление которых уходит очень много времени и сил. Особенно это касается прыгунов тройным, тем более что у них за весь подготовительный период бывает не более одного — двух соревнований, то есть не более 10—12 прыжков с полного разбега за 5—5,5 месяцев. Немудрено, что каждый сезон «тройники» начинают с таких же результатов как и год назад.

Думается, что и в заключительном периоде, несмотря на общее снижение тренировочных нагрузок, следует выполнять прыжки с малых и средних разбегов. Только этим можно обеспечить дальнейший рост мастерства спортсменов.

Естественно, что все вышесказанное не является непреложной истиной. Оно требует по-видимому широкого обсуждения и тщательной проверки тренерами и самими спортсменами. В этой связи совершенно непонятным кажется невыполнение решений прошлогодней конференции тренеров страны о создании всесоюзных тренерских советов и широкого обмена информацией и опытом. В итоге в течение 1966 г. были допущены ошибки как в формировании сборной команды, так и в ее подготовке.

Вопросы коллегиального руководства видами легкой атлетики и в частности тройным прыжком с привлечением многих тренеров нужно решать как можно скорее. На наш взгляд это одно из мероприятий, которое только поможет нам выступить в Мехико успешнее, чем в Будапеште.

Леонид ЩЕРБАКОВ,
заслуженный мастер спорта,
Евгений ЧЕН, мастер спорта

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЖУРНАЛ „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“!

Спортивно-методический журнал «Легкая атлетика» знакомит спортсменов и тренеров с современными методами спортивной тренировки, опытом подготовки лучших советских и зарубежных легкоатлетов.

Журнал «Легкая атлетика» рассчитан на широкий круг читателей: тренеров и спортсменов, преподавателей физического воспитания и спортивных судей, а также на всех любителей легкоатлетического спорта.

Подписка на 1967 год принимается без ограничений во всех отделениях «Союзпечати» и конторах связи.

ЮНЫЕ ДРУЖАТ С МОЛОТОМ

О спортивном пути заслуженного мастера спорта Михаила Кривоносова вряд ли нужно рассказывать подробно. Шестикратный чемпион Советского Союза, чемпион Европы, серебряный призер Олимпийских игр, неоднократный рекордсмен страны и мира — вот перечень наиболее значительных достижений этого популярного спортсмена, который за свои успехи был награжден орденом Ленина. Сейчас Михаил Петрович Кривоносов работает государственным тренером Белорусской ССР по легкой атлетике и, кроме того, тренирует юных метателей молота минского «Спартака». По просьбе редакции Михаил Петрович любезно согласился поделиться опытом своей работы...

ниях соответствуют требованиям, я даю им двухмесячный испытательный срок. Это более тесное знакомство позволяет мне составить окончательное мнение о том, насколько трудолюбив каждый из юношей. Все выдержавшие это испытание становятся равноправными членами группы.

Чем объяснить то, что у нас сравнительно мало метателей молота и большинство из них далеко не юношеского возраста? Прежде всего отсутствием базы для занятий и недостатком тренеров-специалистов. Я глубоко убежден, что сильных метателей молота может готовить только специалист именно в этом виде, а отнюдь не тренер по метаниям вообще. Но даже самому большому специалисту ничего не удастся сделать, если в его распоряжении не будет места для полноценных тренировок.

У нас в Минске эта проблема № 1 решена лишь частично. Годичный тренировочный цикл мы делим на две части — тренировки в зале и на стадионе. С залом нам повезло. Трижды в неделю ребята занимаются в спортивном зале школы № 20. Каждое занятие длится два часа. Это для начинающих. А более опытные метатели, кроме того, дважды в неделю тренируются в манеже. Минский манеж — единственное, пожалуй, место в стране, где метатели молота могут тренироваться в полную силу. В манеже сделана специальная металлическая сетка, в которую и метают молот. Здесь тренируются сильнейшие наши атлеты. И, естественно, занятия рядом с такими мастерами, как Р. Клим и А. Балтовский, не проходят бесследно для их юных коллег.

В зале занятия строятся следующим образом. Продолжительная, примерно на час, разминка, направленная на улучшение общей физической подготовленности, включающая разнообразные прыжки, ускорения, акробатические и изометрические упражнения,

В 1960 году я закончил свою спортивную карьеру и стал работать преподавателем в Белорусском институте физической культуры. Но полного удовлетворения преподавательская деятельность мне не принесла. И я решил попробовать свои силы в тренерской работе, представляющей более широкие возможности для творчества. Так у меня появились первые ученики.

Вначале я работал только со взрослыми метателями, но через некоторое время в группе появились и юные атлеты — 16-летний В. Бородин и 14-летний В. Амвросьев. Это было в 1962 году. Начав тренировать юных спортсменов, я хотел получить ответ на вопросы, интересующие, видимо, не только меня: можно ли юношам заниматься таким сложным и трудоемким видом спорта и в каком возрасте следует начинать занятия? Забегая несколько вперед, хочу сказать, что сейчас я глубоко убежден в том, что для достижения высоких результатов в метании молота надо заниматься этим видом с юных лет. Предварительные занятия юных метателей молота надо начинать с 12—13 лет, а непосредственно к метаниям переходить в 14—15 лет.

Мои первые шаги на тренерском поприще были довольно удачными. После нескольких месяцев занятий мой ученик В. Бородин стал чемпионом города. Казалось, что я на правильном пути. Однако ни знания, ни большой опыт не спасли меня от ошибок. Это и естественно, ведь занятия с юными спортсменами имеют свою специфику.

Из моих юных воспитанников наибольших успехов добился пока В. Амвросьев. Сначала он занимался улучшением своей общей физической подготовленности. Володя стал очень разносторонним атлетом — хорошо научился толкать ядро, метать диск. Только после этого мы перешли непосредственно к метанию молота, точнее, к подводящим, имитационным упражнениям. И тут я допустил ошибку. Совершенно упустив из виду, что Володя — левша, я стал давать ему те же упражнения, что и другим ребятам. Володя, обладающий хорошей координацией движений, быстро освоил технику, и когда я, поняв свою ошибку, попытался переучить его, то ничего из этого не вышло. Теперь, правда, Володя считает, что так метать ему даже удобнее.

В январе 1963 года от отдельных экспериментальных занятий я полностью переключился на тренировку юно-

шей. При минском «Спартаке» была создана специальная группа метателей молота. Сейчас в нее входят спортсмены с 13 до 18 лет. А в конце нынешнего года в результате нового набора она пополнилась ребятами 1954—1955 гг. рождения.

Одним из важнейших моментов своей работы я считаю набор новичков. Собственно говоря, желающих тренироваться довольно много. Успехи старшего поколения белорусских метателей молота хорошо известны моим юным землякам. И многие из них мечтают о том, что со временем станут продолжателями славных традиций. Многих хороших ребят направляют в группу преподаватели физической культуры общеобразовательных школ.

На основании многолетнего опыта у меня выработались критерии, по которым я отбираю будущих учеников. Рост, толщина предплечья и кисти, размер ступни — вот на что нужно смотреть в первую очередь. Вес тела не так уж важен, потому что при хороших данных в процессе тренировки он быстро нарастает.

Для того чтобы убедиться в том, что отобранные юноши во всех отноше-

Михаил Кривоносов и его ученик Володя Амвросьев



упражнения на гимнастической стенке и т. д. Вторая половина занятия посвящается вращению молота или гири весом 16 или 32 кг. Так дважды в неделю. Третье занятие — только продолжительная разминка. Каждая тренировка заканчивается играми.

В манеже ребята занимаются только метаниями — ядер, веса и молота. Штанге в тренировке отводится очень незначительное место. Я считаю, что она порой бывает даже вредна для юных метателей молота, как слишком сильно действующее средство. Если же с самого начала основной упор делать на штангу, то после некоторого периода роста достижений непременно наступит застой, а потом и спад результатов. Организм как бы «привыкает» к штанге. Конечно, кое-какие упражнения со штангой ребята применяют — приседания, наклоны. Володя Амвросьев, например, приседает со штангой весом 170 кг. Но достиг он этого не за счет занятий со штангой, а при помощи разнообразных упражнений, о которых говорилось выше.

В феврале одно из занятий переносится из зала на стадион. Но полностью на стадион мы переходим в конце марта — начале апреля. На воздухе обычно проводится 5—6 занятий в неделю (у новичков три), из них две тренировки посвящаются метанию молота (у новичков одна), одна — подводящим упражнениям (с палками, ядрами, молотами, но не метая), одна — упражнениям на силу (гири, тяжелые ядра) и последнее занятие (обычно в субботу) — общей физической подготовке (приседания со штангой, прыжки, ускорения). Раз в две недели, если нет официальных соревнований, мы проводим состязания внутри группы. Раз в два месяца — обязательный для всех медосмотр.

Для метателя молота очень важно развитие координации и чувства равновесия. Ведь ему приходится на довольно большой скорости выполнять три поворота. Поэтому новички нашей группы с самого начала выполняют много упражнений именно для совершенствования этих качеств — многократно повторяют различного рода вращения, кувырки вперед и назад.

И еще одно качество имеет, на мой взгляд, большое значение для метателей молота. В начале своей тренерской деятельности я отдавал предпочтение более «резким» ребятам. В группе было 5—6 таких учеников. Но из них не вышел хороший метатель, и в конце концов я пришел к выводу, что молотобойцу надо быть не резким, а мягким и пластичным в движениях.

С чего начинать тренировку в метании молота? С обучения технике или увеличения силы? Я глубоко убежден в том, что те тренеры, которые стремятся прежде всего к накоплению силы у своих учеников, делают очень большую ошибку. За время своей работы я убедился, что технику быстрее осваивают спортсмены, у которых сравнительно мало развиты мышцы. Поэтому мои ученики прежде всего осваивают технику, а потом уже начинают прогрессировать за счет увеличения силы.

На тренировках с молотом ребята метают снаряды различного веса (от 4 до 7 кг) в зависимости от своих физических данных и подготовки. Если мета-



Победители европейских игр юниоров в метании молота. Третьим на пьедестал почта поднялся Володя Амвросьев

тель обладает большим весом и медлителен, то ему трудно метать облегченный молот. Вообще же нормально развитый 17-летний юноша вполне может метать 7-килограммовый снаряд.

Нередко у метателей молота, особенно молодых, можно видеть специфические искривления позвоночника. Это происходит оттого, что молот метают только в одну сторону. Чтобы этого не произошло, наши ребята, особенно новички, с самого начала занятий учатся метать снаряд в обе стороны. Причем делают это как с места, так и с одного-двух поворотов.

Начав учить других, я понял свою собственную большую ошибку, которая несомненно сказалась на моих результатах. Мне не хватало самостоятельности, сам я не мог разобраться в соб-

ственных ошибках, а отсюда и недочеты в технике. Поэтому я сразу же стараюсь добиваться того, чтобы юные спортсмены привыкли мыслить и действовать самостоятельно. У нас старшие ребята нередко проводят занятия с младшими. Причем делают это достаточно квалифицированно, объясняя и показывая ошибки. Ребята знают план тренировок и без напоминаний все охотно делают сами. В конце занятий устраиваем разбор.

После нескольких первых соревнований я стараюсь уйти «в тень», предоставляя ребятам полную свободу. Они получают от меня лишь основные указания. Ребята сами проводят разминку, и затем каждый из них делает то, что считает нужным для себя. Не надо дергать их многочисленными советами, замечаниями. Каждому спортсмену нужен определенный «настрой», он должен уйти в себя, сосредоточиться. Мои ученики привыкли выступать без подсказок. Например, Володя Амвросьев наибольших своих успехов добился тогда, когда меня вообще не было на стадионе.

В заключение мне хотелось бы еще раз сказать об основном препятствии на пути воспитания нашей смены — отсутствии нормальных условий для тренировок. Недостаток мест для занятий метателей молота нельзя восполнить никакими методическими новинками. Нужно строить специальные секторы для метаний, только при этом условии можно рассчитывать на планомерную, систематическую подготовку метателей, и не только молота, но и диска, копья. Для нормальной полноценной тренировки молотобойцам требуется огороженное поле размером 100×100 м с несколькими кругами для метаний. А зимой — манеж, пусть даже небольшой, но оборудованный металлической сеткой. Если у нас в стране появится несколько таких баз, наверняка в недалеком будущем сборная СССР начнет регулярно получать пополнение из числа молодых метателей.

Михаил КРИВОНОСОВ,
г. Минск заслуженный мастер спорта

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ В РАЗРЯДНЫХ НОРМАХ И ТРЕБОВАНИЯХ ЕДИНОЙ ВСЕСОЮЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Мастер спорта СССР международного класса

Мужчины

1. Исключить временные нормативы в марафонском беге и в спортивной ходьбе на 20 и 50 км.

2. Дополнить Единую всесоюзную спортивную классификацию следующими разрядными требованиями по марафонскому бегу и спортивной ходьбе на 20 и 50 км — занять 1—3-е места на первенствах СССР, или 1—2-е места на международных соревнованиях памяти братьев Знаменских, или 1—2-е места на первенстве РСФСР и в соревнованиях на призы газеты «Труд».

Мужчины и женщины

Вместо требования — «выполнить разрядную норму на первенстве СССР» — установить требование — «выполнить разрядную норму мастера спорта СССР международного класса на соревнованиях не ниже масштаба соревнований союзных республик, Москвы и Ленинграда, ЦС ДСО «Труд», всесоюзных соревнований ДСО».

Мастер спорта СССР

Мужчины

1. Исключить разрядное требование в ходьбе на 50 км — «занять 1—6-е места на первенстве СССР».

2. Вместо «занять 1—6-е места на первенстве СССР» установить: «занять 4—6-е места на первенстве СССР».

3. Исключить разрядное требование — «занять 1-е место в пробегах и кроссах союзных республик на дистанциях от 10 до 14 км».

4. Установить присвоение звания мастера спорта участникам пробега Удельная — Ленинград (20 км), занявшим 1—3-е места.

I, II и III разряды

Установить в десятиборье у мужчин следующие разрядные нормы:

I разряд — 5800 очков.

II разряд — 4800 очков.

III разряд — 3800 очков.

Женщины

1. Исключить разрядные нормы мастера спорта СССР и кандидата в мастера спорта в эстафетном беге у женщин 5×500 м.

2. Установить в эстафетном беге 5×500 м у женщин следующие разрядные нормы:

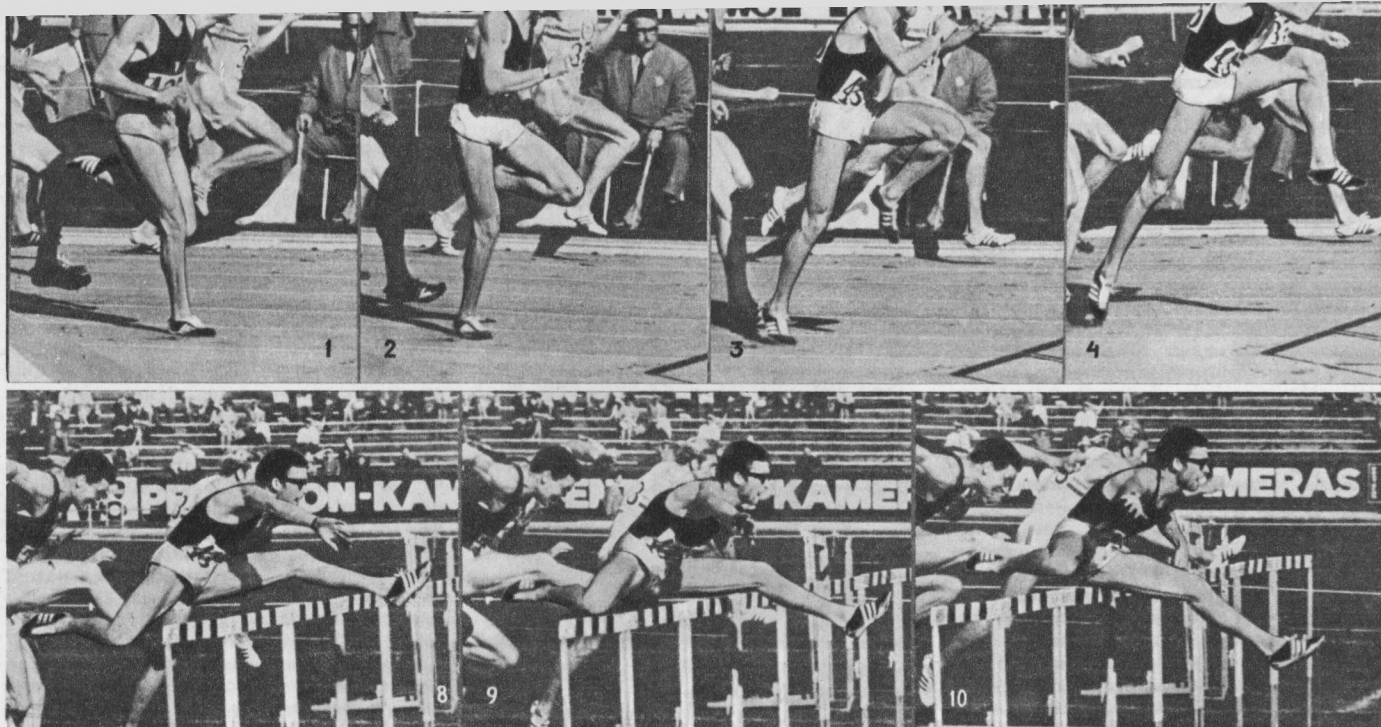
I разряд — 6.30.0.

II разряд — 6.50.0.

III разряд — 7.15.0.

I юношеский разряд — 7.40.2.

II юношеский разряд — 8.20.0.



БАРЬЕР ПРЕОДОЛЕВАЕТ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ

Высоких результатов в барьерном беге может добиться тот спортсмен, который владеет высокой скоростью, отточенной техникой и отличным чувством ритма. Преодоление барьеров — технически сложный навык, который осваивается на протяжении ряда лет. Все мельчайшие детали техники должны быть отработаны до «автоматизма». Умелое сочетание высокой скорости бега с технически совершенным, свободным преодолением барьеров приводит к увеличению общей скорости барьерного бега. Очевидно, с этих позиций и нужно подходить к оценке мастерства того или иного барьериста.

В последние годы в число сильнейших барьеристов Европы выдвинулся молодой итальянский спортсмен Эдди Оттоз. Родился он в 1944 г. Легкой атлетикой начал заниматься в 1960 г. В 1962 г. Эдди показал в беге на 110 м с/б 14,9, а в 1964 году улучшил свой результат до 13,8, повторив рекорд страны. На Олимпийских играх в Токио Оттоз занял четвертое место со временем 13,8. На первенстве Европы он стал чемпионом континента на этой дистанции с результатом 13,7. Оттоз обладает высокой частотой движений, мягкостью и большой гибкостью. 100 м он пробегает за 10,7—10,8. Анализируя кинограмму бега Оттоза на чемпионате Европы (13,7), мы сделали попытку установить некоторые основные моменты его техники при атаке барьера, в безопорном положении над барьером и при приземлении.

Большая скорость в беге со старта

позволяет Оттозу на 5—6-м беговом шаге значительно опередить своих соперников. Последний шаг перед отталкиванием на барьер он выполняет быстро, толчковую ногу на место отталкивания ставит жестко, с передней части стопы. При прохождении вертикали нога полусогнута в коленном суставе (кадры 1—2). Амплитуда движения рук большая, плечи слегка наклонены вперед.

Атаку барьера Оттоз начинает с быстрого, свободного выноса маховой ноги коленом вперед-вверх. Энергичное движение маховой ноги и высокое положение на носке опорной ноги позволяют ему поднять о.ц.т. тела перед барьером (кадр 3). Отталкивание происходит примерно в 220—230 см от барьера. Такое далекое отталкивание дает возможность спортсмену закончить толчок под более острым углом и значительно увеличить угол наклона туловища вперед. В тот момент, когда отталкивание закончилось, толчковая нога и туловище составляют одну прямую — такое положение присуще не многим сильнейшим барьеристам (кадры 4—5). Движения маховой ноги, правой руки и плеч спортсмена направлены строго вперед. Наклон туловища увеличивается с выпрямлением голени маховой ноги.

Вход на барьер осуществляется с широко разведенными ногами (кадры 5—7). Это указывает на то, что Оттоз обладает большой гибкостью и подвижностью в области тазобедренного сустава. Туловище почти касается бедра маховой ноги. Такой наклон позволяет

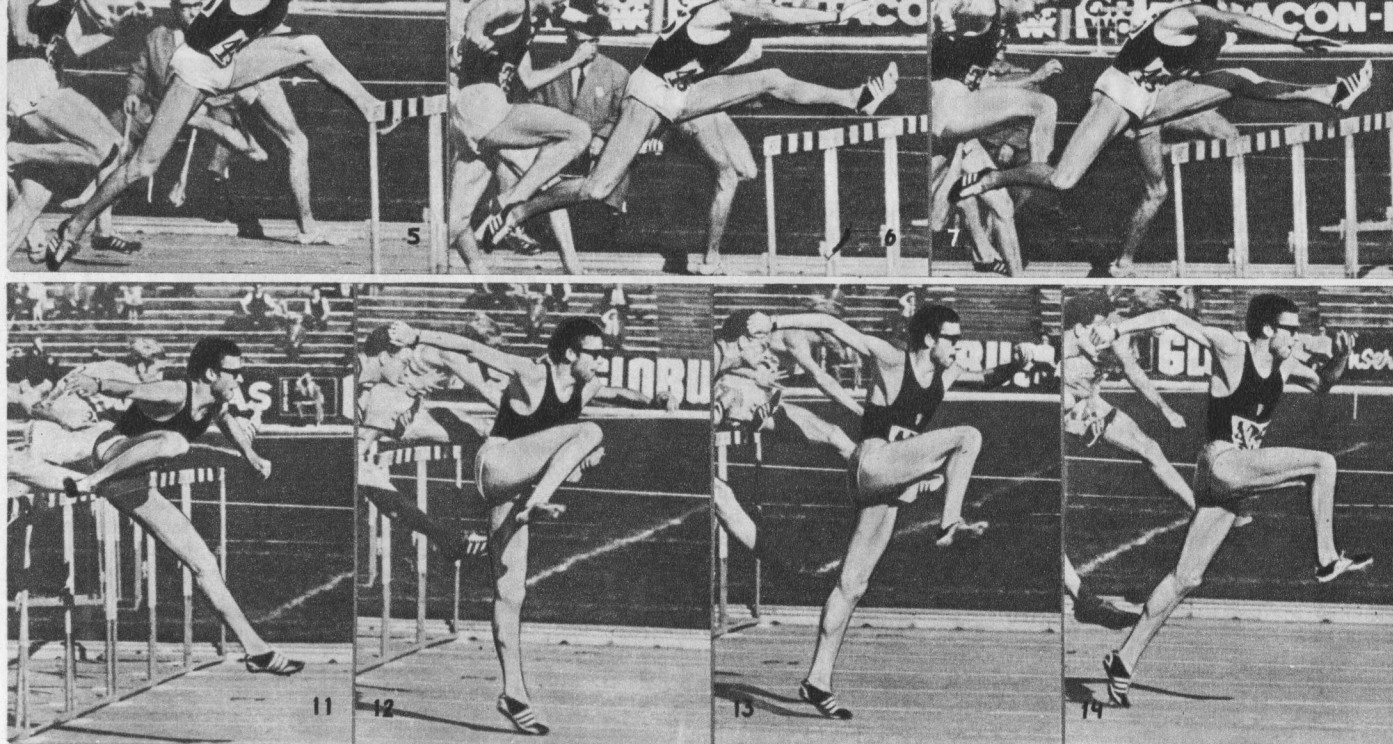
сохранять устойчивое равновесие тела над барьером. Толчковая нога проносится через сторону согнутой в коленном суставе и с голенью, «взятой на себя». К недостаткам в положении над барьером следует отнести полусогнутую маховую ногу, повернутую влево (кадры 6—8). В тот момент, когда о.ц.т. тела находится над барьером, толчковая нога, согнутая в коленном суставе, проносится параллельно ему (кадры 9—10). Наклон туловища вперед сохраняется. Правая рука выполняет встречное толковой ноге движение. Затем за счет активного выноса толковой ноги происходит быстрое опускание маховой вниз за барьер. Все это выполняется как единое целое, слитное движение.

Приземление у итальянского барьериста происходит с передней части стопы, он держится высоко на носке без последующего опускания на пятку. Такое положение позволяет ему продолжить бег между барьерами без потери скорости. Это говорит о том, что голеностопный сустав маховой ноги бегуна хорошо развит и позволяет ему выдерживать большую нагрузку при приземлении (кадры 12—14). Место приземления у Оттоза находится примерно в 110—120 см за барьером.

Вслед за этим спортсмен выносит толчковую ногу быстрым движением коленом вперед-вверх. Такое положение позволяет выполнить более широкий первый шаг за барьером. При приземлении наклон туловища уменьшается, доходя почти до вертикали (кадр 13). Прямая правая рука слишком далеко отводится назад и несколько разворачивает плечевой пояс в правую сторону, тем самым замедляя вынос толковой ноги вперед. Это является недостатком в технике Оттоза.

В заключение отметим, что итальянский спортсмен преодолевает барьеры с большой скоростью, мягко и ненатужно.

Борис НИКИТИН



**ЭДДИ
ОТТОЗ**

После одного из соревнований в зале чехословацкий журналист О. Счастны попросил Э. Оттоза ответить на несколько вопросов. Понравились ли вам соревнования в зале?

— Я люблю соревноваться в закрытом помещении, однако нынешними стартами не очень доволен. Хотел показать лучший результат и хотя бы повторить европейский рекорд для закрытых помещений, так как 50 м довольно редкая дистанция. Однако я зацепил несколько барьеров и сорвал кожу на задней поверхности бедра маховой ноги. У нас принято края верхней перекладины барьеров закруглять, это дает возможность беспрепятственно «облизывать» барьер.

— Что вы считаете главным в беге на 110 м с барьерами?

— Для меня самым трудным является правильный ритмичный переход второго барьера. Обычно в своей тренировке очень много времени я уделяю технике перехода через барьеры и ритму бега.

— Какие средства вы используете для этой цели?

— Мой тренер Алессандро Кальвези часто включает в тренировку пробегание низких барьеров. Иногда их высота составляет 91,4 см (на таких барьерах очень хорошо совершенствовать ритм бега), иногда 100 см. В последнем случае основное внимание обращается на технику перехода с высокой скоростью.

— Как часто вы бегаєте на тренировке через барьеры?

— Бег через барьеры — это самая важная часть тренировки. Я применяю барьерный бег для совершенствования техники ежедневно примерно по полчаса и, кроме того, в те дни, когда это намечено по плану.

— Как вы тренируетесь в период соревнований?

— Если я участвую в воскресенье в соревнованиях, то в понедельник я обычно ограничиваюсь небольшой разминкой — легкий бег, немного упражнений, вот, пожалуй, и все. Во вторник цель моей тренировки — скорость и техника. Например, я пробегаю 5×60 м со старта в полную силу (без барьеров), а потом совершенствую технику перехода через барьеры (высота их 100 см) с нормальным расстоянием между ними.

В среду и в четверг я работаю над специальной выносливостью, содержание занятий в эти дни может видоизменяться. В среду я обычно пробегаю 2—3×120 м со средними барьерами, в четверг 2—3×110 м с барьерами высотой 110 см. Время пробегания этих дистанций таково: 110 м со 100-сантиметровыми барьерами — 13,4—13,5, 110 м с 91,4-сантиметровыми барьерами — 13,0—13,1. Свою основную дистанцию 110 м с высокими барьерами (106 см) бегаю практически только на соревнованиях. В пятницу цель моей тренировки — развитие скорости бега, обычно это 5—6 стартов под выстрел с 2—3 высокими барьерами. Перед соревнованиями я отдыхаю один день, обычно в субботу.

— Почему вы не выступаете в соревнованиях в гладком беге?

— Действительно, в таких соревнованиях я почти не участвую. Однажды я бежал 100 м, в забеге показал 10,8. Это было в 1964 г., в финале я участия не принимал, так как в это же время должен был бежать 110 м с/б. Я очень много участвую в соревнованиях в барьерном беге — почти каждую неделю, поэтому на гладкий бег у меня не хватает времени. Думаю все же, что мог бы пробежать 100 м за 10,6—10,7.

— И в заключение — некоторые ваши данные?

— Мой рост — 179 см, вес — 67,5 кг, место отталкивания перед барьером в 220—230 см, место приземления в 110—120 см, толчковая нога — правая.

(По материалам зарубежной печати)

Занятия легкой атлетикой по школьной программе физического воспитания предусматриваются лишь в первой и последней четвертях учебного года, то есть осенью и весной. Понятно, что такое планирование не способствует круглогодичным занятиям, без которых невозможно овладение учащимися основами легкоатлетического спорта. Те навыки, которые школьники приобрели на занятиях легкой атлетикой, достигнутый ими уровень развития физических качеств почти полностью утрачивается за последующие 5 месяцев (с ноября по март включительно), и весной приходится все начинать с начала. И так из года в год. Именно в этом досадном факте кроется одна из основных причин крайне неудовлетворительного состояния нашей школьной легкой атлетики.

Где же выход? Можно ли, не отступая от требований школьной программы, заниматься легкой атлетикой на уроках физического воспитания в течение всего учебного года? На этот вопрос может быть, безусловно, только один ответ: не только можно, но и нужно. Каждый преподаватель физкультуры при желании всегда найдет для этого необходимое время и возможности.

Каждый урок, как правило, начинается с подготовительной части, с разминки. В эти 10—15 мин. независимо от характера предстоящего урока можно проделать с ребятами целый ряд полезных легкоатлетических упражнений, тут и различные варианты бега, беговые упражнения (семенных бег, бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад), различные прыжковые упражнения (прыжковые шаги, прыжки на одной и двух ногах, прыжки с доставанием рукой баскетбольной корзины или щита, прыжки через различные препятствия и др.), упражнения с набивными мячами и многое другое. Эти упражнения, особенно если они проводятся поточным методом, не только быстро и хорошо разогревают школьников и готовят их к предстоящей основной нагрузке, но и в достаточной степени совершенствуют такие важные физические качества, как быстрота, сила и прыгучесть. В силу большого воздействия легкоатлетических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы в значительной мере совершенствуется и качество выносливости.

Элементы легкой атлетики можно с успехом включать и в школьные уроки, посвященные гимнастике. Как в разминке, так и в основной части урока, при переходе от снаряда к снаряду можно применять медленный и ускоренный бег. Занимаясь опорными прыжками, следует выполнять имитационные упражнения, способствующие овладению перекидным способом. Прыгая через веревочку или планку, можно разучивать различные способы легкоатлетических прыжков в длину и в высоту.

Для занятий легкой атлетикой можно использовать также те уроки физ-

культуры, которые остаются после выполнения программы. В третьей четверти, когда по различным причинам (например, погоды) нельзя заниматься лыжной подготовкой, легкоатлетические занятия можно проводить на открытом воздухе.

Очень важным фактором в круглогодичной легкоатлетической тренировке могут стать различные простейшие соревнования, проводимые по ступенчатой системе: первенство внутри классов, первенство пионерской дружины, первенство школы. В программу таких соревнований можно включить бег на короткую дистанцию (20—30 м), используя для этого зал или коридор, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту, метание или толкание набивного мяча и т. д. При наличии соответствующих условий можно провести бег на 300—500 м на улице. Такие соревнования, проводимые регулярно, помогут повысить интерес школьников к занятиям легкой атлетикой. Хорошо, если 1—2 соревнования в школе будут приурочены к знаменательным датам или каникулярному времени и станут традиционными.

Эффективность занятий легкой атлетикой в значительной мере повысится, если в зале имеется необходимое оборудование и инвентарь.

ОБОРУДУЕМ СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

Уже давно ушло то время, когда легкая атлетика считалась сугубо летним видом спорта. Теперь не только мастера бега, прыжков и метаний, но и легкоатлеты-новички тренируются круглогодично. Значительная часть занятий проходит зимой в залах. Поэтому первостепенное значение для успешного решения задач учебно-тренировочного процесса имеет необходимое оборудование спортивного зала, подбор инвентаря и снарядов.

Уровень достижений даже в юношеской легкой атлетике сейчас настолько высок, что дальнейшее его повышение требует от педагогов, тренеров и юных спортсменов проведения тренировок в условиях, близких к соревновательным, по возможности с настоящими снарядами, а не с их имитаторами.

Как же должен быть оборудован школьный физкультурный зал для проведения в нем полноценных легкоатлетических тренировок в зимнее время? Прежде всего речь пойдет о специальном оборудовании, не предусмотренном типовыми проектами. В школьном зале можно сделать настоящую прыжковую яму, наполненную песком. Разместить такую яму целесообразнее всего под

одним из баскетбольных щитов. Отмеченный прямоугольник пола размером не менее 2×3,5 м выпиливается и дополнительно укрепляется в виде щита-крышки. Крышка может представлять собой цельный щит, откидывающийся на петлях к стене, или несколько (2—4) отдельных, плотно пригнанных друг к другу щитов. Крышка-щит должна плотно прилегать к полу и быть достаточно прочной и массивной, чтобы не прогибаться под тяжестью занимающихся. С этой целью с внутренней стороны ее следует укрепить (стянуть) металлическими угольниками. Песок насыпается в специально подготовленное ложе-ящик с таким расчетом, чтобы щит крышки свободно опускался до уровня основного пола. Во время прыжков края ямы нужно обложить матами. В такую яму можно не только прыгать, но и толкать ядро, метать гири, вес и др.

Столь же необходима для зимних занятий и сетка для метаний. Лучше и доступнее всего использовать для этой цели старые сетки от футбольных ворот, сложенные не менее чем в два (а лучше в 3—4) слоя. Если размеры и условия эксплуатации зала позволяют, то сетка может быть закреплена постоянно. Но целесообразнее всего крепить такую сетку по типу театрального занавеса. Под потолком, вдоль одной из стен, на расстоянии не менее 80 см от нее натягивается стальной трос, на который заранее надеты металлические кольца-держатели. К этим кольцам прочно (лучше всего проволокой) крепится сама сетка. Ширина сетки может быть различной (но не менее 3,5—4 м), а по высоте размер ее должен на 60—80 см превышать высоту зала. Это делается для того, чтобы свободный нижний край сетки можно было закрепить матами, которые, во-первых, будут смягчать удары снарядов при падении на пол и во-вторых, не позволят им увлечь сетку к стене. После окончания занятий сетка сдвигается в сторону и крепится к стене.

Не представляет особого труда сделать и другое приспособление для метателей — блок-трос. Для этого в удобном месте зала нужно сделать простую систему, показанную на рис. 1. Такой блок-трос можно использовать не только в тренировке по метанию копья, но и по метанию диска.

Для прыжков с шестом в одном из углов зала можно установить наклонный шест. Нижний конец шеста прочно крепится к полу на расстоянии 40—50 см от

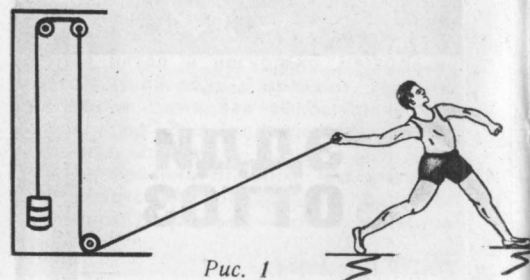


Рис. 1

угла (по биссектрисе), а верхний конец закрепляется на высоте 2,5—3 м с таким расчетом, чтобы угол наклона шеста по отношению к полу составлял 70—75 градусов. Способ крепления шеста показан на рис. 2.

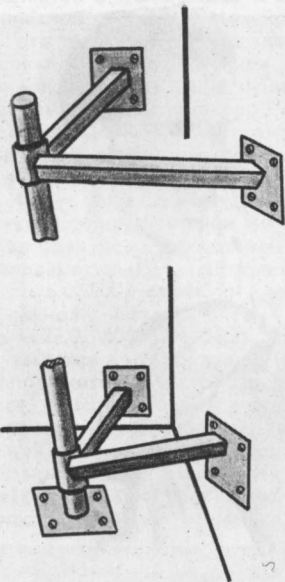


Рис. 2

Наконец, можно сделать простое устройство, помогающее выработке прыгучести. Речь идет о «доставалках». На стене на высоте 2—2,5 м укрепляется, как показано на рис. 3, прямоугольный треугольник (металлический или деревянный) с подвешенными на его гипотенузе теннисными мячами. Такие «доставалки» можно разместить во многих местах зала. Крепить их следует на подвижной оси, чтобы после занятий приклонить к стене.

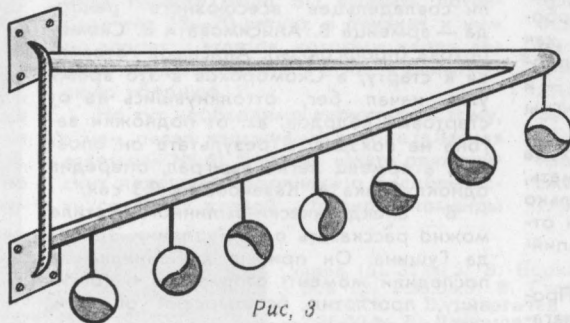


Рис. 3

Кроме «стационарного» оборудования, для тренировки легкоатлетов в зале необходимо иметь различный инвентарь, часть которого можно сделать самим. Сюда в первую очередь относятся стойки для прыжков в высоту и стартовые колодки. Прыжковые стойки для зала лучше делать деревянными. Площадь их опоры должна обеспечивать необходимую устойчивость. С целью экономии времени на изменение высоты планки зажимы-держатели следует сделать многополочными, как показано на рис. 4. Расстояние между полочками 5 см.

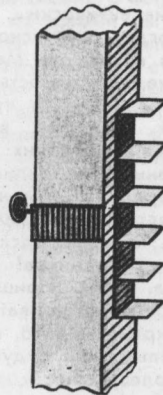


Рис. 4

Простейшими стартовыми колодками могут служить деревянные бруски, один из концов которых спилен под углом 55—60°. Бруски должны быть двух-трех размеров (от 40 до 60 см длиной). При старте с таких колодок толчковая нога упирается в спиленный под углом край бруска, а маховая нога упирается в стену (рис. 5).

Кроме перечисленного выше оборудования и инвентаря, для проведения

легкоатлетических занятий в зале необходимо иметь: барьеры, планки для прыжков, диски, копия, ядра. Эффективность занятий значительно повысится, если будут использованы и другие снаряды: набивные мячи, канаты, гимнастические стенки, подкидные мостики (жесткие и трамплины), гимнастические снаряды, резиновые дорожки для разбега.

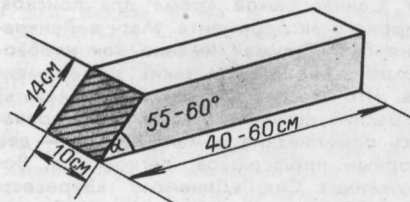


Рис. 5

СОРЕВНУЮТСЯ ШКОЛЬНИКИ СЕЛА

Когда готовился этот номер, подходили к концу первые заочные соревнования сельских школьников Российской Федерации по бегу на средние дистанции на призы нашего журнала. О задачах этих соревнований, их условиях мы писали в №№ 6 и 7, где представили и наших прославленных спортсменов — учредителей призов. Сотрудники оргкомитета и редакция, работники Всероссийского совета спортивного союза и ЦС ДСО «Урожай», активисты побывали в ряде областей, краев и автономных республик России, чтобы ознакомиться с организацией и проведением соревнований на местах, помочь школьным работникам, районным и областным оргкомитетам.

Отрадно, что в большинстве мест, где побывали наши товарищи, инициатива редакции нашла самую широкую поддержку и одобрение и школьных спортивных работников и, что самое главное, самих сельских школьников. «Мы давно ждали таких соревнований», — сказали нашему корреспонденту члены совета спортивного клуба «Олимпия» Ленино-Покушинской средней школы Татарии.

«У нас есть и одно пожелание, — сказали ребята в заключение, — чтобы соревнования проводились весной — в

апреле-мае, когда старше школьники свободны от сельскохозяйственных работ и могут больше времени уделять тренировкам. Хотелось бы также, чтобы команды лучших школ — победителей в районах встречались на республиканских состязаниях в июне или осенью и могли помериться силами в одинаковых условиях». С этим мнением ребята трудно не согласиться, тем более, что оно было поддержано и представителями других школ и в целом ряде писем, пришедших в адрес оргкомитета и редакции журнала.

Что касается организации соревнований в областях, то здесь всяческой похвалы заслуживают работники Курской области, которые подошли к этому делу творчески и с большой любовью. В каждую сельскую школу и заинтересованные организации в конце августа были направлены небольшие по объему сборники, отпечатанные типографским способом сложением о соревнованиях и таблицей оценки результатов участников. Интересно, что в положении предусмотрено награждение трех лучших 8-летних и трех средних школ области комплектами легкоатлетического инвентаря стоимостью 50 рублей за счет Облсовета ДСО «Урожай», а трех лучших участников на каждой дистанции — памятными призами оргкомитета.

И не только в Курской, но и в Ярославской, Воронежской, Ростовской, Горьковской областях, Ставропольском и Краснодарском краях и в ряде других областей, краевых и республиканских организаций РСФСР к соревнованиям сельских школьников отнеслись с вниманием и интересом. Но, к сожалению,

не везде. Формально, с прохладцей проходит это мероприятие в Татарии и на Алтае, в Подмосковье и на Урале, в целом ряде других районов России. Недостаточно только скопировать полученное сверху положение и разослать его в коллестивы, создать оргкомитет и на этом успокоиться, ожидая результатов с мест. Нужно много и внимательно работать, чтобы не засухить хорошее дело, тем более, что речь идет о детях труженников сельского хозяйства. И ссылки на загруженность работой, на отсутствие стадионов — не оправдание.

Вот что пишут в редакцию члены совета коллектива физкультуры Сугоянской средней школы Челябинской области: «Мы решили включиться в заочные соревнования сельских школьников России... правда, нам пришлось проводить соревнования не на стадионе (у нас его нет), а на местности, где мы разметили дорожку ровно в 400 м, соблюдая радиус поворота и длину прямых».

В оргкомитеты уже поступили первые отчеты из школ. В Горьковской области, например, хорошо провели свои соревнования Доскинская средняя школа Богородского района, Выездновская 8-летняя и Тумановская средняя школа Арзамасского района.

Итак, наши соревнования приобретают популярность, ребята принимают их охотно. Но взрослые не везде проявляют необходимую инициативу. А нужно постараться, чтобы основная цель соревнований — массовое вовлечение сельских школьников в регулярные занятия физкультурой и спортом — была выполнена.

Эдуард УСАЧЕВ

Эксперимент в среднегорье

Заметки о матче олимпийских команд в Ленинакане



на за два до начала матча в холле ленинканской гостиницы коротали время тренеры, представители команд. Один из наших собеседников, тренер-динамовец, говорил:

— Как хотите, а человек, придумавший поговорку «нет худа без добра» — мыслит диалектически... Сколько мы ворчали, когда стало ясно, что ожидает олимпийцев на высоте Мехико — и кислородная недостаточность, и усиленная солнечная радиация, и чуть ли не десятичасовой сдвиг во времени, обостренное влияние таких факторов, как режим питания, микроклимат, ну и прочие там сюрпризы! Мы негодовали — и зачем это устраивать Олимпийские игры в условиях, которые адски трудны для большинства участников? Но... нет худа без добра. Нам пришлось думать, искать, экспериментировать — и сколько мы уже открыли нового, важного, и отнюдь не только для будущих Олимпийских игр полезного...

Тренер был, несомненно, прав. «Проблема Мехико» — это целый ворох загадок, многие из которых еще не решены. Сейчас самое время для поисков, широкого эксперимента. Матч в Ленинакане был задуман именно как необходимое звено в цепи таких экспериментов. Что же он должен был показать?

Весной нынешнего года уже встречались олимпийские команды СССР — две сборные профсоюзов, легкоатлеты Вооруженных Сил, «Динамо», «Буревестника». В отчете на страницах «Легкой атлетики» № 6 справедливо указывалось, что «практически это было командное первенство страны». Теперь, в начале октября, встреча на том же уровне и в том же составе произошла в Ленинакане. Впервые в истории отечественной легкой атлетики командное первенство проходило на «промежуточной» перед Мехико высоте 1500—1700 м.

Предполагалось, что 400—600 лучших легкоатлетов СССР перед матчем основательно потренируются на этой высоте достаточно долго, чтобы обеспечить полную акклиматизацию всей массы участников. Слова «всей массы» и «полную акклиматизацию» следует подчеркнуть — и вот почему. Опыты показали, что для каждого спортсмена оптимальные сроки акклиматизации различны. Зависят они от пола, возраста, состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, от спортивной специализации и ряда других факторов. У одного самым «тяжелым» может оказаться 3-й день пребывания на данной высоте, у другого — 4-й или 6-й, один «приходит в норму» на 9-й день, другой — на 8-й или 12-й. Это надо учитывать, но одновременно изучать общие закономерности на большом количестве атлетов.

К сожалению, длительные тренировки в Ленинакане провели только команды Вооруженных Сил и «Динамо». А легкоатлеты профсоюзов, «Буревестни-

ка»? Их «распустили» по домам после ведомственных первенств. Затем стали спешно собирать по городам и весям спортсменов, которые в результате появлялись в Ленинакане за сутки, а то и за несколько часов до старта. Кое-кто и вовсе опоздал, так что плакали немалые денежки, истраченные на авиабилеты!

Приведу два примера. В Ленинакане, как известно, в ряде номеров программы разыгрывались титулы чемпионов СССР. Бег на 200 м с/б. Кому достанется золотая медаль? Все ждут острой дуэли совладельцев всесоюзного рекорда — армейца В. Анисимова и В. Скоморохова (профсоюзы). Анисимов готовился к старту, а Скоморохов в это время уже начал бег, оттолкнувшись не от стартовых колодок, а... от подножки вагона на вокзале. В результате он опоздал, а армеец легко выиграл, опередив одноклубника А. Казакова на 0,3 сек.

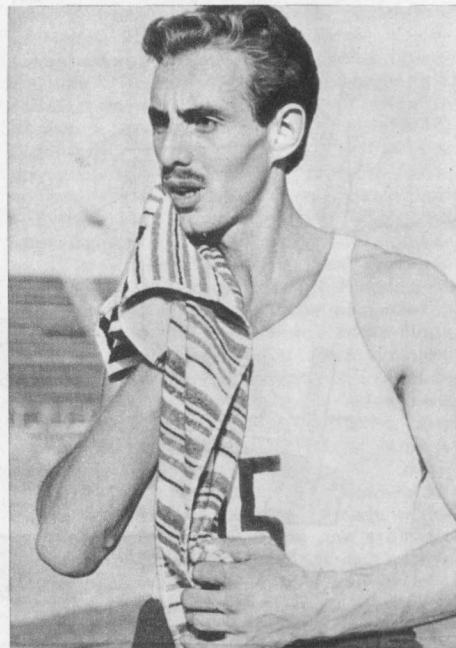
В анекдотически-былинном стиле можно рассказать о выступлении Эдуарда Гущина. Он прибыл в Ленинакан в последний момент, отправился в гостиницу, проглотил богатырский обед, и, только собравшись отдохнуть, ан нет — надо выступать! К счастью, атлету удалось толкнуть ядро на 19,07 и выиграть — пребывание на высоте не успело на нем сказаться. Но ведь на то, чтобы попасть в Мехико за несколько часов до старта — рассчитывать не приходится!

Короче говоря, бригада врачей и физиологов, исследовавшая легкоатлетов в Ленинакане, получила в свое распоряжение вместо однородного «материала» фактически две группы участников — тех, кто длительно здесь тренировался, и тех, кто прибыл «с корабля на бал». Не будем предвосхищать окончательных выводов медиков. Однако протоколы соревнований подтверждают: при прочих равных условиях спортсмены первой группы выступали лучше.

Некоторые, в частности профсоюзные, руководители легкой атлетики были против матча в Ленинакане. Они утверждали, что матч в октябре не принесет пользы спортсменам, уже утомленным после сезона, небывало насыщенного соревнованиями крупного калибра. Высказывалось суждение, что ленинканские старты утрачивают спортивный интерес из-за отсутствия ряда сильнейших — как раз в эти дни полтора десятка ведущих атлетов отбыли на олимпийскую неделю в Мехико, а группа юниоров отправилась в Италию.

Действительность опровергла эти сомнения. Участники матча в Ленинакане выступали свежо, с большой заинтересованностью и задором, словно не было за спиной тяжелого сезона. Многие показали высокие результаты или улучшили свои личные достижения.

Взяв хотя бы десятиборцев. 21 атлет выполнил норму мастера спорта, а 15 — успешно штурмовали «семибояшник». Явление небывалое в истории наших состязаний! Кстати, и победитель Ю. Дьячков уверенно шел к штурму рекорда Европы и побил бы его, если



Второй год подряд чемпионом страны в десятиборье стал Ю. Дьячков

бы не низкий результат в метании копья. И все же Дьячкову удалось после пяти видов набрать 4080 очков, и в итоге — 7836, выше нормы мастера международного класса!

Стоит отметить еще некоторые достижения. Например, победу 19-летней П. Рубашевской, впервые выполнившей норму мастера спорта и опередившей опытных Г. Марочкину и Н. Серопегину в беге на 400 м. Устойчивы высокие результаты молодых в метаниях — копье, В. Поповой пролетело 57,32, ядро Н. Чижовой — 16,82.

Несомненный успех — победа молодого В. Касаткина на стометровке над многими маститами. Тыну Лепик из Таллина четвертым из советских прыгунов в длину преодолел заветный восьмиметровый рубеж — 8,03. Уже в первой попытке он приземлился вплотную у флажка, отмечающего всесоюзный рекорд (увы, был легкий заступ!), и, хотя в падении травмировал руку, имел в дальнейшем прыжки на 7,80 и 7,93. Наконец-то отличился в тройном В. Куркевич, победивший с результатом международного класса — 16,56. Очень хорошо пробежал марафонскую дистанцию Ю. Булдыгеров.

Эти успехи особенно ценны тем, что показаны в сроки, близкие к календарным датам грядущих олимпийских состязаний. Нужно уже сейчас стремиться достигать наивысшей готовности, «пика» своей формы именно в октябре!

Помимо официальных наград, грамот и кубков, представители ленинканских предприятий, учреждений и физических коллективов вручали наиболее отличившимся атлетам особые сувениры — свои изделия или корзины ви-

нограда, гранатов и других даров щедрой южной природы. Это вызывало всеобщее оживление у зрителей и самих спортсменов, порождало на стадионе атмосферу бодрости и приподнятости.

Если сравнить результаты, показанные на матче в Ленинанкане и во время «олимпийской недели» в Мехико, то окажется, что в ряде случаев ленинанканские секунды и метры были либо на уровне мексиканских, либо лучше.

Впрочем, как и следовало ожидать, ленинанканский эксперимент вновь подтвердил наши слабости — прежде всего, в беговых номерах. На всех дистанциях свыше 400 м темп был «тактическим», участники шли на выигрыш. Но даже такой темп оказался непосильным для тех, кто предвзято не потренировался на высоте. 800-метровую дистанцию В. Савинов начал весьма резво (200 м — 27,0, 400 м — 54,7), но к финишу выдохся и показал 1.51,9. А В. Фролов, который успел акклиматизироваться, прошел первый круг за 57,0, затем постепенно наращивал темп и на последней прямой умело использовал свое преимущество в скорости — 1.51,6. Впрочем, важна не только победа, но и то, что на финише он выглядел све-

жим. То же можно сказать и о победителе в беге на 10 км В. Аланов. Его результат 30.26,4 неплох для такой высоты, но еще важнее, как он бежал — легко, уверенно, предпочтя ровный темп опасным рывкам. Удастся ли так пробежать в Мехико, где соберутся самые сильные? Каких тактических ловушек ожидать в условиях высокогорья, что им противопоставить? Об этом еще следует подумать и бегунам, и тренерам...

Если весной в Леселидзе в командном зачете первыми были профсоюзные атлеты, то теперь их обошли армейцы. Тщательная подготовка принесла им заслуженный успех.

Дорогой ценой обошлась профсоюзным спортсменам неумелая подготовка к матчу! Конечно, командные очки — не самоцель. В данном случае куда нужнее было бы выявить потенциал тех 18—20-летних и близких к ним по возрасту атлетов, которым через два года предстоит влиться в нашу олимпийскую сборную.

Но тут необходимо вернуться к тому, о чем писал наш журнал в июне («Легкая атлетика» № 6). В статье «Матч олимпийских надежд» говорилось о бесцельности создания второй сборной команды

профсоюзов, которая с самого начала была обречена на последнее место, так как имела в своем составе либо слабых, либо великовозрастных атлетов. Так было в Леселидзе, такая же картина сложилась и в Ленинанкане! В журнале тогда выдвигалось предложение так комплектовать профсоюзные команды, чтобы они были равны по силам, чтобы можно было увидеть, как общества готовят олимпийские резервы. Можно было бы, например, приветствовать появление на матче рядом с «Буревестником» сборных команд «Труда» или украинского «Авангарда», всеосозного «Локомотива» или сильного эстонского «Калева». Пусть не заняли бы они первых мест, но зато мы увидели бы как в этих обществах работают с молодыми.

В будущем году, в соответствии с программой олимпийской подготовки, более многочисленный отряд наших легкоатлетов поднимется на еще большую высоту, будет тренироваться и выступать «на уровне» Мехико. Хотелось бы, чтобы олимпийской высоты наши легкоатлеты достигли не только в географическом, но и в спортивном смысле.

Г. Ленинанкан
Михаил ЗАСЛАВСКИЙ

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ матча олимпийских команд СССР Стадион г. Ленинанкана

2—3 октября 1966 года — основная программа
4 октября первенство СССР по эстафетному бегу
5—6 октября — многоборья

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. Л. Григорьева (П) — 11,7; Л. Самотесова (П) 11,7; А. Древина (Д) 11,8; Р. Лаце (П) 11,9; Г. Виноградова (В) 12,1; Г. Кононенко (В) 12,2; Г. Марасанова (П), Г. Бухарина (Б), Т. Арнаутова (П), Т. Козырева (Л) — все 12,3. 200 м. Л. Самотесова (П) 23,7; Л. Шаповалова (П) 24,7; Г. Виноградова 24,8; Л. Есина (П) 24,8; Т. Арнаутова (П) 24,9; Л. Загере (В) 25,0. 400 м. П. Рубашевская (В) 55,4; Г. Марочкина (П) 55,6; Н. Серопегина (Д) 55,7; Н. Рунова (Д) 55,9; О. Чичаева (В) 56,1; В. Зарецкая (В) 56,3. 800 м. А. Кривошекова (Д) 2,07,3; Т. Дунайская (В) 2,07,8; В. Муханова (П) 2,09,4; Р. Диястинова (Д) 2,10,1; А. Алксне (П) 2,10,1; Н. Серопегина 2,11,0. 80 с/б. Н. Кулькова (Д) 10,8; Х. Мяги (П) 11,0; Н. Жарикова (Д) 11,1; Г. Кузнецова (П) 11,1; Т. Ражманова (В) 11,2; С. Нестеренко (П) 11,4. 100 с/б. В. Большова (В) 13,0; Л. Алфеева (В) 13,4; Н. Кулькова 13,5; И. Тамберга (Д) 13,7; С. Нестеренко 13,9; А. Будникова (П) 14,2. Высота. А. Окорокова (В) 1,70; Г. Гумовская (В) 1,70; Г. Костенко (Д) 1,65; К. Пушкарева (В) 1,65; Т. Сероштан (В) 1,65; В. Андреева (П) 1,60. Длина. Т. Талышева (Д) 6,31; Т. Капышева (П) 6,05; И. Тамберга 5,95; Т. Тимохова (П) 5,81; Г. Кононенко 5,78; Х. Мяги 5,76. Ядро. Н. Чижова (П) 16,82; Г. Зыбина (П) 16,28; И. Солонцова (Д) 15,68; Г. Некрасова (П) 15,60; Г. Сидельникова (Д) 14,93; Н. Цепкова (В) 14,92. Диск. Л. Щербак (Д) 53,34; А. Попова (Д) 51,96; Л. Муравьева (В) 51,05; А. Елькина (П) 48,93; Г. Некрасова (П) 47,90; Н. Сиволупова (П) 47,81. Копье. В. Попова (В) 57,32; Н. Минина (П) 53,16; М. Москаленко (Д) 52,58; Г. Скалосубова (В) 50,74; А. Кукарева (П) 49,44; М. Саулите (В) 49,30. 4×100 м. Профсоюзы-1 (Л. Григорьева, Т. Арнаутова, Л. Самотесова, Р. Лаце) 44,9; Вооруженные Силы (Л. Алфеева, Л. Загере, Т. Козырева, В. Большова) 45,7; «Динамо-1» (А. Древина, Н. Рунова, З. Визбарайте, Т. Талышева) 46,2; Профсоюзы-2 46,5; «Динамо-1» 47,2; «Буревестник» 47,3. 4×200 м. Профсоюзы-1 (Л. Григорьева, Л. Есина, Р. Лаце, Л. Самотесова) 1,34,8; Вооруженные Силы-1 (Л. Алфеева, Л. Загере, Г. Виноградова, В. Большова) 1,36,6; «Динамо-1» (З. Визбарайте, Н. Рунова, Т. Талышева, А. Древина) 1,37,7; «Динамо-2» 1,39,1; Вооруженные Силы-2 1,40,2; Пятиборье. Н. Чалова (П) 4585 (11,9-11,94-1,55-6,00-24,8); Г. Софина (П) 4575 (11,8-14,49-1,55-5,58-26,1); В. Кудрявцева (Д) 4537 (11,4-12,53-1,55-5,90-26,4); О. Кардаш (В) 4506; Т. Александрова (Д) 4492; М. Голубева (П) 4426.

МУЖЧИНЫ. 100 м. В. Касаткин (В) 10,4; Г. Касанов (Д) 10,5; В. Клименко (Б) 10,5. 200 м. Ю. Кащеев (В) 21,4; В. Усатый 21,5; В. Маслаков (В) 21,5; Ф. Панкратов (Д) 21,5; А. Вратчиков (В) 21,6; А. Тарасян (В) 21,6. 400 м. Г. Свербетов (В) 47,2; А. Иванов (В) 47,4; В. Бычков (В) 47,5; А. Братчиков 47,8; Т. Бахтадзе (П) 47,8; Н. Пирог (П) 48,2; Э. Энтин (Д) — 48,2. Н. Шкарников (Д) 48,2. 800 м. В. Фролов (В) 1,51,6; И. Потапченко (Д) 1,52,0; В. Савинов (П) — оба 1,51,9; М. Желобовский (В) 1,52,0; С. Дьяченко (В) 1,52,1; Н. Харечкин (Д) 1,52,3. 1500 м. И. Потапченко 3,54,2; А. Оверчук (В) 3,54,4; Я. Якубов (Д) 3,54,6; С. Симбирцев (В) — оба 3,54,5; В. Пантелей (В) 3,54,6; Г. Абакнов (П) 3,54,8. 5000 м. И. Шопша (Д) 14,28,2; С. Вайдук (В) 14,30,0; А. Безделов (Д) 14,42,6; В. Кузин (П) 14,54,6; П. Андреев (В) 15,03,6; К. Орендас (Д) 15,07,6. 10000 м. В. Аланов (Д) 30,24,6; В. Шамшурин (П) 30,45,2; В. Ефимов (П) 30,53,2; А. Баранов (Д) 30,58,6; М. Га-

зиев (Д) 31,09,2; В. Норкин (П) 31,20,6; Марафон. Ю. Булдыгеров (П) 2:26,55,6; В. Стерлягов (П) — 2:33,12,0; В. Трунов (Д) 2:34,10,6; В. Дергачев (В) 2:34,43,0; И. Иванников (Д) 2:35,00,0; В. Пахомов (В) 2:35,25,4. Ходьба 20 км. Г. Агапов (В) 1:33,13,2; В. Хролович (В) 1:34,42,4; Я. Звиедрис (П) 1:34,54,8; В. Солдатенко (П) 1:36,29,2; Б. Кочешков (П) 1:36,49,2; С. Бондаренко (В) 1:37,20,4. Ходьба 50 км. И. Делла-Росса (П) 4:26,03,0; Е. Лунгин (Д) 4:29,42,4; С. Григорьев (П) 4:31,25,0; А. Пригодский (Д), В. Лазарев (В) по 4:41,36,0; В. Мусиякас (В) 4:43,17,8. 110 с/б. О. Степаненко (Д) 14,0; В. Баихин (В) 14,0; В. Скоморохов (П) 14,3; К. Юркатамм (П) 14,4; А. Синицын (В) 14,4; Л. Нестеров (В) 14,5; В. Козырец (П) 14,5. 200 м с/б. В. Анисимов (В) 23,2; А. Казанов (В) 23,5; К. Юркатамм (П) 23,6; В. Лихачев (П) 23,8 (в забеге 23,6). Э. Загерис (В), Н. Голубцов (Д) — оба 24,5. 400 м с/б. В. Анисимов 50,8; А. Казанов 50,9; А. Липшеев (П) 51,9; Э. Загерис 52,0; Э. Ковалев (П) 52,1; Э. Ояста (П), М. Лалл (П) — оба 52,2. 3000 м с/п. Н. Зобов (В) 8,59,2; Ю. Рыбаченко (В) 9,09,2; А. Мхитарян (П) 9,13,6; Н. Васильев (Д) 9,15,8; В. Вантале (Д) 9,17,8; Н. Гнедой (Д) 9,23,2. Высота. С. Мартынов (В) 2,09; И. Матвеев (В) 2,06; Л. Тивиков (П) 2,06; Т. Мдивани (П) 2,06; В. Туманов (П) 2,03; А. Хмарский (В) 2,00. Длина. Т. Лепик (В) 8,03; О. Александров (В) 7,64; А. Пономаренко (В) 7,62; Г. Климов (Д) 7,61; А. Хамаза (В) 7,61; А. Халаджи (П) 7,38. Тройной. В. Курневич (В) 16,56; О. Федосеев (В) 16,34; Ю. Лийганд (Д) 16,30; В. Кравченко (Д) 16,01; Л. Потемкин (В) 15,82; Н. Савельев (В) 15,82. Шест. И. Фельд (П) 4,90; Н. Кейдан (В) 4,80; Ю. Волков (П) 4,70; А. Жулин (В) 4,50; Е. Волобуев (Д) 4,40; А. Гамаль (В) 4,40. Ядро. Э. Гушин (П) 19,07; Н. Карасев (В) 18,37; В. Георгиев (Д) 17,84; А. Варанаскас (Д) 16,90; Р. Плунге (П) 16,83; С. Трилис (В) 16,78. Диск. В. Ляхов (Д) 58,11; В. Ковтун (П) 56,76; В. Святало (В) 55,51; К. Буханцов (В) 54,65; Г. Гудашвили (Д) 53,53; М. Горбачев (В) 52,83. Копье. А. Валуев (П) 75,77; Т. Сави (В) 74,31; М. Паама (П) 74,20; Е. Графов (В) 72,04; В. Овчинник (В) 69,89; Н. Шагалов (П) 69,48; Н. Митрохин (Д) 69,17. Молот. В. Трибунский (Д) 65,18; Ю. Никулин (В) 64,98; А. Валтовский (П) 64,94; Ю. Бакаринов (Д) 63,64; А. Шупляков (Д) 62,98; М. Айнсоо (П) 61,52. 4×100 м. Вооруженные Силы-1 (В. Касаткин, Э. Озолин, Ю. Кащеев, В. Зуб) 39,9; Профсоюзы-1 (В. Касторной, И. Суворов, В. Андреев, В. Усатый) 40,0; «Буревестник» (И. Дзюгий, В. Клименко, А. Тарасян, Н. Политико) 40,4; Вооруженные Силы-2 40,6; «Динамо-1» — 40,8; Профсоюзы-2 — 41,3. 4×400 м. Вооруженные Силы-1 (А. Иванов, В. Фролов, В. Анисимов, Г. Свербетов) 3,08,0; Вооруженные Силы-2 (Ю. Фокин, С. Дьяченко, А. Казанов, В. Бычков) 3,09,5; Профсоюзы-1 (А. Липшеев, Н. Пирог, В. Подлесных, Т. Бахтадзе) 3,10,0; «Динамо-1» — 3,10,2; Профсоюзы-2 3,16,0; «Динамо-2» — 3,18,4. Десятиборье. Ю. Дьячков (Д) 7876 (11,1-7,60-15,22-1,90-50,4-14,8-43,38-4,70-52,62-4,46,4); М. Стороженко (Д) 7544 (11,1-7,09-15,42-1,93-53,9-14,7-45,70-4,20-59,04-5,03,3); В. Михальченко (Д) 7525 (10,9-7,73-14,09-1,80-50,5-15,1-45,46-4,00-53,52-4,58,0); Э. Орчиев (В) 7498; А. Фанталис (В) 7367; Ю. Отсмаа (Д) 7361.

Условные обозначения: В — Вооруженные Силы, Д — «Динамо», В — «Буревестник», П — Профсоюзы, л — личный зачет.

Жирным шрифтом выделены номера программы, в которых разыгрывалось первенство СССР.

Командное первенство: Вооруженные Силы — 832 очка (мужчины — 617, женщины — 215); Профсоюзы-1 721,3 (452,5+268,8); «Динамо» — 655,5 (401,5+254); «Буревестник» — 375,3 (261+114,3); Профсоюзы-2 — 192,8 (120+72,8).

Александр Братчиков

Мехиратный победитель Всесоюзной Спартакиады школьников и рекордсмен СССР среди юношей, мастер спорта и чемпион страны среди юниоров, призер первенства Советского Союза среди взрослых и двукратный победитель Первых европейских игр юниоров — обладателю всех этих титулов и званий Александру Братчикову всего 19 лет. Пожалуй, еще ни один наш юный спринтер не имел столь разнообразной коллекции спортивных трофеев в таком возрасте.

В прошедшем сезоне Братчиков уверенно вошел в число сильнейших бегунов страны. Значит ли это, что юный спринтер уже вполне сложившийся мастер? Тренер Александра — Евгений Филиппович Кузнецов считает, что пока нет, что его ученик только готовится к этому. Если курс спортивного совершенствования Братчикова сравнить с обычной общеобразовательной школой, то по мнению Кузнецова, его ученик находится сейчас примерно на уровне девятого класса.

Может быть тренер поскромничал? Чтобы понять мысль Кузнецова надо хотя бы в общих чертах познакомиться с принципами его работы. Одновременно это будет рассказ и о начале спортивного пути Александра Братчикова.

На стадион 14-летний Саша Братчиков попал в сентябре 1961 года. Собственно, он и раньше приходил на стадион «Буревестник», что в Самарском переулке. Жил Саша недалеко от стадиона и иногда вместе с друзьями заходил поиграть в баскетбол или футбол. Однажды увидел объявление о приеме в отделение легкой атлетики и через день пришел на первую в жизни тренировку.

Братчиков ничем не выделялся среди остальных новичков, принятых в группу тренера Кузнецова. Высокий, тоненький, угловатый он, как впрочем и его новые товарищи по группе, очень неуверенно чувствовал себя на дорожке. Больше ему понравились прыжки в высоту. Очевидно, потому что на одной из первых прикидок прыгнул выше всех — на 1,45. Возможно со временем из Братчикова и вышел бы хороший прыгун, но у Евгения Филипповича было на этот счет свое мнение.

Кузнецов считает, что первые два года юные спортсмены должны заниматься общей легкоатлетической подготовкой. Как в начальной школе дети учатся писать и читать, так и в спортивной — в первые год-два они овладевают наукой движений. Развитие гибкости, координации, прыгучести и, конечно, скорости — вот над чем трудились воспитанники Кузнецова. Этот период спортивного пути обычно играет решающую роль в дальнейшей судьбе юного атлета. Достаточно подробно изучив особенности учеников и определив наиболее сильно выраженные качества, тренер (про себя) намечает будущую специализацию своих воспитанников.

Через два года Саша пробежал 100 м за 11,0, 1000 м — 2,48,0, прыгнул в длину на 6,80 и в высоту на 1,75, выполнил вторые разряды по баскетболу и лыжам. Словом, был создан основательный фундамент для специальной подготовки. К этому времени Кузнецов убедился в том, что Братчикову надо специализироваться в беге на 400 м.

Когда Братчикову исполнилось 16 лет начался второй период его спортивного пути. Резко возрос общий объем беговой подготовки. Преобладал длительный бег или повторный бег на дистанциях до 300 м. Но это не была еще специальная подготовка. Кузнецов старался избежать типичной ошибки многих тренеров, считающих, что если в 16—18 лет ученик показывает неплохие результаты, то надо начинать полновесную, «взрослую», тренировку. Обычно эта торопливость приводит к тому, что юный спринтер очень скоро покидает спортивную арену.

От Братчикова быстрого роста результатов никто не требовал. Он зани-

мался бегом вообще. Правда время от времени в его занятии вкрапывались недельные или двухнедельные циклы специальной тренировки взрослого бегуна на 400 м. Юный бегун должен был попробовать «вкус» этой трудной дистанции. За этот период Саша проделал беговую работу очень большого объема. 10×150 м в переменном темпе или 10×200 м или 4×300 м повторного бега — вот примеры содержания его тренировок. Но все отрезки Братчиков пробегал в среднем темпе.

Несмотря на то, что вся эта работа была «черновой», подготовительной, плоды ее не замедлили сказаться. В 1965 году 18-летний Братчиков завоевал три первых места на Всесоюзной Спартакиаде школьников в Минске, установил юношеский рекорд страны в беге на 400 м, выполнил норму мастера спорта сразу в двух видах.

Казалось бы, можно было переходить к специальной спринтерской подготовке. Тем более, что физически Александр был развит отлично — при росте 184 см, весил 79 кг. Но тренер не торопился начинать основной этап в тренировке своего ученика. Спринтерская подготовка, по мнению Кузнецова, отнимает у спортсмена много нервных сил. Его нельзя заниматься постоянно. И для того чтобы выдержать ее напряжение, необходим огромный общебеговой «фундамент», иначе возводимое здание высокого мастерства вскоре может рухнуть.

1966 год стал для Братчикова годом знакомства с большим спортом. Наряду с выступлениями в состязаниях юниоров, Александр часто стартовал и вместе со взрослыми соперниками. Это принесло юному бегуну двойную пользу. С одной стороны, Братчиков незаметно и безболезненно преодолел психологический барьер, возникающий перед юными спортсменами в период перехода в разряд взрослых. С другой стороны, живя на учебных сборах, тренируясь и выступая вместе с ведущими нашими мастерами, такими, как, скажем Н. Политико, Братчиков по-настоящему понял, что успеха в спорте можно добиться только одним путем — повседневным, напряженным трудом, понял, что стоит каждая медаль. И, если раньше, что греха таить, Саша далеко не всегда относился к тренировкам с должным прилежанием, то теперь, не желая отставать от старших товарищей, сам может быть того не ведая, он становился настоящим спортсменом. Саша познал не только парадную сторону спорта.

В прошедшем сезоне Братчиков стартовал в соревнованиях более сорока раз. Практически это значит, что в разгаре сезона Саша выходил на старт по 4—5 раз в неделю. А ведь он выступал в беге на 200 и 400 м. Такую нагрузку далеко не всегда выдерживают взрослые бегуны, а если и выдерживают, то после окончания соревновательного сезона потом долго приходят «в себя». Братчиков тоже устал, но его усталость не нервная а мышечная. Ведь за весь сезон он почти дела почти не соревновался в полную силу. Может ли это быть? Может! В соответствии с перспективным планом, составленным Кузнецовым, его ученик рассматривает все состязания, в которых ему приходится выступать, как тренировку. Исклечение делается лишь для наиболее ответственных стартов — первенства СССР и крупных международных состязаний. Именно поэтому Братчикову и удалось сохранить запас нервной энергии. Об этом говорит тот факт, что лучший результат Братчикова в беге на 400 м — 47,3, был показан на европейских играх юниоров в Одессе. И там же, выступая на последнем этапе эстафеты 4×400 м, Александр пробежал круг по стадиону быстрее 46,0. Правда этот результат в беге на 400 м с хода, и тем не менее уже в Одессе Братчиков вполне мог пробежать дистанцию за 46,5. Но юный спринтер не стремится сейчас показывать столь высокий результат. Основные сражения впереди.

Видя, Братчикова на беговой дорожке, невольно ловишь себя на мысли, что это прирожденный бегун именно на 400 м. Бег на эту дистанцию требует развития многих качеств и в первую очередь скоростной выносливости. Круг по стадиону нельзя пробегать только за счет силы. А Братчиков бежит легко, его движения отличаются мягкостью,

Познакомьтесь с МОЛОДЫЕ



Александр Братчиков побеждает на Первых европейских играх юниоров в Одессе

пластичностью, непринужденностью. Это результат всей системы его тренировок. Кузнецов не стремится специально «ставить» своим ученикам технику. Она появляется сама в процессе большой беговой работы, выполняемой на оптимальных скоростях. Умение правильно расслабляться и отсутствие перенапряжений в тренировках до сих пор ограждали Александра и от травм.

Многому научил Евгений Филиппович Кузнецов своего воспитанника. Именно воспитанника, потому что опытный тренер следил не только за ростом спортсмена Братчикова, но и в первую очередь, — молодого человека.

Александр закончил свой пятый спортивный сезон, принесящий ему много серьезных успехов. Можно было бы и отдохнуть. Но, нет, работа продолжается. Ждут занятия в институте физкультуры, ждут новые тренировки. Александр знает твердо, что для свершения намеченных планов предстоит еще очень много трудной, черновой работы.

Его программа-минимум на будущий год — пробежать 200 м за 21,0 и 400 м — быстрее 47,0. Это вполне реально. Но тренер указывает новые рубежи, и Александр принимается за работу. Осенью еще больше увеличится объем беговой подготовки, зимой трудится над исправлением недостатков — устраняет технические погрешности при старте, укрепляет недостаточно сильно развитые мышцы стопы.

Кузнецов пока не уверен в том, что его воспитанник готов физически к началу напряженной специальной тренировки. Что ж до Олимпиады в Мехико время еще есть. Видимо, именно там, на олимпийском стадионе Александру Братчикову предстоит держать экзамен на спортивную зрелость.

Ростислав ОРЛОВ



ремени было в обрез. Быстро перелистав странички, Борис Новожилов нашел нужную статью и наскоро сделал выписки. И вдруг на глаза попала заметка «Из истории отечественного спорта...» Первые же строки заставили прочесть весь материал. В заметке говорилось о необычном состязании — первой в истории отечественного спорта эстафете легкоатлетов по трассе Москва—Петербург, длившейся 53 часа 25 минут. Новожилов представил себе, каково пришлось тогда, в 1914 году, энтузиастам, вступившим в единоборство с бесконечными верстами. Верст было 680, и лил дождь, осенний, холодный. Трасса раскисла, превратившись в месиво грязи, и только мужество участников эстафеты позволило довести ее до конца.

А в июне 1930 года снова состоялась эстафета между двумя городами. Но теперь она явилась настоящим праздником для тысяч приверженцев физической культуры. Старт был дан на Дворцовой площади. Спортсмены города на Неве — ударники предприятий — несли трудовой рапорт XVI партийному съезду. Бегунов по всей трассе провожали тысячи людей.

Так было. А разве нельзя осуществить то же самое сейчас? Разве им, лесгафтовцам, это не по силам? Инициативу ребят одобрили в горкоме ВЛКСМ. Эстафету посвятили XV съезду комсомола. Лесгафтовцам было поручено отрапортовать всесоюзному форуму от имени студентов Ленинграда.

День старта выдался солнечным, теплым. Трибуны институтского стадиона, расцвеченного спортивными флагами, заполнили провожающие — студенты, лесгафтовцы-ветераны, представители других вузов города. Участники эстафеты — 15 легкоатлетов и два сопровождающих их велосипедиста — во

ТРУДНЫЕ КИЛОМЕТРЫ

главе с руководителями пробега выстраиваются перед трибуной.

В 10 часов звучит традиционная команда: «Внимание! Марш!» Легкоатлеты выбегают из ворот стадиона.

Включен секундомер, и руководители пробега В. В. Ухов и В. С. Конников приступают к своим обязанностям. Волнуются. Ухов закуривает сигарету. За весь путь их будет 73, на финише каждого этапа — по одной.

На багажнике впереди идущего мотоцикла пристроился оператор телевидения, с увлечением снимающий бегущего на первом этапе Петю Строганова. Но Петя недоволен — приходится дышать отработанными газами мотоцикла.

17-й километр. Город — шумный, суетливый остался наконец-то позади. А здесь — поле с едва зазеленевшей травкой, ветерок, несущий весенние запахи. Висит над ними, неистовствует в небесной голубизне ликующий жаворонок. Схлынуло напряжение ожидания, нет посторонних глаз, и в автобусе налаживается деловой, размеренный ритм жизни. Автобус — это наш штаб и бивуак. После того как сменяется бегун на финише очередной десятикилометровки, снова выезжаем вперед и ждем его в начале следующего этапа.

Ребята беспрекословно выполняют указания Ухова. Они очень верят ему — опытному наставнику, старшему коллеге-товарищу. На одном из этапов Виктор Базулев натер ногу. Кусок кожи слез и держался «на честном слове».

Это встревожило всех. Пришла на помощь врач Маргарита Петровна Шилкова. Ухов вопросительно посмотрел на нее: «Сможет ли парень бежать?» А у Базулева и не было сомнений. Он не остался бы в автобусе, если бы случилось и гораздо худшее. Ведь примерно ему служил Владимир Васильевич Ухов, который на первенстве Европы 1954 г., придя первым в ходьбе на 50 км, после финиша лежал в раздевалке, не в состоянии встать на ноги — кожа со ступней сошла начисто.

...Между тем в блокноте появились записи результатов на первых десятикилометровках: 33 мин. 30 сек... 34 мин. 32 сек... 36 мин. 49 сек... 33 мин. ровно... Это вместо 40 мин., планировавшихся на прохождение каждого этапа. К 97-му километру набралось 40 «закомленных» минут. А дистанция оказалась почти кроссовой. К тому же пошел дождь. Усилился встречный ветер, надувший словно перуса, красные с золотым тиснением нагрудники велосипедистов Виктора Новикова и Анатолия Порфирьева.

«Валдай!» Это слово легкоатлеты произносили с почтением. Валдаем, еще на очень дальних подступах к нему, полушута пугали друг друга. И получилось так, что по солидному «куску» Валдая пришлось на каждого: всем довелось испытать на себе, что такое «тягуны» Валдайских высот. Однако до них было еще далеко.

В Новгороде эстафету ждали поздно ночью. Но лесгафтовцы «подвели» новгородцев: прибыли к месту встречи часа на два раньше срока. И все-таки Господин Великий Новгород сумел проявить свое гостеприимство. Встреча была, к сожалению, коротка. Но простились тепло, обменявшись на память вымпелами.

Наступила ночь — самое опасное для бегунов время суток. Тревожило движение транспорта, да и ногу подвернуть в темноте ничего не стоило. Но беспокоились напрасно. Легкоатлетов всю ночь сопровождали представители ГАИ. Они освещали путь бегунам фарами мотоцикла, обезопасив движение спортсменов.

...Почти всю ночь накрапывал дождь. Темнота скрывала чудесные краски весенней природы. Но зато ожили ее звуки. Всю ночь буйствовали соловьи, тревожа и радуя своей неповторимой песней. И даже когда взойшло солнце, они все еще не могли успокоиться.

Ребята и ночью показали хорошее время. «Соловьи помогли» — утверждали бегуны. И мы не сомневались, что именно так оно и было. Во всяком случае, как раз на этом отрезке дистанции был показан лучший результат: 30 мин. 56 сек. Сразу оговорюсь: бегунам не ставилась задача добиваться высоких результатов. И все-таки Володя Цыренов, чемпион Ленинграда в

Участники пробега направляются к старту





А. Логинов передает эстафету И. Токареву

беге на 10 000 м, чувствовавший себя прекрасно, решил попробовать силы... Что и говорить, результат высок даже для гаревой беговой дорожки. А ведь Володя бежал уже вторую свою десятикилометровку в этой эстафете.

Немного отдохнув, Цыренов принялся за ужин. Когда очередь дошла до очередного блюда — вареной курицы — Володя, взяв свою порцию, с удовольствием констатировал:

— О! Толчковая nogal! Насколько я помню, это очень вкусно!

А за чаем, глядя на песочное «кольцо», сообщил:

— Следующий номер — упражнение на кольцах.

...Очень любит шутку Виктор Корчагин. Он в этом отношении серьезный конкурент В. Цыренова. Виктор хорошо читает стихи. «Люблю грозу в начале мая...» — декламировал он, глядя в окно, за которым бушевал ливень. Впрочем, его товарищ по команде Анатолий Логинов, бежавший в эти минуты свой этап, испытывал, вероятно, несколько другие чувства. Нужно сказать, Логинову на осадки «повезло» — дважды он попадал под дождь, финишируя промокшим до нитки. Энное количество осадков досталось и на долю Алексея Илюшниковца. Это было за Торжком. Дождь — хлесткий, крупный, но теплый, поддержанный попутным ветром, — задиристо ударил в спину бегуна и сопровождавшего его велосипедиста Виктора Новикова.

— Что вы? — возразили ребята, когда им пытались посочувствовать — Отличный дождь. На дистанции мы смеялись от радости. До этого так парило. И вот такой приятный ливень...

Позже, когда В. В. Ухов анализировал ход пробега, он сказал и о причинах успеха. Большую роль сыграло то, что ребята сами были инициаторами пробега и бежали с большим желанием. Успешное прохождение первых этапов придавало спортсменам уверенность. Уже в начале пути, хотя это было и не совсем желательно (нужно было беречь силы), само собой возникло соревнование за лучшее прохождение своей десятикилометровки. И это, как и в ходе любого спортивного мероприятия, вполне естественно.

— Это и трудно, и романтично, — вспоминает о пробеге третьекурсник Игорь Токарев. — Хорошо бороться с

ветром. Узнаешь, что тебе под силу многое. И это ощущение необычности, праздничности сопутствовало легкоатлетам на всем пути.

Невольно приходят на память те молодые лесгафтовцы, что вот в таком же возрасте, как и эти 15 ребят, ушли воевать в 1941-м. И среди них тоже были разные характеры. Но долг был один — для общего дела проявить лучшие свои качества. И мне подумалось, что если бы понадобилось, чтобы завтра эти 15 легкоатлетов стали не спортивной командой, а боевым отрядом, им было бы по плечу то, что в свое время выпало на долю лесгафтовцев-воинов.

...Трудности пути... Это и жара, и те же подъемы, и неровные участки шоссе, а чем дальше от Ленинграда, тем больше, наверное, и просто усталость. Но если бы зашел разговор о том, кому же все-таки пришлось труднее всего, ребята, я уверен, в один голос согласились бы: «Юре Лошкареву».

Ему не повезло уже в начале пути. Когда пришел черед принимать старт, он почувствовал боль в мышце ноги. Несколько раз В. В. Ухов принимался массировать ему ногу. Снова подходит его очередь, но боль не проходит. И вот он сидит на задней скамье автобуса, молчаливый, расстроенный. Ребята делают вид, что ничего особенного не произошло, что нет оснований для уныния. Но все понимали, как переживает сейчас товарищ.

Запрет на разговоры на эту тему был снят только в отсутствие самого Лошкарева, когда Юрий все-таки вышел на дистанцию. Нужно было видеть, как все были рады за него.

...Чем ближе к Москве, тем чаще заходил разговор о столице. Впереди волнующие встречи, знакомство с Москвой, с коллегами из Центрального института физкультуры. У Петра Строганова (открывшего счет километрам пробега) в Москве прошли годы службы в Советской Армии. Там Петр сдружился со спортом, там пришло решение стать тренером.

— Обязательно схожу в роту. Встречусь с хлопцами, — говорил он.

...Черту Москвы пересекли ранним воскресным утром. На небе — ни облачка. Город только-только просыпался. Вытянувшись вереницей, дремали,



А. Илюшников только что закончил свой этап

словно неуклюжие животные, троллейбусы. На Ленинградском проспекте шествие над нами опять взяли сотрудники ГАИ. На Садовом кольце к В. Воловому, бегущему на последнем этапе, присоединяются и остальные участники пробега — В. Базулев, А. Илюшников, А. Колядов, В. Коробков, В. Корчагин, А. Логинов, Ю. Лошкарев, Б. Новожилов, С. Панов, В. Синяков, В. Ситников, П. Строганов, И. Токарев, В. Цыренов и сопровождавшие их велосипедисты.

Легкоатлеты бегут красивой стайкой, в бело-голубой форме, с надписями на майках: «Пробег в честь XV съезда ВЛКСМ». Поворот на улицу Казакова. Дорожка стадиона Центрального института физкультуры. Позади 729 километров пути, пройденные за 43 часа 51 минуту 11 секунд.

Встретить участников пробега пришли студенты и преподаватели. Представитель ЦК ВЛКСМ принял рапорт об успешном завершении пробега. Капитан пробега Б. Новожилов передал рапорт съезду ВЛКСМ от имени комсомольцев — ленинградских студентов, а комсорг команды В. Воловой вручил кубок и выпел института имени П. Ф. Лесгафта.

А через два дня выехали в Ленинград. Автобус бойко разматывал обратно семисоткилометровую ленту шоссе. Легкоатлеты узнавали «свои» этапы, «свои» подъемы. Вновь открылась взору Валдайская возвышенность — ни с чем не сравнимая красота исконной земли российской... Поздним вечером въезжаем в Ленинград. Здравствуй, родной город!

Владимир ТУРКИН
Ленинград — Москва.

Встреча в Москве



О СТАРТОВЫХ ПАТРОНАХ

Первые отечественные стартовые патроны были изготовлены в 1947 г. Они были вполне удовлетворительны по средствам сигнализации — звуку и дыму, однако часто давали осечки, что приводило к излишним фальстартам и отрицательно влияло на ход проведения соревнований.

В 1950 г. был разработан новый восьмизарядный стартовый пистолет, укомплектованный обоймами для патронов бокового огня и центрального боя. В качестве стартовых патронов для него стали использоваться охотничьи капсули-воспламенители «Жевело», которые применялись с обоймами центрального боя — «Ц». Но и эти патроны не удовлетворяли возросших технических требований, так как при выстреле давали недостаточно сильный звук без пламени и дыма. Кроме того, в продуктах сгорания капсульного состава «Жевело» образовывались пары металлической ртuti, которые, особенно в закрытых помещениях, оказывали вредное воздействие на присутствующих. Только в 1964 г. группа авторов усовершенствовала конструкцию стартовых боеприпасов. Были созданы и внедрены в производство два вида стартовых патронов бокового огня:

1. Вариант № 2 — чертеж АО1—127 — малый патрон (рис. 2), предназначенный для тренировок, небольших соревнований, обеспечивающий сигнализацию звуком на 200 м с видимостью облачка серого дыма на дистанции 40 м.

2. Вариант № 7 — чертеж АО1—126 — мощный патрон (рис. 1), рекомендуемый для ответственных спортивных мероприятий, обеспечивающий комбинированный сигнал как звуком, так и вспышкой пламени желто-зеленого цвета, хорошо фиксируемой на расстоянии не менее 200 м.

Оба варианта стартовых патронов прошли всесторонние испытания на тренировках и во время соревнований по легкой атлетике на открытых и в закрытых стадионах. Особенно высокую оценку получили мощные стартовые патроны чертежа АО1—126, которые по заключению Федерации легкой атлетики СССР признаны годными для широкого использования при проведении различных спортивных мероприятий.

По надежности и безотказности действия сигнального эффекта мощный стартовый патрон в настоящее время превосходит лучшие образцы мирового стандарта и может быть конкурентно-способным на международном рынке. Мощный стартовый патрон состоит из латунной гильзы от малокалиберного патрона длиной 15,30—15,60 мм, капсулированной неоржавляющим ударным составом на основе тринитро-резорцината свинца, заменяющего гремучую ртуть. Сверху свободной насыпкой помещается специальный звуко-пламенный пиротехнический состав. Ударный состав легко воспламеняет пиротехническую смесь, которая при горении поднимает давление внутри гильзы и с

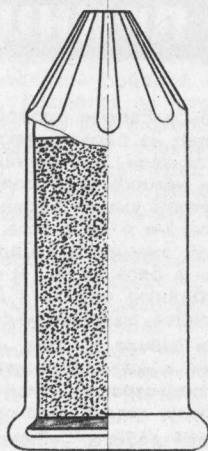


Рис. 1

сильным звуком раскрывает звездку, верхнюю часть стартового патрона. При этом вырывается наружу факел пламени желто-зеленого цвета, в спектре которого преобладает длина волны 5600 Å, особенно хорошо фиксируемая человеческим глазом.

На рис. 3 показан факел, который образуется во время стрельбы мощными звуко-пламенными патронами. Сигнальный эффект нового мощного стар-

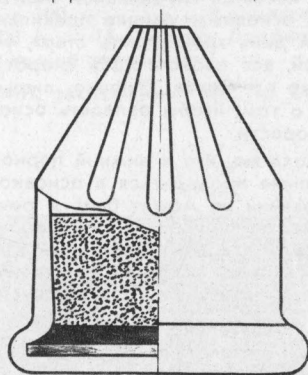


Рис. 2

тового патрона многократно проверялся при различных условиях: в ясную солнечную погоду, при электрическом и люминесцентном освещении закрытых стадионов, при тумане и дождливой по-



Рис. 3

КОНСУЛЬТАЦИЯ

годе, а также в зимних условиях на фоне снега. Во всех перечисленных условиях проведения испытаний мощный стартовый патрон функционировал надежно и безотказно. Звуковой и зрительный сигналы четко воспринимались на дистанции до 200 м.

В результате проведенных испытаний мощные и малые стартовые патроны признаны годными для эксплуатации в странах с различными климатическими условиями и допускаются к широкому экспорту их за границу. В настоящее время валовое производство мощных и малых стартовых патронов освоено и они поступают в торговую сеть как внутри страны, так и по заказам Разноэкспорта.

Галина ЖУРКИНА,
Петр КОРОЛЕВ

Если патронов заводского изготовления в данный момент вы достать не можете, то, следуя советам судьи республиканской категории И. Алатырцева, попытайтесь сделать их самостоятельно.

Впрочем, прежде чем приступить к изготовлению патронов, Алатырцев советует несколько усовершенствовать сам пистолет. Бывают случаи, когда при выстреле часть огня попадает под кожух пистолета и воспламеняет остальные патроны. Так происходит разрыв пистолета. Чтобы избежать этого, нужно круглым напильником удлинить разрез на дульной части пистолета так, чтобы был виден следующий патрон в обойме.

Содержимое патрона готовится следующим образом. Берется алюминий с примесью магния либо просто металлический магний. Получить его можно сравнительно легко. Нужно найти подходящую дверную ручку, зажать ее в тиски и мелким напильником настругать стружку. Для того чтобы проверить годность стружки, нужно небольшое ее количество поджечь спичкой. Если стружка будет вспыхивать ярким пламенем, то это значит, что она годится для снаряжения патронов.

Для приготовления смеси нужен охотничий дымный порох, желательно крупнее. Стружка смешивается с порохом в соотношении 1:3. Смесь тщательно перемешивается. В случае, если старты приходится давать в плохую погоду, то к смеси можно добавить процентов 20 марганца. Такой патрон при выстреле будет давать больше огня. Но в большинстве случаев можно обойтись и без этого.

Приготовленная смесь засыпается в патрон, после чего в него вставляется шомпол и 2—3 легкими ударами молотка утрамбовывается. Сверху кладется бумажный пыж, после чего отверстие патрона заливается сургучом. Когда сургуч застынет, патрон готов к выстрелу.

Для ускорения наполнения патронов нужно сделать держатель. В куске фанеры или тонкой доске проделываются отверстия, в которые вставляются пустые патроны. Это позволяет за час наполнять до 80 патронов.



ИЗ БУДАПЕШТСКИХ ЗАПИСЕЙ

Неизменный спутник каждого журналиста — блокнот. Перелистывая его после каждой поездки, жалеешь, что много интересных бесед, цифр, наблюдений не умещается в ограниченных рамках журнального отчета. Некоторыми наблюдениями, сделанными во время поездки на первенство Европы в Будапешт, мы и хотим здесь поделиться.

ДОМ НА УЛИЦЕ ДОБ

В самом центре Будапешта, отвлекаясь от главной магистрали города улицы Ракоци, таянется чистенькая неширокая улочка Доб. Мы пренебрегли заманчивой рекламой французского фильма «Два дня как жизнь» с Бельмондо в главной роли, уютной прохладой маленьких кафе и добрались до громадного серого здания Министерства связи. К этому дому на улице Доб нас привели несколько строк в путеводителе по венгерской столице, которые сообщали, что в здании Министерства связи размещается Музей филателии.

Знакомство с музеем быстро убедило нас, что свидание с Бельмондо отложено не зря. Сотрудники музея Роберт Эндрейтер, говорящий по-русски, как мы с вами, показал нам уникальные, интереснейшие стенды. Вот, например, стенд, где размещены первые в мире легкоатлетические марки. Это греческая серия, посвященная Олимпиаде 1896 года. Знакомая фигура мирового дискобола, метание копья античным способом, изображенное на древних амфорах, необычной формы — вытнутый — афинский стадион. Тут же самая первая футбольная марка. Выпущена она в Венгрии в 1925 году по эскизам художника Ференца Хелбинга. А вот и еще одна первая марка. К спорту она, правда, отношения не имеет. Но от этого она не перестает быть нам близкой и дорогой. Это первая в истории филателии марка с портретом Карла Маркса. Она выпущена в Венгрии в 1919 году, когда в республике была провозглашена Советская власть.

Видимо, будапештский музей — одно из самых полных (если не самое полное) собраний спортивных марок в мире. Тут представлены все страны, когда-либо выпускавшие марки. Впрочем, не все. Оказалось, что отсутствует одна страна. Называется она Рио-Киу. Призаемся честно, что мы о такой стране услышали впервые в Будапеште, в доме на улице Доб.

ГОСТЬ ИЗ-ЗА ПИРЕНЕЕВ

Его вполне можно было бы принять за одессита. Чернявый, гибкий, подвижной. Но принять, пожалуй, все-таки не за нынешнего щеголеватого одессита, а за паренка с Дерибасовской канихибудь тридцатых годов. Кепка с громадным козырьком, мешковатая куртка, странноватой формы чоботы.

Познакомили нас на улице. Он быстро сорвал с головы кепку, прижал ее к груди, низко поклонился. Это был тренер из Португалии, тренер по легкой атлетике и футболу. Он давно слышал о существовании советского журнала «Легкая атлетика», но еще ни разу не имел возможности полистать этот журнал.

Мы пригласили португальца в гости, дали ему несколько номеров

АЛЕССАНДРО КАЛЬВЕЗИ И ПРИНЦИПЫ ЕГО РАБОТЫ

Если бы в Европе проводился конкурс на определение лучшего тренера года, то одно из первых мест, если не первое, досталось бы итальянцу Алессандро Кальвези. Его ученики Эдди Оттоз и Роберто Фринолли выиграли золотые медали чемпионов Европы на обеих барьерных дистанциях. Еще два итальянских барьериста вышли в финал на 110 м — Джованни Корнаккиа и Лиани Серджио заняли 5-е и 6-е места. Можно добавить также, что четыре года назад ученик Кальвези знаменитый Сальваторе Морале стал рекордсменом мира и чемпионом Европы в беге на 400 м с барьерами, а на короткой дистанции Корнаккиа получил серебряную медаль и Д. Мацца занял пятое место. Еще раньше Армандо Филипут владел золотой медалью чемпиона континента.

Кальвези сейчас 52 года, но выглядит он значительно моложе своих лет. Человек, который в молодости добился немалых успехов и в течение последних 15 лет руководит подготовкой сильнейших итальянских барьеристов, довольно сдержан и немногословен, хотя каждому ясно, что рассказать Кальвези мог бы многое.

— В своей работе, — говорит Кальвези, — как и всякий тренер, я руководствуюсь целым рядом принципов. Один из них — необходимость многолетней и разносторонней общефизической подготовки. Без нее немислима плодотворная специальная подготовка барьериста. Даже сравнительно высокие результаты, показываемые спортсменами в юном возрасте, не избавляют их от серьезной и долгой работы над развитием основных качеств. Так было, например, с Роберто Фринолли. После прихода ко мне ему пришлось пройти весь курс общей подготовки. И лишь к 23—24 годам я мог назвать Фринолли зрелым, сложившимся барьеристом мирового класса. Вот как росли по годам его результаты: 1958 г. (18 лет) — 58,8; 1959 г. — 55,5; 1960 г. — 53,3; 1961 г. — 52,1; 1962 г. — 51,1; 1963 г. — 50,4; 1964 г. — 49,6; 1965 г. — 50,0; 1966 г. — 49,8. Сальваторе Морале достиг высшего мастерства к 24 годам, хотя уже в 19-летнем возрасте блеснул результатом 51,7. Я считаю, что нельзя форсировать подготовку легкоатлета, особенно в таком технически сложном виде, как барьерный бег.

Что касается специальной подготовки в барьерном беге на 110 м, то здесь я считаю основным умение правильно атаковать первый барьер. Спортсмен должен каждый день тренировать старт, учиться преодолевать первый барьер на максимальной, все нарастающей скорости и достичь автоматизма в движениях. Это положение относится, конечно, лишь к опытным мастерам. Новички должны заботиться о том, чтобы овладеть основными элементами преодоления барьера на малой скорости.

Я полагаю, что в зимний период общая подготовка бегуна на 110 м с барьерами должна проводиться в основном так же, как и у спринтера. Правда, о слепом копировании не может быть и речи, так как барьеристу необходимо, помимо всего прочего, специально развивать группы мышц, которые участвуют в преодолении барьера. Я стараюсь проводить занятия так, чтобы одна половина тренировки проходила в зале, а другая на стадионе. Таким образом достигается определенная пропорция в общей и специальной подготовке.

По моему мнению, подготовка бегуна на 400 м с барьерами не должна отличаться от подготовки средневики — бегуна на 800 и 1500 м. Без такой подготовки невозможно добиться правильного 15-шагового ритма бега между барьерами, ибо здесь основным качеством я считаю выносливость. Без выносливости средневики барьерист на 400-метровой дистанции не может добиться выдающихся результатов.

Преодоление барьера должно проводиться быстро и энергично. На последних трех шагах спортсмен как бы выключает мотор и бежит по инерции. Это позволяет атаковать барьер без дополнительного толчка. Таким образом экономятся время и силы, сохраняется правильный ритм. При 15-шаговом ритме атака барьера должна протекать как шестнадцатый шаг. Очень важно, чтобы барьерист понял: главное не подниматься на барьер, а сходить с него. Расстояние от старта до первого барьера надлежит пробегать в 22 шага, что полностью соответствует 15-шаговому ритму по всей дистанции.

На мой взгляд, целесообразнее атаковать барьер левой ногой. Это позволяет сохранить равновесие при приземлении и не заступать левой ногой на соседнюю дорожку. У Морале в юные годы маховой ногой была правая, позднее ему пришлось изменить технику. Он сам убедился, что переход через барьер лучше осуществлять с левой ноги.

Для бегуна на 400 м с барьерами гораздо важнее обладать качествами 800-метровика, чем 400-метровика. Выносливость плюс техника здесь более нужны, чем скорость плюс техника (попросту говоря, скорости 400-метровика не хватит для барьерной дистанции, на преодоление которой сил уходит ненамного меньше, чем на пробегание 800-метровой дистанции).

О том, какое значение на этой дистанции имеет рациональная техника, говорит сравнение двух совладельцев мирового рекорда. Гленн Дэвис и Сальваторе Морале показали здесь 49,2. Но гладкую дистанцию Дэвис пробежал за 45,4, а Морале — не быстрее 47,6. Более того, скоростные возможности моего ученика таковы, что он даже при специальной подготовке никогда не пробежал бы гладкую дистанцию быстрее 47,0.

ОГОРЧЕНИЕ НА „ФОРО ИТАЛИКО“

Наконец-то наши юниоры открыли счет международных матчевых встреч. На олимпийском стадионе «Форо Италико» в Риме встретились легкоатлеты юниоры РСФСР и Италии. Матч закончился убедительной победой итальянских спортсменов со счетом 105:96. Итоги показали, что, несмотря на триумфальный успех на Европейских играх в Одессе, у нас далеко не все благополучно с легкой атлетикой у юниоров. Анализ результатов, показанных в течение сезона юниорами нашей республики и Италии, свидетельствует, что еще перед матчем соотношение сил складывалось не в нашу пользу. Из 17 видов программы наши спортсмены только в 4 были сильнее, в 6 имели одинаковые результаты с итальянцами и в 7 были слабее.

Матч показал, что наши ребята могут добиваться хороших результатов, даже впервые выступая в международных соревнованиях. Я это подчеркиваю потому, что для итальянских юниоров встреча с нами была пятым международным матчем в этом сезоне, а для подавляющего большинства наших юниоров — первым выходом на международную арену. Улучшили свои личные рекорды на олимпийском стадионе: В. Колесников (Москва), А. Вавилов (Рязань), А. Стадников (Куйбышев), В. Дыбой (Воронеж), А. Егоров (Новосибирск), В. Михеев (Казань). 16 человек выступили на уровне своих лучших результатов, а 9 наших сильнейших спортсменов, членов сборной СССР, выступили крайне слабо, и это главная причина поражения команды.

Имея отличные результаты в текущем сезоне А. Лебедев, С. Абалихин, А. Алтухов, А. Братчиков, М. Долгий (все Москва), И. Хлопов (Рязань) были беспомощны на олимпийском стадионе, хотя они не первый раз участвовали в международных соревнованиях.

Итальянские юниоры победили, хотя они выступали далеко не на высшем уровне. 21 человек показал результаты хуже своих личных рекордов, 8 человек показали результаты на уровне своего мастерства, и только трое улучшили свои личные рекорды.

Когда добытые очки распределились по группам видов, лишний раз подтвердилась печальная традиция нашей легкой атлетики — спринт мы проиграли со счетом 18:29, бег на средние и длинные дистанции — со счетом 13:20. В барьерном беге мы также проиграли — 15:18, в метаниях — 21:23 и только прыжки выиграли со счетом 29:15. Опять неудача в беге, так же как на Европейских играх в Одессе, где на 100 м мы заняли 7-е и 8-е места, на 200 м — 5-е и 8-е места, на 800 м — 5-е место, на 1500 м — 6-е место, на 3000 м — 16-е место. Да, печально, но факт — провал у нас в основном разделе легкой атлетики!

Вячеслав САДОВСКИЙ, заслуженный тренер СССР.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

матча юниоров (1946 г. рождения и моложе)
РСФСР — Италия
Рим, 8—9 октября. Стадион «Форо Италико»

100 м. Скуаццери (И) 10,6; Лебедев 10,7; Рошо (И) 10,7; Абалихин 11,0. 200 м. Симончелли (И) 21,4; Викарди (И) 22,0; Алтухов 22,0; Хлопов 22,2. 400 м. Поуси (И) 48,3; Братчиков 48,4; Скатена (И) 49,3; Алексеев 49,6. 800 м. Джервазани (И) 1,51,6; Колесников 1,51,9. Москаленко 1,53,4; Воццини (И) 1,53,9. 1500 м. Джервазани (И) 3,55,2; Колесников 3,57,3; Шустиков 3,58,4; Граццани (И) 3,59,7. 3000 м. Ардиццоне (И) 8,22,6; Джанкатерини (И) 8,30,8; Вавилов 8,35,6; Майоров 8,51,0. Эстафета 4×100 м. РСФСР (Алтухов, Абалихин, Хлопов, Лебедев) 41,4; Италия 41,6. 4×400 м. Италия 3,13,3; РСФСР (Долгий, Алексеев, Козельский, Братчиков) 3,13,6. 110 м с/б. Морозов 15,1; Каммарата (И) 15,4; Раббитти (И) 15,7; Назаров 16,0. 400 м с/б. Скатена (И) 53,6; Долгий 53,7; Джордани (И) 53,8; Козельский 56,6. 1500 м с/п. Карничелли (И) 4,14,1; Шолов 4,19,3; Нефедов 4,22,4; Калабретта (И) 4,28,3.

Высота. Гаврилов 2,10; Стадников 2,10; Кроса (И) 2,04; Порта (И) 1,95. Длина. Скибенко 7,42; Бонекки (И) 7,17; Артемов 7,12; Бонаккорзи (И) 6,72. Шест. Ханафин 4,60; Кауц (И) 4,30; Риги (И) 4,00; Демкин 4,00. Тройной. Дудкин 15,46; Якименко 15,18; Паллотти (И) 14,60; Авероне (И) 14,10. Ядро. Аста (И) 17,32; Валенте (И) 15,61; Дыбой 15,50; Вонсовский 13,82. Диск. Аста (И) 55,92; Егоров 49,60; Вонсовский 45,92; Валенте (И) 45,86. Копье. Крамеротти (И) 72,40; Велецкий 67,76; Шурепов 67,72; Паппалардо (И) 63,72. Молот. Ашмарин 61,34; Михеев 60,62; Де Вонни (И) 55,62; Веччиати (И) 54,14.

Счет первого дня — 51:44. Общий счет — 105:96 в пользу Италии.



Победитель соревнований в метании копья итальянский спортсмен Крамеротти

«Легкой атлетики», предложили помочь с подпунктом (правда, в 38 странах наши читатели оформляют подписку на «Легкую атлетику» без всякой помощи редакции, обращаясь в местные отделения «Международной книги»), наконец, обещали просто регулярно пересылать ему журнал. «Нет, нет, спасибо, ни в коем случае!» — ответил он. — У нас в Португалии можно слишком многим полатиться за интерес к советской «Легкой атлетики». Слишком многим. А у меня все-таки семья».

Вот почему мы так и не назвали здесь его имени.

ПЕРВАЯ МЕДАЛЬ

Первая медаль на чемпионате Европы была вручена... ровно за два дня до начала соревнований. Получил ее заместитель главного редактора газеты «Советский спорт» Орест Шевцов. Что за медаль? Как это ни странно — чемпиона Австралии. И обратите внимание: это был не просто сувенир. Медаль вручалась совершенно официально президентом легкоатлетической федерации страны. Шевцов получил ее как руководитель советской легкоатлетической команды, впервые в истории принимавшей участие в чемпионате Австралии зимой нынешнего года. Это уже вторая медаль австралийского чемпиона, получившая прописку в нашей стране. Первую выиграл Леонид Борковский в состязаниях по прыжкам в длину.

РЕКОРДЫ

Вот несколько странци блокнота, испещренных цифрами. Это национальные рекорды, установленные во время чемпионата Европы.

У мужчин наибольший урожай рекордов собрали стипльчезисты. На их долю пришлось пять рекордов своих стран. Возглавляет список Винтор Кудинский (СССР) 8,26,6. Далее следуют: Ги Тексеро (Франция) 8,30,0; Манфред Летцерих (ФРГ) 8,31,0; Золтан Валош (Румыния) 8,34,0; Юоко Куха (Финляндия) 8,36,2. На 800 м рекорды установили Крис Картер (Великобритания) 1,46,3; Томаш Юнгвирт (ЧССР) 1,46,7; Альберто Эстебан (Испания) 1,47,4; Гани Алиия (Албания) 1,52,4. На 1500 м — Андрэ Де Эртож (Бельгия) 3,40,7. На 5000 м — Мануэль Оливейра (Португалия) 13,51,4; Рене Килбург (Люксембург) 13,59,8. На 10 000 м — Лайош Мечер (Венгрия) 28,27,0; Франц Черван (Югославия) 29,00,6. В эстафете 4×100 м — команда Голландии 40,0. 4×400 м — команды Польши 3,04,5; Франции 3,05,7; Италии 3,06,5. В прыжках с шестом — Христос Папаниколау (Греция) 5,05. В прыжках в длину — Жан Кошар (Франция) 7,88. В тройном прыжке — Георги Стойковски (Болгария) 16,67; Ханс-Юрген Рюнкборн (ГДР) 16,66; Хенрик Калочаи (Венгрия) 16,59; Шербан Чиошина (Румыния) 16,42 (результат 16,41, показанный в квалификации итальянцем Джузеппе Джентиле, не засчитан в качестве национального рекорда из-за слишком сильного попутного ветра). В толкании ядра — Пьер Кольнар (Франция) 18,15. В метании молота — Эрнст Амман (Швейцария) 65,70. В десятиборье — Клив Лонг (Великобритания) 7160 и С. Смит-Иенсен (Дания) 6887.

У женщин рекордов было установлено несколько меньше. В беге на 400 м — Анна Хмелькова (ЧССР) 52,9; Берет Бертельсен (Норвегия) 54,1; Карин Вальлгрен (Швеция) 54,5; Паола Пиньи (Италия) 54,8; Франсина Пейсенс (Бельгия) 57,6; Адиле Дани (Албания) 59,3. На 800 м — Вера Николчи (Югославия) 2,02,8; Жужа Сабо-Надь (Венгрия) 2,03,1; Антье Глейхфельд (ФРГ) 2,03,7; Мария Ингрова (ЧССР) 2,07,5; Паола Пиньи (Италия) 2,07,5; Брутт Крог-Сёренсен (Норвегия) 2,10,4; Франсина Пейсенс (Бельгия) 2,12,8; Адиле Дани (Албания) 2,13,2. В эстафете 4×100 м — коман-



ПОТЕРПЕВШИЕ ПОРАЖЕНИЕ

В старинном зале ресторана еще царило спокойствие, когда один из членов ИААФ поднялся, чтобы произнести первый тост. Это был тост, подобный тысячам других, произносившихся под этими серыми сводами — за дружбу. Но одна цифра, которую назвал оратор, вызвала оживление: он приветствовал гостей из «тридцати стран». А поскольку в чемпионате Европы участвовало ровно 30 стран, значит д-р Данц, а это был именно он — президент западногерманского легкоатлетического союза — признал факт самостоятельного участия ГДР.

Оратору наградили более чем вежливыми аплодисментами.

За три дня до этого доктор Макс Данц мог поздравить себя со сверхбурными аплодисментами за речь, которую ему поручило произнести боннское правительство, дабы выразить протест против поднятия флага ГДР на чемпионате в Будапеште. Кажется неправдоподобным, что Данц сорвал аплодисменты как раз за ту речь, в которой он выступил против решения ИААФ (незадолго до этого десятки голосами против одного голоса Данца было принято решение поднять флаг ГДР на «Непштадионе»). Впрочем, кассельский врач выбрал терапию, успех которой был обеспечен. Он сообщил, что федеральное правительство в Бонне обеспокоено, выражает протест и требует, чтобы команда возвратилась, отказалась от участия в чемпионате Европы. Но этого не произойдет, сообщил доктор. Спортсмены останутся в кругу друзей. Это-то и вызвало одобрение. Одобрение коллег по федерации, тогда как в ушах у него еще звучали слова собственной версии, которой он поделился с западногерманскими журналистами: «ИААФ приняла решение об участии ГДР под жесточайшим политическим нажимом», а «Ди Вельт» еще добавила к этому, что «Москва тоже приложила руку».

Я спросил доктора Данца, не помнит ли он 1958 год, чемпионат Европы в Стокгольме. «Конечно, помню», — заверил он меня. Однако он забыл, что в условиях формирования общегерманской команды говорилось: в случае победы спортсменов ГДР — исполняется их гимн. Он попытался вспомнить: «Но ведь этого не произошло, ибо наше посольство в Стокгольме воспрепятствовало. Оно было активно против». Память не изменила президенту: еще восемь лет назад боннское правительство с галантностью трактирного хулигана вмешалось во внутренние дела ИААФ и тем самым сорвало соглашение. К тому же легкоатлеты ГДР не выиграли тогда золотых медалей.

Перед чемпионатом Европы в Белграде боннским заправилам пришла в голову сумасшедшая мысль, что можно будет повернуть колесо истории легкой атлетики к 1954 году, когда спортсмены ГДР остались в роли зрителей и выступала лишь команда Западной Германии. Но эта надежда не оправдалась. ИААФ не выразила симпатии западногерманским проектам и считала, что она разрубила гордиев узел, перенесла отборочные состязания в Прагу и в Мальмё. А это, в свою очередь, показало каждому мало-мальски думающему человеку, что следует искать другой выход из создавшегося положения.

И он был найден на конгрессе ИААФ в Токио, когда было принято решение признать ГДР в качестве самостоятельного члена федерации и допустить ее команду на соревнования. Для того чтобы избежать упрека в том, будто это — «политическое решение», были выбраны для обеих команд названия, в которых на первый взгляд мало смысла: «Германия» и «Восточная Германия». Из тех сообщений, что западногерманская федерация прежде называлась «Германия» и теперь она не желает терять своего права на это название. Было также определено и ясно сказано, что каждая федерация впредь будет выступать со своим флагом и гимном.

В далеком Нью-Йорке доктор Данц пытался рискованной операцией спасти уже лежавшего в агонии пациента — боннское единоличное участие в олимпийских играх и чемпионатах Европы. Но голосованием с общим, более чем убедительным, счетом 10:1 было принято окончательное решение: ГДР выступает как самостоятельная команда под своим флагом. По версии Данца, десять человек выразили это мнение под «политическим нажимом», а, согласно «Ди Вельт», движущей силой такого решения был Кремль.

Один из десяти голосовавших за признание ГДР является президентом Европейского комитета ИААФ. Зовут его Адриен Паулен. Я задал ему вопрос: «Находились ли вы под политическим нажимом, когда голосовали за флаг ГДР?» Горный инженер из Голландии посмотрел на меня несколько недоумевающим: «Что? Нажим? Какой нажим? Это глупая ложь. Я не находился под нажимом и никакому нажиму не поддавался бы. Напишите: я принял это решение самостоятельно и считаю его единственно правильным».

Вот что сказал президент Европейского комитета. То, что он считает «единственным правильным», заставило федеральное правительство созвать двухчасовое заседание кабинета министров, ибо оно считало это решение неправильным и опасным, полагая, будто может оказать на ИААФ и на своих же легкоатлетов нажим, который приписывает другим.

Подсчитать число потерпевших поражение в Будапеште — простая арифметическая задача, потому что победителей было только тридцать шесть. Еще проще выявить тех, кто больше всего потерял. Это боннские министры и их снова провалявшаяся политика разжигания ненависти, подрывающая спортивные контакты.

Клаус УЛЬРИХ

г. Берлин

ды ФРГ 44,5; Венгрии 45,1; Франции 45,7; Норвегии 45,9. В прыжках в длину — Корри Баккер (Голландия) 6,34; Мета Антенен (Швейцария) 6,23. В метании копья — Марион Лютте (ГДР) 59,70. В пятиборье — Аннамария Тот (Венгрия) 4704 и Мета Антенен (Швейцария) 4536.

Итого, 51 рекорд в 24 странах. Более других — по пять раз — улучшены рекорды Венгрии и Франции. В 36 видах обновлено 18 высших достижений чемпионов Европы.

ЕЩЕ РЕКОРДЫ

Самый высокий участник чемпионата — польский дискбол Зенон Бегер (201 см). Самый тяжелый — венгерский толкатель ядра Вильмош Варью (125 кг). Самый солидный возраст — у шведского снохрода Ингвара Петтерссона (1926 г. рождения). Самая молодая — Валентина Козырь (1950 г.). Из чемпионов старше всех Ромуальд Клим (1933 г.), моложе всех — югославская бегунья Вера Николович (1948 г.).

В чемпионате участвовали 13 победителей чемпионата Европы 1962 г.: К. Пикемаль (100 м), М. Матушевски (800 м), М. Жази (1500 м), А. Памич (ходьба 50 км), И. Тер-Ованесян (длина), Ю. Шмидт (тройной), В. Варью (ядро), Д. Живоци (молот), В. Труснев (диск), Я. Лусис (копье), А. Михайлов (110 м с/б), Г. Рулантс (3000 м с/п), Э. Озолена (копье). Лишь пятеро добились в Будапеште успеха: Матушевски, Жази (5000 м), Памич, Варью, Лусис. Четыре спортсмена были чемпионами в 1958 г.: И. Тер-Ованесян, Ю. Шмидт, Э. Пионтовский и Я. Сидло. Трое — Я. Сидло, И. Скобла и Г. Зыбина — в чемпионате 1954 г.

«Непштадион» был связан прямой телефонной связью с 50 городами Европы и Америки. Только в первый день соревнований из Будапешта журналистами было передано больше материалов, чем за все дни чемпионата Европы 1962 г. в Белграде.

«ОЛИМПИЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ»

Все олимпиады последних лет не обходились без одной довольно курьезной традиции: кто-нибудь из спортсменов обязательно опаздывал на старт. Причина всякий раз была одна: крепкий сон. Один неудачник даже подал в суд на судью, который его не разбудил вовремя. И вот эта «олимпийская традиция» перекочевала и на чемпионаты Европы. В первый же день на старт 10-километровой дистанции едва не опоздал... Юрген Хаазе. Он проспал отправление автобуса, который вез спортсменов из «легкоатлетической деревни» в Будапешт. Пришлось Юргену ехать 30 км на автобусе и трамвае. Он появился на стадионе, когда стайеры уже выстраивались на стартовой линии. Опоздание не помешало Хаазе оказаться первым на финише.

ОТЦЫ И ДЕТИ

На мировую легкоатлетическую арену выходит новое поколение мастеров высокого класса. Правда, фамилии их знакомы любителям спорта уже не один десяток лет. Юрьела, Немет, Штёнк блестяще выступали в 20—40-х годах. Финн Пааво Юрьела был олимпийским чемпионом в десятиборье в 1928 г., венгр Имре Немет — олимпийским чемпионом в 1948 г. в метании молота, а немец Герхард Штёнк — олимпийским чемпионом 1936 г. в метании копья. В Будапеште очень успешно стартовали их дети. Матти Юрьела занял шестое место в толкании ядра с результатом 18,19. Милош Немет был пятым в метании копья (79,82), причем его отец, который занимает пост директора «Непштадиона», судя по тому, что мы наблюдали с трибуны, волновался во время метания копья гораздо больше, чем тогда, когда выступал сам. Ютта Штёнк заняла седьмое место в



беге на 100 м (11,9) и в составе эстафетной команды ФРГ, занявшей второе место, была награждена серебряной медалью.

О КНИЖКЕ, КОТОРОЙ НЕТ

Из Будапешта мы привезли солидный ворох тонких книжиц. Это брошюры о легкой атлетике в ГДР, Польше, Чехословакии и других странах. Там выпускается довольно много литературы с данными о членах сборных команд, о развитии и уровне легкой атлетики. Даже греки успели выпустить проспект к афинскому чемпионату 1969 года.

Как это ни огорчительно, но мы ничего не смогли подарить нашим зарубежным коллегам. Не догадались у нас выпустить небольшую брошюру о советской команде. А жаль!

ИВАНОВЫ

Самой распространенной фамилий среди участников чемпионата Европы оказалась фамилия Иванов. В сборной СССР были Николай и Александр Ивановы. Волжанин Николай выступил в беге на 100 м и в эстафете 4×100 м, ленинградец Александр Иванов выступал в беге на 400 м и в эстафете 4×400 м. Еще два Иванова оказались в командах Финляндии и Венгрии. Венгр Драган Иванов прыгал тройным (выбыл в квалификации с результатом 15,22). Финн Ристо Иванов (в официальных протоколах — Иванофф) прыгал с шестом (тоже был в квалификации, не взяв начальной высоты). Наибольший успех среди Ивановых выпал на долю Николая, который в составе нашей эстафетной команды получил серебряную медаль.

БУДУЩИЕ ЧЕМПИОНЫ

Венгры — очень спортивный народ. У них в большом почете и легкая атлетика, и плавание, и фехтование, и бокс, и современное пятиборье, и гимнастика. Но на самом почетном месте стоит все-таки футбол.

А легкая атлетика? Она, к сожалению, не в таком почете. Ребята охотно посещают детские легкоатлетические отделения спортивных клубов, но... в свободные часы играют в футбол. Венгерские друзья говорили нам, что после чемпионата Европы по легкой атлетике интерес к «королеве спорта» вырастет неизмеримо. Возможно, ведь имена Варью, Кудинского, Жази, Киршенштейн, Клима, Хаазе можно было услышать в любом трамвае, автобусе, кафе.

Не знаем, удастся ли нам еще когда-нибудь попасть в Будапешт и убедиться в истинности пророчества наших коллег. Но в те дни мы, честно говоря, все-таки больше мечтали о том, чтобы во дворах и парках Москвы, Киева, Куйбышева или Томска ребята играли в Брумеля, Куца, Болотникова. Если пятиклассники понастоящему будут увлечены легкой атлетикой, нам вряд ли придется огорчаться за сборную страны.

Стив ШЕНКМАН

(Наш спец. корреспондент)

Будапешт — Москва.

ЗАГАДКА ПЛЕМЕНИ ТАРАХУМАРА



ревнейшее коренное население Мексики, страны очередной Олимпиады, составляют многочисленные индейские племена. Необычайной физической выносливостью выделяется среди них племя тарахумара. Об этом не раз писали путешественники, миссионеры и исследователи Мексики. Так, К. Лумхольц упоминает о молодом тарахумаре, который за 70 часов доставил 45-килограммовую ношу на расстояние 110 миль. Он приводит случай, когда другой индеец этого племени пробежал с письмом за пять дней почти 500 миль. В. Беннет и Р. Цинг пишут, что на охоте тарахумары преследуют оленя до тех пор, пока обессиленное животное не свалится с ног. Эти же авторы сообщают, что хозяева ранчо нанимают тарахумаров для ловли диких лошадей. Нередко тарахумаров используют в качестве посыльных: хороший голец пробегает за день до 100 миль и в состоянии поддерживать эту скорость в течение нескольких суток.

Все это невольно наводит на мысль: чего могли бы добиться тарахумары, если бы принимали участие в состязаниях по бегу?

Но давайте познакомимся с этим племенем поближе.

Тарахумара является испанским искажением слова «парамури», что дословно означает «быстрая нога». Исторические и этнографические данные свидетельствуют о том, что тарахумары называли себя этим именем с самых давних времен.

Тарахумары относятся к юто-ацтекской семье индейских народов. Они проживают в одной из самых суровых и отдаленных местностей Северной Америки. Этот район площадью 300×500 км примерно совпадает с южной третью мексиканского штата Чиуауа. Он лежит в северо-центральной части хребта Западная Сьерра-Мадре и охватывает водораздел и притоки двух больших рек — Кончос и Фуэрте. Археологические данные свидетельствуют о том, что тарахумары занимают эту территорию около 2000 лет. Ее можно разделить на две области: нагорье и каньоны. Нагорье представляет собой горное плато высотой 1200—2400 м с пастбищами и хвойными лесами, отдельные пики достигают 3000 м. Область каньонов образуется водосборной системой реки Фуэрте и состоит из огромных ущелий глубиной 800—1800 м. Летом климат в ущельях жаркий и нездоровый, на нагорье — относительно прохладный и приятный. Зимой же нагорье — самое холодное место в Мексике, а в каньонах тепло. Тарахумары приспособились к этим условиям, перейдя на полукочевой образ жизни. Весной они переселяются на нагорье, где занимаются земледелием, осенью возвращаются в каньоны.

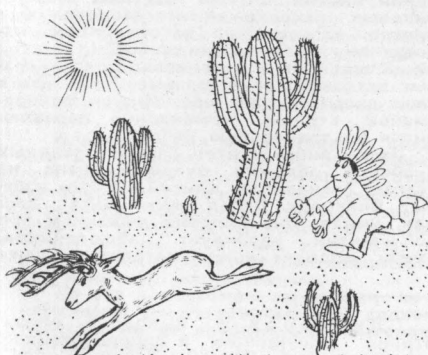
Орошаемая земля в Сьерра-Мадре разбросана на весьма отдаленных уча-

стках. Это, вероятно, повлияло на способ расселения тарахумаров: они живут не селениями, а на отдельных ранчо, находящихся на довольно значительном расстоянии друг от друга. Несколько ранчо образуют пуэбло, где индейцы регулярно собираются для торговых сделок, решения общинных дел и обмена новостями. Помимо посещения центра общины, что в оба конца составляет от 10 до 30 км, тарахумара должен часто бывать у своих соседей для торговли, по делам общины, следить за стадами, возделывать поля, которые из-за особенностей системы наследования у тарахумаров могут быть расположены друг от друга на расстоянии многих километров.

Таким образом, большую часть времени тарахумары проводят на ногах, совершая длительные пробежки по сильно пересеченной местности.

Но самым серьезным испытанием выносливости тарахумара остаются состязания на ведение мяча. Соревнования проводятся на высоте до 2500 м на очень сильно пересеченной местности по кругам протяженностью от 10 до 40 км. За одно состязание, которое длится от 24 до 48 часов непрерывно, участники пробегают обычно 150—300 км. Ведущие бегуны двух команд гонят перед собой ударами ног грубо вырезанный из дерева небольшой шар. Остальные члены команд бегут сзади. Когда ведущий устает, он уступает место партнеру, а сам занимает место сзади. Бегунов обычно сопровождают соплеменники. Ночью состязания не прерываются, участники и зрители продолжают бег с факелами до рассвета. Каждый участник обычно держит пари за себя, что служит дополнительным стимулом для хорошего выступления. О стремлении к максимальным усилиям свидетельствуют случаи смерти во время состязаний от перенапряжения. Соревнования значительно отличаются своей продолжительностью в зависимости от возраста, пола участников и других обстоятельств. Так, состязания, организуемые по воскресным дням для мальчиков 6—12 лет, длятся немногим более часа; за это время ребята пробегают около десяти километров. Крупные соревнования между общинами, где участвуют бегуны с хорошей репутацией, длятся несколько дней. Подобные же состязания, но на более короткие расстояния, устраиваются для женщин и пожилых мужчин.

Чрезвычайно высокие физические достижения тарахумаров можно оценить, определив количество затрачиваемой ими за время состязаний энергии. Хотя средняя скорость бега довольно невысока, она все же значительно выше той, которую может поддерживать нормальный человек, находящийся в хорошем состоянии, пробегающий 5—7 км по ровной местности. Многие та-



рахумары в течение многих часов подряд бегут со скоростью 10—13 км в час или около 200 м/мин. Физиологические требования к такой работе лучше всего выразить кислородным запросом, который составляет около 43 мл на кг веса тела и примерно в 12 раз превышает уровень основного обмена в состоянии покоя. При такой работе общее потребление кислорода мужчиной весом 60 кг составляет в среднем 2,5 л/мин, что почти равно затрате 12 ккал/мин или 720 ккал/час. Таким образом, общая энергостойкость состязаний на 100 миль значительно превышает 10 000 ккал. До сих пор физиологическая оценка выполняемой работы при самых напряженных видах спортивной деятельности многочасовой длительности (трудные альпинистские восхождения, лыжные гонки на длинные дистанции, велогонки и пр.) устанавливала 10 000 ккал в качестве предела энергетических трат в сутки. Достижения тарахумаров ставят вопрос о необходимости пересмотра физиологических представлений о максимально переносимой работе.

Во время поездки американских ученых Б. Балке и К. Сноу в октябре 1963 г. в Паналачи (высота 2100 м) были организованы состязания среди четырех мальчиков-тарахумаров. Двум было по шесть лет, другим — девять и десять. Круг длиной 2500 м нужно было пробежать четыре раза. Все четверо закончили дистанцию в пределах от 70 до 80 минут. Частота сердечных сокращений у 10-летнего победителя сразу по окончании бега составила 176, на пятой минуте — 132 удара, у 9-летнего участника через 5 мин. после бега — 108 ударов в минуту.

Была сделана попытка сравнить уровень физической подготовленности мальчиков-метисов и тарахумаров и исследовать возможное существование наследственных различий. Мальчики жили в течение нескольких лет в миссионерской школе в Сисогуичи (2000 м). Физическая работоспособность оценивалась по результатам 15-минутного бега на предельное расстояние. Разницы в результатах 12-летних мальчиков индейского и метисского происхождения практически не оказалось. Первые показали среднюю скорость 181 м/мин, вторые — 179 м/мин. Некоторые ребята явно не бежали в полную силу, о чем свидетельствует уровень частоты сердечных сокращений по окончании бега.

Американские мальчики этого возраста не показали таких результатов: лучшие 17 из группы 80 человек достигли средней скорости 171 м/мин, другая группа из 25 человек в среднем только 155 м/мин. Частота сердечных сокращений по окончании бега у всех была 160—180 ударов в минуту.

Главной задачей этих и целого ряда других исследований было научное подтверждение сообщений о чрезвычайно высокой выносливости тарахумаров. Физиологические данные были получены с помощью нескольких простых тестов, возможных в полевых условиях. Однако их достаточно, чтобы определить основные направления для будущих исследований, которые должны включать не только более подробную и

тонкую физиологическую оценку, но и антропологические исследования для установления роли питания, образа жизни и других факторов в адаптации тарахумаров к условиям окружающей среды.

Поскольку тарахумары в течение длительного периода населяли район Сьерра и были подвержены воздействию суровых местных условий, соблазнительно высказать гипотезу о том, что естественный отбор сыграл свою роль в их приспособлении к этим условиям. Однако такая адаптация не была выявлена, так как существенной разницы в реакции на 15-минутный бег у мальчиков тарахумара и метисов, выросших в более или менее одинаковых условиях миссионерской школы, обнаружено не было. К сожалению, не представилось возможным непосредственно сравнить учащихся этой школы тарахумарского происхождения с обычными их сверстниками-тарахумарами. Но у исследователей сложилось впечатление, что ученики-тарахумары не смогли бы поддерживать скорость 6—10-летних мальчиков-тарахумаров во время 70-минутного бега в Паналачи. Таким образом, полученные пока данные говорят о том, что высокая работоспособность тарахумаров является в преобладающей степени результатом выработки физической выносливости, а не первичной генетической адаптации.

В этой связи следует помнить, что выносливость и физиологическая работоспособность являются сложными понятиями, включающими взаимодействие и взаимосвязь многих физиологических и морфологических явлений. И вряд ли любой из генетических факторов будет настолько простым и очевидным, чтобы его можно было выявить с помощью методов, примененных в данных исследованиях. Вместе с тем нужно иметь в виду, что определенные черты общей физиологии и телосложения американских индейцев могли облегчить развитие некоторых физических качеств тарахумаров. Так, монголоиды, к которым близки по своим признакам тарахумары, вообще обнаруживают несколько большую по размерам грудную клетку по отношению к общим размерам тела, чем другие расовые группы. Такая морфологическая черта может дать тарахумарам некоторое незначительное преимущество в лучшем приспособлении к бегу на выносливость. Другой благоприятной «преадаптивной» чертой может быть относительно медленный пульс, характерный для американского индейца, средняя частота пульса которого примерно на 10 ударов реже принятой нормальной частоты 72 удара в минуту.

Удивительные способности индейцев племени тарахумара еще ждут тщательного и детального исследования. И, видимо, одним из наиболее интересных вопросов, на которые предстоит ответить ученым, пытающимся разрешить загадку тарахумаров, будет вопрос о том, как на базе этой невероятной общей выносливости можно развить специальную выносливость стайера или марафонца, требующую исключительно интенсивной работы.

Евгений ГИПЕНРЕЙТЕР,
мастер спорта

ВЫХОД В ОКЕАН

В дни нашего олимпийского дебюта в Хельсинки мир большого спорта узнал белокурую ленинградку Галину Зыбину. Она завоевала тогда олимпийское «золото» и вписала свое имя в летопись рекордных миров. Так заявила о себе возникшая в середине 30-х годов в Ленинграде школа юных спортсменов. Руководил ею известный копьеметатель Виктор Алексеев. Ему и посвятил свою документальную повесть «Выход в океан» (пусть стыдливо опускает эту жанровую рубрику издательство) В. Я. Викторова.

Дальнейшая, поистине победная поступь орлят алексеевского гнезда у всех на виду. Три из пяти золотых токийских медалей, завоеванных нашими легкоатлетами, четвертая часть всех их очков. Внушительен и общий приходный баланс школы за все годы — более 500 медалей олимпийского и мирового значения.

Но не сразу приходит признание. Долгие годы «...вся школа кочевала с Конюшенной площади к мельнице за Невскую заставу, а потом собирались в клубе имени Капранова и в университете». Годы, которые сам тренер называет нелегкими.

Викторова приводит поучительный алексеевский монолог: «Я требую, чтобы вместе со мной допускали на поле и моих учеников, но директора стадионов не понимают, зачем мне это надо. Чемоданчик чемпиону его юные поклонники могут донести и до раздевалки. Что им делать на поле? Они тоже будут тренироваться? По какому такому праву? Кто мне поручил эту работу? Ах, у вас юношеская школа? При каком спортивном обществе? При самом Алексееве? Вот как? Частная инициатива? Довольно странно. Нет, вы уж согласуйте, пожалуйста, этот вопрос, утвердите, оформите. А иначе мы не можем. Сегодня уж допустим ваших ребят в виде исключения и из-за уважения к вам лично, но вы согласуйте».

Именно в это время формируются принципы школы, сплачивается коллектив.

Викторова напоминает нам и о тех, кто вставал в строй школы. «Это были особые ребята, которые росли в то время, когда город умирал, истекал кровью, когда все живое в нем, по расчетам немецких генералов, должно было погибнуть. Они (ребята) выжили и с еще большей страстностью, чем довоенные дети, хотели стать сильными, здоровыми, непобедимыми». И этих-то, «блокадных» ребят — Галию Зыбину и Борю Матвеева, Олега Федорова и Сашу Горшкова — их учитель вернет к жизни. Они станут «славой не только Алексеева, но и всего советского спорта».

Так в возрождавшемся городе над Невой тренер и патриот возрождает людей. Не только для спорта. Для всей жизни! Начав с занятий с несколькими мальчишками и девчонками на пустынном Ольгинском пляже, тренер приведет их к секторам и пьедесталам почета Хельсинки, мельбурнского «Крикет-граунда», римского «Фор-Италико», стадионов десятков стран мира.

Книга Викторова родилась из наблюдения многих лет, из газетных и журнальных репортажей и очерков. Она плотно заселена, на ее страницах мы встречаем более сотни человек, и всех их объединяет в развивающееся от главы к главе повествование тот, кто в свои двадцать два года, будучи рекордсменом страны, неожиданно переключился на тренерскую работу.

Пятюк либо десяток сброшюрованных в общую обложку очерков далеко не всегда становятся книгой. Этого избежал Викторова. Перед нами книга: цельная, умная. Она напоена дыханием живой жизни, изобилует наблюдениями, умело подмеченными деталями; даже

* Викторова В. Выход в океан. Второе, дополненное и переработанное, издание книги «Быстрое течение». ФИС. М., 1966, 248 стр.



цифры подкрепляют главное — рассказ о людях и их судьбах.

Новое поколение наших очеркистов, обращаясь к спорту, нередко злоупотребляет собственным «я». Этого нет у Викторова. Сам он появляется в повести редко и только тогда, когда необходим как свидетель, подтверждающий истинность рассказанного. Лишь в публицистически острой главе «Разными глазами» (ставшей, к слову сказать, предметом большого разговора на недавнем семинаре спортивных журналистов Российской Федерации) позволяет он себе войти на страницы повести, вступив в спор с тренером-дельцом.

Повесть меньше всего претендует на роль советчика по методике. Но жизнь, врывающаяся на страницы повести, постоянно напоминает об алексеевском опыте, начиная с отбора одаренных ребят и кончая тонкой шлифовкой мастерства олимпийских чемпионов и мировых рекордсменов. Алексеев сам откровенно говорит об ошибках, подстерегающих тренера: «Как легко ошибиться и одаренного паренька не заметить. Не сразу стало ясно, что лишь при самом широком привлечении ребят к занятиям можно выявить лучших».

Воздавая должное творческой удаче автора, по сравнению с первым изданием существенно расширившего и рамки повествования, и его глубину, рецензент — таково его предназначение — хотел бы и кое о чем поспорить с автором и редактором.

...Прицел на сугубо одаренных, отбор их — кандидатов в состав сборной — закономерен. А как же с остальными? С тысячами и миллионами ребят, которым спорт должен распахнуть ворота просто в здоровье, в труд, жизнь. Что дали для всех них Алексеев и его сподвижники? На этот закономерный вопрос ответа мы не нашли.

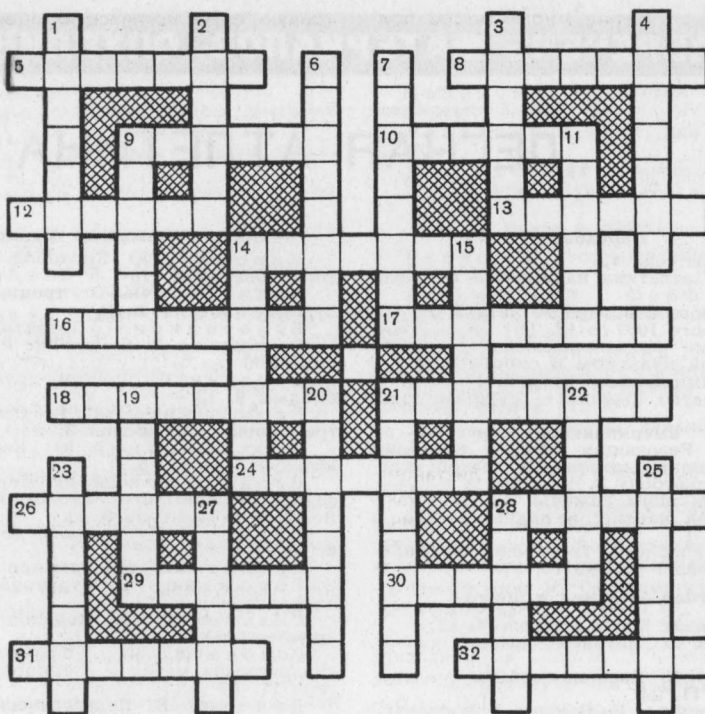
Алексеев ведет свой эксперимент в повседневном содружестве с наукой. Тем более странным представляется радужный прогноз, который Викторов датирует 1944 годом: «Скоро ученые проникнут в тайное тайных человеческого тела, и тогда тренеры смогут безошибочно, точно дозировать физические нагрузки» (стр. 29).

Нужно ли напоминать о таких общеизвестных положениях, как безграничность материи, неисчерпаемость ее познания? Обратимся теперь от теории к практике, к году 1966-му. Даже сейчас, спустя 22 года после вышеприведенной выдержки, вряд ли ученый мир сможет «безошибочно» дать ответы хотя бы только на основные вопросы спортсменов.

Впрочем, явно запамятавав о сказанном Викторовым (стр. 29), его опровергает Алексеев: «Сколько уже лет отдано профессии тренера, и все же, когда спросишь себя: «А знаешь ли ты спорт?» — всегда напрашивается ответ: «Знаю, но не до конца» (стр. 193). Ибо познаваемость мира нельзя смешивать с его конечной познаваемостью.

Но эти и подобные им орехи не зачеркивают ни познавательного значения повести, ни ее несомненной литературной ценности.

Евгений СИМОНОВ



КРОССВОРД „ЛЕГКОАТЛЕТ“

По горизонтали. 5. Знаменитый американский средневик. 8. Экс-рекордсмен СССР по толканию ядра. 9. Рекордсмен Европы в беге на 800 м. 10. Известный английский бегун. 12. Польский спринтер. 13. Известный спринтер, пробежавший 100 м за 10,1. 14. Чехословацкий бегун. 16. Советский прыгун в высоту, взявший 2,10. 17. Известный средневик из ГДР. 18. Чемпион СССР в беге на средние дистанции. 21. Рекордсменка СССР в беге на 800 м. 24. Рекордсменка мира в беге на 100 ярдов. 26. Рекордсмен Чехословакии в беге на 110 м с/б. 28. Олимпийский призер в метании копья. 29. Советский барьерист. 30. Рекордсмен мира по толканию ядра. 31. Рекордсмен Великобритании в беге на 400 м. 32. Известный шведский стипльчезист.

По вертикали. 1. Рекордсмен СССР в беге на 800 м. 2. Рекордсмен Европы в беге на 200 м по прямой. 3. Известный американский барьерист, пробежавший 400 м с/б быстрее 50 сек. 4. Рекордсмен мира в ходьбе на 20 миль. 6. Рекордсмен СССР в беге на 100 м. 7. Рекордсмен СССР в беге на 110 м с/б. 9. Спринтер из ФРГ, пробежавший 400 м быстрее 46 сек. 11. Рекордсмен Европы в беге на 5000 м. 14. Известная румынская метательница диска. 15. Английский средневик, пробежавший 800 м быстрее 1.49,0. 19. Польский стайер. 20. Западнотерманский спринтер и барьерист. 21. Рекордсмен Польши по прыжкам в длину. 22. Экс-рекордсмен СССР в беге на 200 м. 23. Французский спринтер, пробежавший 200 м быстрее 21 сек. 25. Известный советский стайер. 27. Рекордсмен Финляндии по прыжкам с шестом. 28. Известный американский спринтер, пробежавший 400 м быстрее 46 сек.

Составил Виктор ТАУБЕ,
ученик 10-го класса,
село Глубокое Кокчетавской обл.



ИНОСТРАННЫЙ ЮМОР

(Из французской газеты «Юмани-те диманш»)

Слева: Инстинкт подражания

Внизу: «Вот к чему приводят проклятые деревянные колодки»

„ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“ за 1966 год

Передовые

Контур года 1,1
 Легкая атлетика начинается в школе 2, 1
 На пороге спортивного лета 5, 1
 На пороге 1967-го 12, 1
 О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта 9, 1
 По олимпийскому пути 4, 1
 Первенство Европы — суровый урок 10, 3
 Против американской агрессии во Вьетнаме. Резолюция общего собрания членов сборных команд по легкой атлетике и баскетболу 8, обложка
 Размаха шага саженя 4, обложка
 Решения партии и правительства в жизнь 11, 1
 Хоменков Л. Творческое планирование — залог успеха 10, 1

Легкая атлетика в школе

Боген М. Кросс в школе 4, 12
 Боген М. Изучаем технику движений 8, 15
 Боген М. Большие заботы маленькой ДСШ 11, 24
 Буланчик Е. Раньше приобретать мастерство 1, 18
 Борисов С. Спортсмены в коротких штанишках 10, 22
 Бобкин В. Старые проблемы на новый лад 11, 25
 Волков А. На старт, внимание 4, 14
 Все на воздух 4, 15
 Заниматься круглогодично 12, 18
 Ильинич В. О потерях в пути 3, 14
 Итоги смотра-конкурса детских спортивных школ 4, 11
 Игры в лагере 6, 18
 Кто завоеует призы легкой атлетики? Заочные соревнования сельских школьников России 6, обложка
 Как готовиться к нашим соревнованиям 8, 14
 Куц В. Сельским школьникам 9, 2
 Ковалевский А. Воспитывать выносливость на уроке 10, 21
 Кривоносов М. Юные дружат с молотом 12, 14
 Лукаускас Р. Десятиборье юношам 7, 15
 Лебедев Н. Обучение школьников метаниям 10, 20
 Многоборность и специализация 7, 14
 На старте сельские школьники 7, обложка
 Озола И. Конкурс среди юных 3, 15
 Оборудум школьный зал 12, 18
 Росин В. Спортивный лагерь нужен 5, 12
 Снегова Л. Мы из Заполярья 1, 15
 Спортивная площадка 4, 15
 Срыбник М. Продолжаем разговор о столице 5, 10
 Спирин Л., Фруктов А. Ходьба у юной 5, 11
 Степанов М. Первые зимние юношеские 5, 22
 Соловьев В. От слов к делу. Как работают специализированные ДЮСШ 11, 23
 Секция в лагере 6, 17
 Теннов В. На старте московская «Юность» 1, 14
 Теннов В. На пути к большому спорту 9, 25
 Толстомятов Н. Начинать с бега 4, 18
 Тренируемся в лесу 6, 17
 Федяев Л. В строю лучших 2, 9
 Усачев Э. Соревнуются школьники села 12, 19
 Филин В. За научную систему отбора 10, 19
 Чему учить ребят 6, 18
 Чен Е. «Беспощадный» учитель 8, 13
 Эксперимент и перспектива. Беседа с начальником Управления школ Министрства просвещения Эстонской ССР Рейном Виркусом и заместителем министра просвещения РСФСР Любовью Петровой 8, 18

Техника и методика тренировки

Анисимов Ю. Кисловод во время соревнований 6, 10
 Бочкарева И. О тренировке де-вухи-спринтера 2, 8
 Болотников П. О тактике 6, 5
 Булышев В. С кого же брать пример? 9, 6
 Богачек П. Прыгун должен быть смелым 9, 13
 Верхошанская Е. Особенности тренировки дискоболок 3, 9
 Верхошанский Ю. Каким должен быть разбег 5, 3
 Верхошанский Ю. Перспективы совершенствования скоростно-силовой подготовки прыгуна 9, 11
 Волков В. Пути-дороги десятиборья 8, 10
 Грехов Л. Третья в мире 1, 9
 Горожанин В. Стартовый разбег и расслабление 4, 4
 Гальченко Г. Неиспользованные возможности 9, 13
 Голованов В., Горожанин В. «Челночный» метод в тренировке спринтера 11, 19
 Дьячков В. Педагогические методы контроля в процессе тренировки прыгунов в высоту 1, 7
 Дьячков В. Специальные упражнения прыгуна в высоту 2, 6
 Дедковский С. Проблемы средних дистанций 6, 12
 Деметер Р. Эмоциональная разминка 11, 18
 Карасев Н. Трудно в ученье... 2, 4
 Карикоск О. Десять лет поисков и находок 4, 2
 Казлаускас В. Тренировка на песке 4, 7
 Колодий О. Бая в тренировке метателя 5, 8
 Клименко В. Упражнения с набивными мячами 5, 5
 Клименко В. Парные упражнения 6, 11
 Клименко В. Акробатика для легкоатлетов 9, 8
 Клименко В. Упражнения на гимнастической стенке 12, 10
 Кузнецов А. «Стартовая апатия» и боевая готовность 6, 7
 Комаров А. Против догмы и стандарта 7, 5
 Кутьев Н. Ядро толкают мастера 8, 8
 Коробов А. Только ли техника 8, 12
 Кузнецов А., Щенников Б., Нижегородов П. Силовая подготовка легкоатлетов 10, 11
 Лусис Я. Моим молодым друзьям 11, 11
 Лимарь П., Зотько Р. Развивайте силу 11, 14
 Михайлов А. Занимайтесь барьерным бегом 1, 11
 Матвеев Л. Совершенствовать периодизацию тренировки 2, 2
 Маззалини В. Мой опыт работы с копьеметателями 4, 6
 Муртазин Х., Пейсахов М. Круговой метод на занятиях в вузе 9, 9
 Максимов А. О чем говорят цифры 10, 12
 Максименко Г. Бегуны нашего техникума 10, 13
 Озолин Н. «Золотой» возраст легкоатлетов 12, 8
 Папышева В. Пути овладения перекладным 3, 8
 Попкова В. Возвращение в строй 8, 5
 Прохоров Т. Подготовка прыгуна с шестом 11, 12
 Разумовский Е. 400 м за 45 секунд 3, 12
 Рыбакова Т., Ягодин В. Что такое аутогенная тренировка 10, 15
 Самоцветов А. Специальные упражнения метателя молота 4, 8
 Семь ответов Лилиты Загере 3, 10
 Сирис П. Только ли сила 7, 8

Сулиев Л. Разбег копьеметателя 9, 14
 Срыбник М. Когда приходит зима 12, 1
 Туяков А. На пути к рекорду 5, 2
 Токарь И. В поисках нового 8, 4
 Фруктов А. Специальные упражнения скорохода 1, 12
 Филиппов В. Ученическая тренировка или творческое сотрудничество 10, 9
 Филиппов В. Без воли нет победы 12, 4
 Чистяков Ю. Обучение технике отталкивания 6, 7
 Чистяков Ю. Разбег прыгуна в высоту 8, 7
 Чистяков Ю. Обучение технике перехода через планку 12, 6
 Шустер И. Только ли фиберглас? 5, 7
 Шехтель А. Тренировка дискобола 10, 14
 Щенников Б. Обучение женщин барьерному бегу 7, 7
 Щербаков Л. Не уступать завоеванного 12, 12

По Советскому Союзу

Абдуллаев А. Кросс «Правды» 6, 19
 Александр Таммерт 8, 21
 Бушман О. Замечательный метатель 1, 24
 Борисов С., Васильев О. Чемпионат надежды 11, 28
 Васильев О. Янис Дониныш 3, 22
 Васильев О. Город у моря 7, 21
 Васильев О. Валентина Козырь 10, 29
 Виленский М. О тех, кто на судейской вышке 1, 20
 Викторов В. Знакомство с Ближневым 4, 19
 Весенние матчи республик и городов 7, 1
 Верно, но медленно. Заметки с первенства страны 9, 3
 Второй разряд 2, 21
 Горбунов В. Встреча 7, 24
 Горбунов В. В третий раз Геннадий Агапов 8, 25
 Гаврилин В. Кросс в горах Ориенте 2, 20
 Десять лучших тренеров страны 1965 года 3, 20
 Ефремов В. Трудом добытые победы 2, 20
 Звания присвоены 2, 17; 4, 24
 Знаете ли вы легкую атлетику? Условья конкурса 4, 13; 5, 21; 6, 21
 Знаете ли вы легкую атлетику? Итоги конкурса 9, 21
 Заславский М. Эксперимент в среднегорье 12, 20
 Изменения и дополнения в разрядных нормах и требованиях всесоюзной спортивной классификации по легкой атлетике 12, 15
 Календарь крупнейших всесоюзных и международных соревнований на 1966 год 1, 22
 Кто лучший тренер года? 2, 13
 Как мы готовили мастеров 3, 18
 Конкурс продолжается 7, 22
 Комаров А. Проблемы переходного возраста 9, 27
 Лахов В. На соревнованиях в Пятигорске 11, 32
 Михайлов В. Династия чемпионов 9, 23
 Наша новогодняя анкета 1, 1
 Новые мастера спорта 1, 23; 2, 17; 3, 19
 Необыкновенная зима 3, 4
 На старте первого кросса 4, 16
 Наш рейд. На повестке дня мастерство 6, 1
 На Мемориале Знаменских 8, 1
 На стадионе завода ВЭФ 8, 25
 Никитин П. Неисчерпаемые резервы 11, 26
 На пленуме 5, 1
 Непреодолимые барьеры 5, 21
 Остапенко А. О разумном планировании 1, 19

Орлов Р. Поговорим о базах 2, 22
Орлов Р. Матч олимпийских надежд 6, 22

Орлов Р. За кулисами соревнований 8, 19

Орлов Р. Неудавшаяся универсиада 9, 18

Орлов Р. Александр Братчиков 12, 22

Письма из редакции 1, 23; 2, 32; 5, 18

Продолжать славные традиции 3, 1

Пора сбыться надеждам. Заметки с зимнего первенства страны 5, 14

По следам наших выступлений 1, 31; 6, 21; 7, 18; 10, 19

Пастушенко Г. Задание на дом 5, 23

Поздравляем с 50-летием 2, 32

Раевский В. Воспитывать бегунов в вузах 11, 15

Страницы истории 8, 12; 22, 24, 27, 29, 32

С днем рождения 7, 23; 8, 23

Спортсмен — педагог — ученый 12, 8

30 лет. К юбилею спортивной школы «Зенит» 2, 14

Теннов В. С дальним прицелом 4, 22

Теннов В. Так держать 8, 23

Теннов В. «Ермак» выходит вперед 10, 24

Тревожные сигналы 1, 10

Третья всесоюзная началась 6, 21

30-километровый пробег на приз газеты «Труд» 8, 25

Томилин М. Смотр-конкурс судей 8, 21

Туркин В. Трудные километры 12, 23

Хроника 7, 23

Чен Е. Уникальная коллекция 2, 18

Чен Е. Геннадий Хлыстов 5, 20

Чернов Е. Встреча в Киеве 11, 27

Чернов Е. Семь лет спустя 9, 22

Черняев Г. Секундометристам — специальную тренировку 6, 26

За рубежом

Артур Лидьярд — советским средневикам 4, 30

Анджей Баденский о себе 7, 29

Балаган. Из международной почты 1, 29

Борисов С. Юрген Май 5, 27

Воробьев Г. Пудов Н. Здравствуй, Мексика 1, 4; 2, 26

Войдыга Я. Тандем «К — К» и другие 3, 30

VIII Будапешт 1966 8, 33

Гурков А. Проклятая эстафета 2, 30

Гурков А. «Страхи» журнала «Штерн» 6, 30

Герой Сарагоссы 9, 30

Гиппенрейтер Е. Загадка племени таракумара 12, 29

Горожанин В. Эдди Оттоз 12, 17

Жури А. Диапазон работоспособности бегуна 9, 32

Зикеев В. Неладно что-то в «королевстве датском» 1, 28

Зикеев В. Терье не прощается с копьем 8, 28

Зарубежные матчи легкоатлетов 8, 32

Коробков Г. Новозеландские заметки 5, 26

Кайтмазова Е. Американские контрасты 3, 28

Кайтмазова Е. «Красный спортивный» 8, 27; 9, 29; 10, 31

Кто поедет в Будапешт? 4, 29

Льдов Б. Рассказы о несостоявшихся рекордах 1, 30

Лидьярд А. Бегущий мальчик 6, 32

Львов Б. Барьеры на пути барьеристов 6, 33

Легкоатлетам ГДР — равные права 7, 29

Медроу Х. Гревесмюлен — один из многих 1, 31

Михайлов В. В чем ошибался Роджер Баннистер 3, 26

Минаева Т. Джим Райен 7, 32

Матч дружбы 9, 31

Некоторые особенности подготовки европейских спринтеров 2, 28

На краю света. Беседа с заслуженным тренером СССР Г. Коробковым 3, 27

На стадионах южного полушария 4, 28

На первенстве континента в Будапеште 10, обложка.

Нискач Л. «Непштадион» накануне чемпионата Европы 4, 29

Ненашев С. Дьюла Живокци 6, 28

От Варшавы до Одессы 8, 31

Орлов Р., Шенкман С. Что произошло на «Непштадионе» 10, 4; 11, 2

Понемногу о многом 2, 32; 4, 26.

Представляем претендентов 4, 30; 5, 29; 6, 27; 8, 30

Пудов Н. Старты кроссменов 5, 31

По страницам зарубежной прессы 7, 30

Пинчук Ф. Гости «Локомотива» 10, 33

Ребенок — потенциальный стайер 3, 31

Сильвио Падиля в Москве 9, 28

Сенсация бостонского марафона 9, 33

Садовский В. Огорчение на «Форо Италико» 12, 27

Уголок занимательной статистики 1, 28; 2, 32; 3, 32

Ульрих К. Потерпевшие поражения 12, 28

Филиппов В. Психологический аспект тренировки новозеландцев 6, 29

Хроника чемпионата 7, 28

Хазуха М. Карло Аксамит 10, 32

Хворов В. Первые рекорды Сомали 10, 33

Черемушкин С. Кения 4, 27

Шансы Тома Рэндольфа 7, 31

Шенкман С. Алессандро Кальвези и принципы его работы 12, 26

Шенкман С., Орлов Р. Из будапештских записей 12, 26

Юниоры встречаются в Одессе 7, 29

Экспериментальные школы в Чехословакии 10, 22

Критика и библиография

«Кроссы дружбы и мира» 8, обложка

Летушев Ф. «Без труб, без барабанов...» 7, 33

Созвездие чемпионов 3, 32

Симонов Е. Выход в океан 12, 30

Усачев Э. Нужная книга 7, 23

Филин В. Полезная книга 11, 32

Консультация

Вишневский В. Опилочная дорожка 1, 21

В помощь спринтеру 2, 27

Виленский М. Спутники рекорда 10, 29

Журкина Г., Королев П. О стартовых патронах 12, 32

Кузнецов А. Как сделать новую разметку 4, 7

Макаров А. «Круговой метод» в тренировке 7, 20

Маевский В. Кино для каждого 8, 17

Разметка беговой дорожки 8, 26

Укрепляйте кисть 7, 20

Наука и спорт

Волков Н. Восстановление и тренировка 2, 11

Головина Л., Фарфель В., Фруктов А. Частота шагов в спортивной ходьбе 10, 18.

Ионов Д., Черняев Г. Особенности старта выдающихся спринтеров 7, 11

Кузнецов В. Динамика усилий в метании молота 11, 20

Льюлюк Р. Наука, далекая от жизни 5, 8

Ойфебах Л. Метод ритмовых показателей 6, 15

Попов В. Управление совершенствованием техники прыжка 4, 9

Третьяков Н. Развитие гибкости у легкоатлетов высших разрядов 3, 13

Фесенко Н. О фомировании техники скоростного бега 1, 26

Черемисинов В. Знакомимся с диссертациями 11, 21

Легкая атлетика в цифрах

Высшие достижения для закрытых помещений СССР и мира 1, 25

25 лучших легкоатлетов СССР в 1965 году 1, 32; 2, 23; 3, 23; 4, 25

10 лучших молодых легкоатлетов СССР в 1965 году 5, 24; 6, 24

10 лучших юных легкоатлетов СССР в 1965 году 6, 25; 7, 25

Рекорды и высшие достижения СССР 5, 18

Рекорды мира 6, 30

Рекорды Европы 7, 30

Шаги рекордов 10, 26

Кинограммы и комментарии к ним

Барьеры преодолевает И. Пресс 3, 17

Буханцов К. Диск метают Трусев и Буханцов 5, 17

Григалка О. Анализ ритма движений дискоболы 9, 16

На дистанции Леонид Иванов 6, 16

На высоте 5 метров 7, 14

Никитин В. Барьеры преодолевает чемпион Европы 12, 16

Ойфебах Л. Спринтеры в Будапеште 11, 16

Прыгает Юзеф Шмидт 4, 17

Препятствие преодолевает Кудинский 10, 17

Стартуют сильнейшие барьеристы 1, 17

Тер-Ованесян И. Прыгает Игорь Тер-Ованесян 2, 17

Турова Г. На дорожке Мигелина Кобиан и Галина Митрохина 8, 16

Занимательная страница

Кроссворд 4, 33; 12, 33

Старты и фальстарты 2, 3, 4, 5, 33

Главный редактор А. М. Абдуллаев

Редакционная коллегия: С. Л. Аксельрод, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. В. Садовский, Г. Ф. Турова, Б. Г. Фадеев, В. П. Филин
Художественный редактор К. С. Солнцева

Наш адрес: Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7,

и телефоны: главного редактора — Б 8-96-72; ответственного секретаря и отделов — «Техника и методика тренировки», «По Советскому Союзу», «В спортклубах и коллективах физической культуры», «За рубежом», «Наука и спорт», «Спорт и здоровье», «Критика и библиография» — Б 3-04-57; отделов — «Легкая атлетика в школе» и иллюстративно-художественного — Б 8-82-72.

Рукописи и фотоснимки не возвращаются

Подписано к печати 18/XI 1966 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60×90/8. 4 п. л.+0,5 п. л. обложка. А17080. Зак. 612. Тираж 75 000.
Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс 70 482
Цена 30 коп.



Оригинал
70482
Цена 30 к