

МАРТ • 1968

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

3



ОНИ ПРОСЛАВИЛИ



Сильнейшая метательница мира советская спортсменка Надежда Чижова

Наша обложка (слева направо): Людмила Гапонова, Надежда Кройтер и Елена Ринга

Фото М. Боташева

На четвертой странице обложки: Людмила Муравьева на тренировке

Фото М. Боташева

На страницах журнала фото: В. Бровка, Е. Волкова, Н. Волкова, В. Светланова, Г. Туровой, В. Шандрина (все Москва), В. Галактионова (Ленинград), С. Мартынова (Ярославль), В. Солодкого (Бердичев), И. Трапидо (Таллин)

Кинограмма В. Носарева

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Год издания четырнадцатый

№ 3 (155) март 1968

Это было 58 лет назад, 5 июня 1910 года. Впервые в Москве состоялись официальные легкоатлетические соревнования, в которых приняли участие женщины. На соревнованиях присутствовало огромное по тем временам число зрителей — свыше 1500 человек. В печати особенно подчеркивалось, что «программа состязаний содержала несколько новых номеров и в том числе бег женщин, который нигде, кроме Америки, не найдешь в программах атлетических состязаний». Обозреватель журнала «Русский спорт» писал по этому поводу: «Бег женщин на 200 м. Интересный номер во всех отношениях! Дистанция для женщин довольно большая. Выступление их нужно ценить, и оно, несомненно, большой шаг вперед в программе женского физического развития в России. Но и сам бег был отличный и время хорошее. Первой была Лилиенберг в 34³/₅ сек., второй Соколова — в 36³/₅ и третьей Арбатская, которая за 10 метров до конца упала и бег которой вызвал похвалу...»

Какие разительные перемены произошли в легкоатлетическом спорте с тех пор! До Великой Октябрьской социалистической революции в России спортом занимались буквально единицы женщин. В 1967 году армия советских физкультурниц насчитывала в своих рядах более 18 миллионов человек, а легкой атлетикой занималось около трех миллионов женщин.

После Октябрьской революции советские спортсменки повели наступление на передовые позиции в легкоатлетическом спорте. Им приходилось искать новые пути, так как в области подготовки к высоким результатам, в методике тренировки женщин за рубежом было сделано чрезвычайно мало. В странах Европы и в Америке господствовало мнение о недопустимости для женщин больших тренировочных нагрузок, о их неспособности переносить

длительные напряжения. Об уровне зарубежной легкой атлетики можно было судить хотя бы по тому факту, что в программу олимпийских игр соревнования для женщин впервые были включены лишь на IX Олимпиаде 1928 года и вся программа их выступлений состояла из пяти номеров.

Наступление советских легкоатлеток шло широким фронтом — и в беге, и в прыжках, и в метаниях. Десять лет понадобилось им для того, чтобы превзойти высшее дореволюционное достижение в беге на 100 м [13,1]. Но вслед за этим рекорды на спринтерских дистанциях посыпались как из рога изобилия. До 12,3 подняла рекорд неутомимая Мария Шаманова. На первенстве Европы 1946 г. покорил зрителей стремительный бег Евгении Сеченовой, которая превысила рубеж 12 секунд. Впоследствии славные традиции первых советских женщин-спринтеров с успехом поддержали Надежда Хныкина (Двалишвили), Ирина Турова, Галина Попова, Вера Крепкина.

Поистине победным было шествие по стадионам и кроссовым дистанциям мира советских бегуний на средние дистанции. Не имея никакого опыта и традиций в этом виде легкой атлетики [достижение дореволюционной России в беге на 800 м равнялось всего 3.20,2], они особенно наглядно продемонстрировали свое преимущество перед зарубежными спортсменками в кроссе «Юмани-те». Впервые выступив в Париже в 1937 г., они заняли три первых места. Победительницей стала Анна Зайцева. Впоследствии победы в этом кроссе одерживали Евдокия Васильева, Полина Солопова, Нина Откаленко. Не менее убедительными были победы советских легкоатлеток в беге на 800 м. С 1950 г. мировые рекорды на этой дистанции неоднократно принадлежали нашим женщинам.

В сравнительно короткий срок были освоены и барьерные дистанции. Имена

В НОМЕРЕ:

- | | |
|--|--|
| 1 «Они прославили Родину» | 20 М. Томилин «Обсуждаем проект новой классификации» |
| 2 «Десять лучших тренеров СССР 1967 г.» | 22 «10 лучших легкоатлетов СССР 1967 г.» |
| 4 А. Журин «К рубежу 60 метров» | 26 «25 лучших легкоатлетов СССР в 1967 г.» |
| 8 В. Лонский «На подступах к высоте» | 28 И. Тер-Ованесян «Из олимпийского дневника» |
| 11 М. Урмулевичус «В сельской школе» | 30 А. Макаров, С. Гуревич «Бегуны перед Олимпиадой» |
| 12 «Наша школа легкой атлетики. Прыжок в длину» | 32 С. Шенкман «Скромные надежды «бьяло-червоных» |
| 18 Д. Ионов, Г. Черняев «Зависимость скорости бега от длины и частоты шагов» | |

РОДИНУ!

барьеристок Елены Гокиели, Галины Туровой, Марии Голубничей, Галины Ермоленко, Валентины Фокиной, Галины Быстровой, Риммы Кошелевой, Ирины Пресс навсегда вошли в историю женского барьерного бега. В борьбе с зарубежными спортсменками советские барьеристки не раз устанавливали мировые рекорды.

Общеизвестны успехи советских легкоатлетов в прыжках. Мировой рекордсменкой в прыжках в высоту стала Александра Чудина. В продолжение многих лет одной из сильнейших в мире была Таисия Ченчик. В прошлом году рубеж 1,80 удалось преодолеть Антонине Окорковой. Еще весомее были успехи наших женщин в прыжках в длину. С скромный рекорд Валентины Журавлевой 4,66, установленный в 1922 г., вскоре сменился выдающимися достижениями Марии Шамановой (5,61), Галины Туровой (5,80), Надежды Двалишвили (6,25), мировыми рекордами Галины Поповой и Татьяны Щелкановой.

С момента выхода советских легкоатлетов на мировую арену они постоянно удивляли зарубежных любителей спорта выдающимися достижениями в метаниях. Наши метательницы прошли славный путь от рекордных результатов Татьяны Севрюковой, Анны Андреевой, Натальи Смирницкой к мировым рекордам Галины Зыбиной и Тамары Пресс в толкании ядра, Нины Думбадзе, Нины Пономаревой и Тамары Пресс в метании диска, Эльвиры Озолиной и Елены Горчаковой в метании копья. В течение многих лет бесспорным было преимущество наших женщин и в пятиборье. Свидетельство тому мировые рекорды Александры Чудиной, Нины Мартыненко, Галины Быстровой, Ирины Пресс.

Почетна летопись участия советских легкоатлетов в первенствах Европы и олимпийских играх. Впервые участвуя в 1946 г. в первенстве континента, они завоевали 5 золотых медалей из 9 возможных. Всего же за время участия в шести послевоенных первенствах Европы наши спортсменки завоевали 31 золотую медаль. На последних четырех олимпийских играх они получили 13 золотых медалей. Дважды завоевывали звание чемпионок олимпиад Нина Пономарева в метании диска, Ирина Пресс в беге на 80 м с/б и в пятиборье, Тамара Пресс в толкании ядра. Кроме того, Тамара получила олимпийскую золотую медаль в метании диска.

Советские спортсменки показали пример удивительного спортивного долголетия, редкого упорства в борьбе за спортивное мастерство. В течение 15—20 лет успешно выступали на стадионах Советского Союза и зарубежных стран Мария Шаманова, Евгения Сеченова, Евдокия Васильева, Нина Думбадзе, Галина Зыбина. Прославленная толкательница ядра установила своеобразный рекорд — выступая на четырех

олимпиадах, в трех из них она завоевывала призовые места.

Советский опыт тренировки женщин-легкоатлеток оказал благотворное влияние на развитие легкой атлетики во всем мире. И если сейчас мы являемся свидетелями успехов метательниц Германской Демократической Республики, бегуний Польши, Голландии, прыгуньи Румынии и Англии, то немалая заслуга в этом советских тренеров и спортсменов. Наш опыт опроверг существовавшее раньше представление о допустимых для женщин тренировочных нагрузках, о длине «женских» дистанций, о пределах рекордных достижений в женской легкой атлетике.

В последние годы разрыв между достижениями советских и зарубежных легкоатлеток значительно уменьшился. Сейчас перед советскими тренерами стоит задача — найти резервы для повышения мастерства нашей женской легкоатлетической молодежи, для увеличения темпов роста мастерства. Прошедший 1967 год показал, что мы располагаем значительными резервами в легкоатлетическом спорте. Удивительно плотными были, например, результаты в спринте, где 9 спортсменок пробежали 100 м за 11,5 и 11,6. Достаточно успешно выступали молодые спортсменки — Н. Кройтер, Т. Бычкова, Л. Иевлева, И. Вербеле, В. Лукьянова, Н. Бесфамильная, Т. Борчикова, В. Савенкова, порадовали своими успехами Л. Самотесова, Т. Талышева, А. Окоркова, Н. Чижова, Л. Эрик, В. Полкова.

Все это отрадно, но еще недостаточно для того, чтобы удержать свое преимущество в женской легкой атлетике.

Много лет своей жизни Варвара Николаевна Папышева посвятила тренерской работе. На фото В. Папышева со своей ученицей Кларой Пушкаревой



Заслуженный мастер спорта, неоднократно победительница кроссов «Юмните» и мировая рекордсменка Нина Откаленко с дочерью Иринкой

фото В. Бровко

Нашим тренерам и научным работникам предстоит еще многое сделать для того, чтобы найти новые резервы для подъема мастерства легкоатлеток.

Причем не в бездумном увеличении тренировочных нагрузок нужно видеть путь к сохранению ведущих позиций нашей женской легкой атлетики, а в поисках наиболее совершенной техники, определении специфических особенностей тренировочного процесса, выявления скрытых резервов для совершенствования общей физической и специальной подготовленности легкоатлеток.

С нашей женской легкоатлетической молодежью работает большой отряд квалифицированных тренеров. Среди них известные в прошлом спортсменки Галина Турова, Людмила Анокина, Вера Пижурина, Евдокия Васильева, Анна Андреева, Евгения Сеченова, Елена Гокиели, Мария Голубничая, Варвара Папышева, Лидия Вакурова, Валентина Ольшевская, Ираида Кривоускина, Зоя Петрова, Зинаида Носкова и некоторые другие. Можно надеяться, что они успешно справятся с задачей подготовки молодого поколения легкоатлеток, способных завоевать прочные позиции в мировом легкоатлетическом спорте.

Десять лучших



«Воспитатель чемпионов», «кузнец рекордов» — эти и многие другие эпитеты обычно применяются, когда разговор идет о заслуженном мастере спорта, заслуженном тренере СССР **Викторе Ильиче Алексееве**. Действительно, имя Алексеева, выдающегося тренера и спортсмена, известно всему легкоатлетическому миру. Оно неразрывно связано с более чем тридцатилетней историей существования знаменитой ленинградской легкоатлетической школы «Зенит», со всеми успехами легкой атлетики. Два года назад, когда подводили итоги первого конкурса тренеров, в числе 10 лучших был назван и Виктор Ильич. Сейчас его имя вновь по праву стоит в списке лучших. Пять новых мастеров спорта подготовлено Алексеевым за 1967 г. Особенно удачно выступили воспитанники Виктора Ильича на IV Юбилейной Спартакиаде народов СССР. Н. Чицова завоевала золотую медаль, еще шесть человек получили серебряные и бронзовые награды. Причина успехов Алексеева прежде всего в том, что, имея группу учеников, достигших высшего уровня, он продолжает работать с молодежью. Двое его питомцев завоевали серебряные медали на IV Всесоюзной спартакиаде школьников.

Алексей Матвеевич Алексеев работает в Педагогическом институте города Ярославля. Стаж его тренерской работы не так уж велик. В 1964 г. он набрал первых учеников, но и за этот короткий срок сумел добиться неплохих результатов. В 1965 г. он подготовил 2 перво-разрядников, в 1966 г. его ученица Окорочкова выполнила норматив мастера спорта международного класса в прыжках в высоту — 1,76. В минувшем году Окорочкова установила новый рекорд страны в прыжках в высоту — 1,82, победила в соревнованиях IV Юбилейной Спартакиады и в финале Кубка Европы. Вторая воспитанница Алексеева — Г. Кузнецова — повторила рекорд страны в беге на 100 м с/б — 13,0. Не менее успешно выступили совсем юные воспитанники Алексеева: Г. Филатова — призер Спартакиады школьников РСФСР, И. Гладких — призер первенства ЦС «Буревестник» среди юниоров.

Одной из наибольших сенсаций чемпионата страны 1962 г. в Ташкенте была победа в пятиборье молодой Г. Софьиной. Тренировала ее заслуженный тренер РСФСР **Лидия Степановна Вакурова** — старший тренер Московского областного совета общества «Спартак». Прошло пять лет, и все эти годы почти на каждом крупном соревновании успешно выступают питомцы Вакуровой. У нее начинали тренироваться такие известные спортсмены, как Л. Жданова, А. Окорочкова, Н. Сивоплясова, О. Зуева, Т. Носкова, и многие другие. В 1967 г. ученики Лидии Степановны выступили особенно успешно. Лучший результат сезона в метании копья — 57,62 — показала В. Савенкова, впервые выполнившая норматив мастера спорта международного класса. Впервые стала мастером спорта международного класса и Г. Софьяна, набравшая в пятиборье 4702 очка. Этот результат позволил ей занять призовое место на IV Спартакиаде народов СССР. Еще два спортсмена — В. Фомичев и Н. Сивоплясова — попали на спартакиаде в шестерку лучших, а Н. Ждан впервые выполнила норматив мастера спорта в прыжках в высоту — 1,71.

Заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта **Владимир Васильевич Волков** (Москва, «Динамо») — в прошлом один из выдающихся наших десятиборцев. После перехода на тренерскую работу Волков начал готовить молодых многоборцев. В прошедшем году мастерами спорта в десятиборье стали В. Ковальчук, Я. Лемберг, А. Дягилев, кандидатом в мастера спорта — В. Акимочкин. Вновь подтвердил норматив мастера спорта десятиборец Г. Елсаков. Но наибольший успех выпал, конечно, на долю чемпионки IV Юбилейной Спартакиады, мастера спорта международного класса Татьяны Талышевой, которая с результатом 6,56 возглавляет список лучших прыгуньи страны за 1967 г.

Имант Янович Гайлис («Динамо», Рига) был включен в число 10 лучших тренеров страны в 1966 г. Тогда отличился его ученик Г. Хлыстов. А. Томс, М. Гайлис, Я. Якубовс. И сейчас, рассматривая материалы, представленные Федерацией легкой атлетики Латвии, читаем: «Геннадий Хлыстов выполнил норматив мастера спорта международного класса на дистанции 5000 м (13.39,2) и завоевал золотые медали чемпионата страны на дистанциях 5000 и 10 000 м. Ингрида Вербеле стала серебряным призером на 400 м — 55,1 и в эстафете 4x200 м.

Казалось бы, что такого перечня достаточно, чтобы претендовать на место в десятке. Но, кроме того, Имант Янович подготовил и новых мастеров спорта: У. Рубежиса, Е. Иванова, Э. Пикку, Э. Брикманиса, М. Паукшенса, И. Вербеле, а также 9 кандидатов в мастера спорта и 3 спортсменов I разряда.

Конкурс лучших тренеров страны 1967 г. финишировал. Названы лучшие из лучших. Остается пожелать им такой же успешной работы и в дальнейшем, пожелать новых успехов их воспитанникам.

Сейчас уже никто не может считать, что конкурс был надуманным и нежизненным. Трехлетняя практика показала, что конкурс нужен, что он по-прежнему является наиболее объективным критерием оценки работы большого отряда наших специалистов. В то же время итоги конкурса в какой-то мере определяют и уровень учебно-тренировочной работы по легкой атлетике в наших организациях, позволяют сделать определенные выводы.

В 1965 г. в десятку лучших вошел только один тренер из РСФСР, в 1966 г. — ни одного, а в 1967 — пять. Можно ли считать, что они появились за один год? Конечно, нет. Просто Федерация легкой атлетики РСФСР была настолько далека от жизни, что два года подряд — 1965 и 1966 — не могла назвать своих лучших тренеров. Столь равнодушное, пренебрежительное отношение к людям, работающим на местах, готовящим резервы большого спорта, не могло, конечно, не отразиться и на уровне мастерства атлетов России. Лишь после того, как федерация, наконец, поняла необходимость тесного и постоянного контакта с тренерами, стала оказывать им помощь, произошли разительные перемены: сборная РСФСР стала победительницей IV Юбилейной Спартакиады народов СССР. И не случайно, что в числе лучших тренеров страны половина — представители Российской Федерации. Не случайно, что Федерация легкой атлетики РСФСР смогла назвать на этот раз 29 лучших тренеров республики. Помимо тех, кто попал в десятку, это Я. И. Ельянов (Моск. обл.), Е. И. Маскинсов (Саранск), А. Ф. Агдызкин (Рязань), В. Д. Самотесов (Брянск), К. И. Павлов (Волгоград), А. Д. Зимин (Моск. обл.), Ю. И. Анкудинов (Свердловск), И. С. Кривоускина (Орел), М. Н. Коробецкий (Ростов-на-Дону), П. С. Демин (Моск. обл.), Г. И. Чевычалов (Челябинск), Е. В. Бурец (Иваново), О. Я. Григалка (Москва), Е. Ф. Тихомиров (Ярославль), Ю. И. Селезнев (Моск. обл.), А. И. Чуйко (Моск. обл.), Л. С. Мошина (Воронеж), А. М. Агаев (Краснодар), П. Г. Шорец (Волгоград), Б. В. Павленко (Орел), М. Г. Лавров (Воронеж), В. И. Исакин (Свердловск), И. С. Эрлихман (Свердловск).

А вот в Москве получилось наоборот. В 1965 г. в десятку лучших вошли 4 московских тренера, в 1967 г. — 1. Это еще одно свидетельство слабости спортивных организаций столицы. Руководители легкой атлетики Москвы говорят о большом числе медалей, об успехах юношей и юниоров. Но ведь со столицы спрос особый. Здесь нужно работать на олимпийском уровне, показывать пример другим. Московская федерация сочла возможным отметить пять человек: В. Б. Попова, С. Б. Прохо-

тренеров СССР 1967 г.

ровского, В. В. Волкова, Ю. Н. Чистякова, Г. А. Модой. Аналогичное положение и в Ленинграде, в городе, по праву считающемся колыбелью нашей легкой атлетики. Только В. И. Алексеев попал в число десяти. Остается назвать остальных лучших тренеров города: В. В. Атаманова, И. С. Пожидаева, Э. И. Рохлина, Э. Ф. Эйдемиллера, Б. М. Фадеева, Б. Ф. Щенникова, В. Я. Розенфельда, С. П. Добрикова, А. М. Нотмана.

В число лучших тренеров Украины вошли: И. М. Токарь, И. Ф. Леоненко, Н. В. Самойленко, А. А. Коваленко, В. Я. Кацман, В. Г. Наметченко, Е. И. Буланчик, Н. П. Шапкин. Федерация легкой атлетики Белоруссии назвала в числе лучших: Н. Д. Финкинштейна, Б. Г. Кобзаренко. Азербайджанские организации считают лучшими: А. С. Сафарова, Л. М. Кокислова, В. Обьездчикова, Э. Рустамова, Г. Зейналова, В. Дрыгина. Их постоянные соперники в весенних матчах Молдавия и Армения отметили как лучших, Молдавия — А. В. Ерохина, Армения — М. М. Великяна, В. А. Миносяна, Р. Ц. Акопяна, Т. Г. Ташяна.

Как всегда, серьезно, со вниманием подошли к участию в конкурсе в Эстонии, где лучшими названы Ф. О. Куду, Э. И. Уук, В. Я. Калам, А. А. Чикин. Киргизская федерация легкой атлетики назвала лучшими тренерами своей республики В. И. Полубакина и О. И. Нелюбову, Узбекская — Ю. А. Красильникова, Ю. К. Винка, Казахская — Р. М. Чарыева.

Совершенно непонятно традиционное неучастие в конкурсе Грузии и Литвы. В прошедшем сезоне спортсмены этих республик показали ряд высоких результатов, так неужели их тренеры не заслуживают поощрения? В какой-то мере неучастие в конкурсе можно понять у Туркмени, Таджикистана, но для Грузии и Литвы это может объясняться лишь отсутствием должного внимания к тренерам.

Конкурс тренеров создан не для того, чтобы вспоминать о нем лишь в конце года. Конкурс — одно из средств улучшения работы с тренерами, средство контроля внимательного и постоянного. Об этом следует помнить многим руководителям наших легкоатлетических организаций.

Здесь следует сказать и о том, что как-то само собой конкурс умер в обществах и ведомствах. Не определяют лучших тренеров «Вооруженные Силы», «Динамо», Всесоюзный совет ДСО профсоюзов, Министерство просвещения, «Трудовые резервы». Получается, что работать с тренерами должны только советы Союза.

И последнее: победители конкурсов награждаются грамотами Центрального совета Союза. Но, очевидно, пришло время поставить вопрос о том, чтобы тренерам, неоднократно включенным в число лучших, присваивалось высокое звание «Заслуженный тренер СССР». В самом деле, разве не заслужили этого Т. В. Прохоров или И. Я. Гайлис?

Тренер сборной команды Советского Союза по тройному прыжку, заслуженный мастер спорта **Витольд Анатольевич Креер** («Динамо», Моск. обл.) достаточно известен любителям легкой атлетики. Бронзовый призер XVI и XVII Олимпийских игр в Мельбурне и Риме, экс-рекордсмен страны в тройном прыжке продолжает вносить свой вклад в развитие любимого спорта. Креер в тренерской работе остался верен также тройному прыжку. Положительные результаты этой специализации налицо: после нескольких лет неудач в этом, прежде коронном для советских спортсменов, виде последовал резкий скачок вперед. Тренирующийся сейчас под руководством Креера А. Золотарев установил новый рекорд страны, показав второй результат за всю историю мировой легкой атлетики — 16,92, выиграл матчи СССР — Франция и СССР — Польша, зимнее первенство Европы, Мемориал Знаменских, полуфинал Кубка Европы. Второй его воспитанник Н. Дудкин — победитель Спартакиады народов СССР (16,56) и первенства страны среди юниоров. Кроме того, Креер подготовил двух мастеров спорта (Г. Вессонова, В. Рабочих), двух кандидатов в мастера спорта (В. Стабровского, А. Наумова) и трех перворазрядников.

Борис Алексеевич Криунов («Динамо», Ставрополь) сравнительно недавно оставил беговую дорожку. Экс-рекордсмен страны в беге на 200 м с/б, неоднократный призер первенств страны горячо принялся за тренерскую работу. Криунову совместно с другими молодыми тренерами удалось всколыхнуть заглохшую, было, за последние годы легкоатлетическую жизнь Ставрополя. Появилась талантливая молодежь, сборная края успешно выступила на Спартакиаде народов Российской Федерации. В период подготовки к Спартакиаде народов СССР Борис Алексеевич возглавил работу со спринтерами сборной РСФСР, показал себя талантливым, вдумчивым тренером, чем немало способствовал успеху команды России. Работа со сборной республики не помешала Криунову успешно готовить и собственных учеников. Четверо из них выполнили в минувшем году нормативы мастера спорта. Это призер спартакиады в беге на 3000 м с/п Н. Гнедой, спринтер Л. Филимонов, барьерист В. Деревянко и финалист IV Спартакиады народов СССР в прыжках в длину В. Критинин.

Заслуженный тренер СССР **Виктор Алексеевич Лонский** — один из наиболее известных тренеров страны. Знаменитая «школа Лонского», созданная им несколько лет назад в городе Вердичеве, дает ежегодно все новых мастеров спорта, воспитанники ее добиваются новых и новых успехов. В. Скворцов, И. Матвеев, В. Матусевич, А. Мороз, В. Волков, Ю. Лебедев — это далеко не полный перечень воспитанников Лонского.

В 1965 г. Лонский вошел в число 10 лучших тренеров спортивных обществ профсоюзов. Сейчас, через два года, он добился новых успехов: норматив мастера спорта международного класса выполнил А. Мороз, а Е. Кириасовский, подготовленный совместно с тренером С. Донским, стал победителем Всесоюзной спартакиады школьников и выполнил норматив мастера спорта. Призером школьной спартакиады и мастером спорта стал И. Р. Ахметов, а еще трое ребят выполнили норматив I спортивного разряда.

Подобно Виктору Ильичу Алексееву и Иманту Яновичу Гайлису, заслуженный тренер РСФСР **Тимофей Васильевич Прохоров** («Спартак», Ростов-на-Дону) включен в число 10 лучших тренеров страны вторично. 1967 год оказался для его учеников особенно удачным. Н. Кейдан занял 4-е место в прыжках с шестом на IV Спартакиаде народов СССР. Прыгун в длину В. Скибенко с результатом 7,78 был первым на чемпионате юниоров, а Г. Меликян на этих соревнованиях выиграл прыжки с шестом — 4,80. Пять воспитанников Прохорова — А. Лунашенко, А. Морозов, Г. Меликян, В. Панасов, В. Скибенко — впервые стали мастерами спорта, еще четверо ребят выполнили нормативы кандидатов в мастера спорта.

Председатель тренерского совета ДСО «Калев» заслуженный тренер Эстонской ССР **Яан Федорович Юргенштейн** работает в Тартуской сельскохозяйственной академии, легкоатлетический коллектив которой является одним из самых сильных в республике. Несколько лет назад полной неожиданностью для многих явились успешные выступления на всесоюзных соревнованиях его ученицы Л. Эрик, единственной из советских спортсменок, которой удалось попасть в финал бега на 800 м на XVIII Олимпийских играх в Токио.

В минувшем году тренер и его ученики добились больших успехов. В августе Эрик получила золотую медаль за победу в беге на 800 м на Спартакиаде народов СССР и победила на этой дистанции в финале Кубка Европы в Киеве. Хорошо выступали и другие питомцы Юргенштейна: Х. Вольмер и Э. Хансумяэ сумели за один сезон выполнить норматив кандидатов в мастера, а затем стать и мастерами, причем Хансумяэ завоевала на чемпионате юниоров серебряную медаль в беге на 800 м. Два спортсмена — В. Полакене и М. Лалль — подтвердили свое мастерское звание.





Мастер спорта международного класса
Мария Дубограева

фото Б. Светланова

Здесь мне хотелось бы поделиться опытом подготовки международного мастера спорта в метании копья Марии Дубограевой. Ко мне в группу Дубограева пришла уже имея за плечами результат в метании копья, близкий к 50 метрам, и... серьезную травму локтевого сустава. Пришла после вежливого, но из-за этого не менее обидного отказа одного из ведущих тренеров руководить ее тренировками. Отказ спортсменкой был принят как признание ее бесперспективности.

Таким образом, на первых порах мы столкнулись с двумя проблемами: прежде всего нужно было вернуть

спортсменке оптимизм и восстановить ее веру в свои возможности, во-вторых, путем специального режима тренировок следовало ликвидировать последствия травмы, которая уже не поддавалась полному излечению медицинскими средствами. Решить эти две задачи нам оказалось под силу уже в первый год занятий.

Совместная наша работа оказалась очень приятной. Маша Дубограева общительная, жизнерадостная девушка, с широким общим кругозором и разнообразными интересами. Окончив филологический факультет Белорусского университета, Дубограева продолжает учебу в аспирантуре, но спорт доставляет ей большую радость, и на тренировках она очень упорна, вдумчива, способна к тонкому анализу своих действий.

В связи с травмой Маше временно пришлось отказаться от любимого вида легкой атлетики, и я предложил ей заняться толканием ядра. Одновременно нами был намечен перспективный план, предусматривающий планомерный переход к специализированной подготовке в метании копья. Был составлен комплекс упражнений с мячами, ядрами, небольшими отягощениями, который нужно было выполнять регулярно в «лечебных» целях. Многие из этих упражнений носили имитационный характер применительно к технике метания копья.

В подготовительном периоде этого года занятия проходили по такой схеме:

1-й день. Толкание ядра (4 кг). Специальный комплекс упражнений. Прыжки.

2-й день. Упражнения с отягощениями.

3-й день. Отдых или баскетбол.

4-й день. Толкание ядра (3 кг). Специальный комплекс упражнений. Спринт. Прыжки.

5-й день. Отдых.

6-й день. Толкание ядра (5—6 кг). Специальный комплекс упражнений. Барьерный бег. Прыжки.

7-й день. Отдых.

Схема тренировки в соревновательном периоде почти не отличалась от приведенного цикла. Лишь больше внимания обращалось на совершенствование в толкании ядра и повышалась интенсивность в основных упражнениях. На учебно-тренировочных сборах количество тренировок увеличивалось до 6—7 в неделю при 2—3 днях отдыха. Такая работа позволила Дубограевой уже в 1963 г. стать мастером спорта СССР, к тому же первым мастером в этом виде за всю историю белорусской легкой атлетики. В сезонах 1963, 1964 и 1965 гг. она много раз улучшала рекорд республики, поднимая его до 15,50.

Вместе со спортивными успехами улучшалось общее состояние спортсменки, появилась уверенность в себе, исчезли последствия спортивной травмы. Это позволило нам в декабре 1963 г. переключиться полностью на подготовку в метании копья. Был разработан перспективный план на 4 года с прицелом на первенство СССР 1965 г., III Спартакиаду народов СССР и олимпийские игры.

С первых же шагов я столкнулся с новой непредвиденной трудностью: спортсменка боялась метать копьё.

СЕГОДНЯ И ЗАВТРА НАШИХ БАРЬЕРИСТОК

В последние годы в барьерном беге произошла смена поколений, что и стало основной причиной потери нами ведущего положения в этом виде в мировой и европейской легкой атлетике. Несмотря на то что мировой рекорд по-прежнему находится в руках советских спортсменок, они уже давно не одерживали побед в крупнейших международных состязаниях.

Сможем ли мы удачно выступить в Мехико в женском барьерном беге? Есть ли у нас резервы в этом виде? Вот те вопросы, которые волнуют нас сегодня.

Нельзя не отметить некоторых сдвигов в результатах сильнейших, которые произошли в прошедшем сезоне. За 10,6 сумели преодолеть дистанцию Т. Талышева (тренер В. Волков) и Л. Иевлева (тренер Е. Гокиели). Г. Зарубина (тренер О. Явник) и Г. Кузнецова (тренер А. Алексеев) уступили им лишь 0,1 сек. Появилась и целая группа новых молодых мастеров спорта — Н. Бецкая (год рождения 1948-й) из Ленинграда, Н. Выгодман (1947 г.) из Кишинева, Н. Грачева (1946 г.) из Иванова и ряд других. В состязаниях Юбилейной Спартакиады выступили более 60 участниц, поразивших нас острой борьбой и необычайной плотностью результатов. Достаточно сказать, что в финале одинаковое время показала вся первая пятерка спортсменок! Следует отметить, что результаты участниц могли быть значительно лучше, если бы не плохое качество лужниковской дорожки. Все это позволя-

ет надеяться на то, что в Мехико наши спортсменки выступят удачнее, чем в Токио и Будапеште.

А как обстоят дела у юных? Еще на прошлогодних Всесоюзных зимних соревнованиях школьников специалисты отметили появление группы перспективных барьеристок. Неплохими были результаты и на Юбилейной Спартакиаде школьников в Ленинграде. Следует отметить победительницу А. Задошенко (тренер Ельянов) из Моск. обл. и И. Ваховскую (тренер С. Блажевич) из Ашхабада. Хорошее впечатление оставила и победительница состязаний юниоров в Гомеле мастера спорта Г. Кононенко (тренер А. Константинов) из Тбилиси.

Нужно сказать, что техническая подготовка наших молодых спортсменок оставляет желать лучшего. Причем некоторые ошибки в технике являются характерными для большинства из них. По-видимому, тренеры не уделяют достаточного внимания в тренировках основному элементу техники барьерного бега — переходу через препятствия, и в частности работе рук. Есть недостатки и в физической подготовке спортсменов, особенно в развитии мышц стопы. На наш взгляд, существуют и объективные причины этого.

Во-первых, у нас, тренеров, нет пока единой платформы, единого подхода к технике и методике подготовки барьеристок. Это во многом вызвано отсутствием специальных методических пособий по женскому барьерному бегу. В существ-

Прекрасно исполняла вспомогательные и имитационные упражнения, смело толкала ядро и менялась, как только дело доходило до копья. Движения становились скованными. Страх перед возможностью повторной травмы сковывал волю, нарушал тонкий механизм контроля за собственными действиями.

Прежде всего мною были предложены некоторые изменения в технике и ряд упражнений, позволяющих усвоить новый вариант метания. Дело в том, что прежний вариант у М. Дубограевой строился с расчетом на ее способность к мощному движению правым плечом в заключительном усилии. При этом варианте у нее ограничивался размах движения туловищем, работа проходила на укороченных амплитудах. Преждевременно убиралось левое плечо, правая рука часто проходила через сторону, а копье не приводилось в нужное положение перед броском (что и явилось основной причиной травмы).

В новом варианте мы хотели добиться заметного увеличения длины всего рабочего пути и, особенно, амплитуды «захвата» — взятия на себя и ведения копья за счет более «длинной» работы ног и туловища. Предполагалось, что при этом руку проще будет привести в удобное положение перед броском, быстрее должен произойти переход в положение «натянутого лука», а вклад мощных мышц туловища в общее усилие будет значительно большим. При этом, как нам казалось, лучше будут использованы «быстрое плечо» и «хлесткая рука» копьеметательницы.

Многие наши предположения в дальнейшем оправдались, но Маше пришлось пройти всю школу движений в метании копья с самого начала. Сперва мы «ставили» руку в бросках с места без

отведения и с отведением копья. Не жалели времени на имитационные упражнения. Шлифовали «захват» копья, искали варианты несения и отведения снаряда, подбирали длину разбега, его ритм и т. д. Параллельно шла не менее важная работа по воспитанию силы, быстроты, гибкости. Мы продолжали укреплять локтевой и плечевой суставы.

В мае в тренировки уже можно было включить броски с полного разбега. Страх был побежден. На повестку дня встала задача в ближайших соревнованиях выполнить норму мастера спорта и обновить самый старый рекорд Белоруссии, стоящий непокоренным около 14 лет. Это Машей было сделано дважды: в июле — 51,83 и в конце августа на чемпионате Советской Армии, где она стала победительницей с результатом 52,31.

Копье стало подчиняться спортсменке и регулярно летело за 50-метровую отметку. Можно было идти дальше, и мы наметили дерзкий план: быть в числе призеров первенства СССР 1965 г. и в том же сезоне показать результат международного мастера. Я стал психологически готовить свою ученицу. Убеждал ее в реальности поставленных задач. Сама спортсменка вскоре стала убеждаться в этом, выполняя удачные попытки на тренировках. В конце концов, мысль о возможности покорения новых рубежей стала для нее привычной.

В сезоне 1965 г., не меняя системы подготовки, мы увеличили объем упражнений с копьем. С начала подготовительного периода Дубограева стала метать копье 2—3 раза в неделю, а уже в феврале — с полного разбега. Копье метали в манеже в сетку.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОК

Сезон 1965 г. и, особенно, начало 1966 г. прошли для нас удачно. Как и намечалось, в ранних соревнованиях 1965 г. броски за 53 метра были регулярными. Удачно Маша выступила в матче Белоруссия — Болгария в Софии 17 июля. Она радовалась победе в этом матче и хорошему результату — 55,36. Осенью новый этап — чемпионат СССР в Алма-Ате. И снова успех: впервые она в числе призеров. Завоевана бронзовая медаль и право войти в состав сборной команды СССР.

Сразу же после непродолжительного отдыха спортсменка стала готовиться к выступлению на международном матче в Гаване, где приняли участие спортсмены Англии, Италии, ГДР, Болгарии, Венгрии, Чехословакии, Кубы. 12 декабря Маша поднимается на верхнюю ступеньку пьедестала почета. Одержана победа и выполнен норматив международного мастера — 55,84.

Сезон 1966 года ознаменовался новым успехом. Уже в апреле Маша становится победительницей матча олимпийских команд в метании копья с личным рекордом и высоким для весны результатом — 56,40. Однако вскоре нам пришлось прекратить нашу работу почти на год. Маша стала матерью.

Май — июль 1967 г., когда Маша вернулась в тренировочную группу, пошли на восстановление физической подготовки и основ техники. Несмотря на то, что подготовка к III Спартакиаде народов СССР оказалась необычно короткой, в Москве она сумела метнуть

вующей литературе особенности техники и методики тренировки барьеристок освещены лишь в общих чертах. В итоге многие тренеры в своей работе вынуждены копировать мужскую технику преодоления барьеров.

Во-вторых, в детских спортивных школах укоренилось неправильное отношение к развитию и популяризации барьерного бега. Если у девочки хорошо развито качество быстроты, то она «автоматически» становится бегуньей на короткие дистанции. А вот если она пробегает 100 м за 13,0—14,0, то ее можно обучать и барьерному бегу! Такая многолетняя практика привела к тому, что у нас даже сильнеешие спортсменки за редким исключением (Т. Талышева, В. Масловская, Л. Алфеева) не могут «выбежать» из 12 секунд на стометровке. А ведь в историю мировой легкой атлетики вошли барьеристки, которые пробегали 100 м за 11,4—11,6, — П. Килборн, Т. Чепла, И. Пресс, Э. Беднарек, К. Бальцер и др.

Несколько слов о других барьерных дистанциях. С 1962 г. в нашей стране введена дистанция 100 м с/б. Здесь у нас много сильных спортсменок, и недалек день, когда всесоюзный рекорд — 13,0 — будет улучшен, причем целой группой спортсменок. В прошлом году прибавился еще и бег на 200 м с/б, о котором уже высказывали свое мнение и спортсменки и тренеры на страницах нашего журнала. Хотелось бы только отметить, что увеличение барьерных дистанций должно повлечь за собой и рост квалифицированных тренерских кадров. Без этого дальнейший прогресс невозможен.

Хочется высказать и одно пожелание Всесоюзному тренерскому совету. Необходимо привлечь к работе с основным составом группу молодых барьеристок. Нам думается, что проведение 4—5 кратковременных сборов в год для 10—12 юных барьеристок и их тренеров даст положительные результаты.

Борис Щенников, заслуженный тренер РСФСР

г. Ленинград



На барьерной дистанции Валентина Масловская

фото В. Бровко

копье на 53,37. Вот, собственно, и вся история нашей совместной работы. Какой же положительный опыт принесла нам эта работа?

Главными оправдавшими себя средствами тренировки были упражнения, объединенные по преимущественной направленности в четыре группы.

1. Упражнения, способствующие овладению техникой метания копья (без снарядов и со снарядами).

2. Упражнения, способствующие воспитанию силы, применительно к метанию копья (с отягощениями, с преодолением собственного веса в метании и толкании снарядов) для рук и плечевого пояса, для туловища, ног, с комплексным воздействием.

3. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты: метание легких ядер, камней и копья с места и с разбега, толкание ядра с места, со скачка, упражнения с малыми и средними отягощениями, выполняемые максимально быстро, спринтерский бег, барьерный бег, прыжки и прыжковые упражнения.

4. Упражнения, способствующие улучшению гибкости, применительно к метанию копья.

Упражнения первой и второй групп применялись нами на всех этапах года и примерно в равных объемах (по затраченному времени). Силовая тренировка иногда выделялась в самостоятельное занятие, но не чаще одного-двух раз в неделю. Упражнения третьей и четвертой групп, кроме упражнений в метаниях, входили в содержание каждого занятия в большем или меньшем объеме в зависимости от решаемых задач. Они проводились частично в разминке, а в основном в конце занятия. Спринтерские и прыжковые упражнения выполнялись всегда интенсив-

но в подготовительном периоде, часто как своеобразные соревнования-многоборья между тренирующимися разных специальностей с применением форы. В соревновательном периоде спринтерские и прыжковые упражнения использовались в небольшом объеме, а иногда вообще исключались из тренировок.

В процессе многолетней тренировки величина тренировочной нагрузки на различных этапах регулировалась нами за счет изменения количества занятий в месяц, а в большей степени за счет изменения упражнений, особенно в метаниях. При этом мы старались придерживаться 4-недельного цикла в распределении нагрузки. В первые две недели нагрузка нарастала, в третью неделю падала, а следующая неделя была разгрузочной. В годовом цикле наибольшая нагрузка планировалась на март—апрель, когда спортсмены обычно приобретают хорошую работоспособность. Переход к занятиям на открытом воздухе весной требует, как показала практика, значительного снижения нагрузки в первый месяц. Мы придерживались этого правила.

Наиболее целесообразной для Дубограевой оказалась четырехразовая тренировка в неделю. Увеличение числа занятий до 5—6 раз в неделю приводило к ухудшению самочувствия.

При подготовке к ответственным соревнованиям за 10—15 дней мы меняли тренировочный режим и проводили занятия в таком ритме: 1-й день — совершенствование техники, 2-й день — отдых, 3-й день — развитие специальной силы, 4-й день — отдых. За два-три дня до соревнований тренировки прекращались и заменялись непродолжительными разминками, включающими упражнения для основных групп мышц.

Несколько своеобразным был у нас контроль за спортивной формой. Точным «барометром» возможностей спортсменки на данный период являлся результат в толкании ядра. Например, показатель 14,50 и более в тренировке и около 15 м в соревнованиях говорил о том, что можно ожидать хорошего результата в метании копья.

На горьком опыте (были случаи перегрузки) мы убедились, как важно точно определить оптимальное количество бросков копья на том или ином этапе подготовки. Этот вопрос мы решаем таким образом. В начале подготовительного периода за исходное число мы берем 50—60 бросков на одном занятии (30—40 из них с неполного и полного разбега). В соревновательном периоде обычно ограничиваемся 70—100 бросками, большая часть из которых выполняется с разбега. Аналогичным образом определяется оптимальное количество попыток в метании ядер. Как и в случае с копьем, берется исходная средняя норма. Затем в ходе работы, если процесс восстановления двигательных функций мышц и связок, занятых в упражнениях, идет удовлетворительно и сохраняется хорошее общее состояние спортсмена, интенсивность бросков постепенно увеличивается.

В заключение хочется подчеркнуть, что успех в спорте на высоком уровне мастерства требует постоянной работы при хорошем состоянии здоровья спортсмена. Поэтому мы уделяем много внимания систематическому медицинскому контролю и используем месяц заключительного периода для профилактического отдыха.

Александр ЖУРИН,
заслуженный тренер БССР

г. Минск

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ

Функция тазобедренного сустава, связанная с выполнением многих движений ног, таза и туловища, является одной из важнейших в двигательном аппарате человека. Недостаток подвижности в этих суставах приводит к ухудшению осанки, потере свободы движений и может нарушить работу легких, сердца и других внутренних органов. Чтобы не произошло этих неблагоприятных изменений, нужно смолodu заниматься физическими упражнениями, в том числе и помещенными здесь специальными упражнениями. Вместе с тем эти упражнения являются и хорошим вспомогательным средством для быстрого овладения техникой различных видов легкой атлетики, особенно если учесть, какой специальной подготовленности требуют тазобедренные суставы для выполнения, например, широкого и свободного шага в ходьбе, обычном и барьерном беге, маховых движений в прыжках (рис. 1—3) и некоторых других элементов легкоатлетических упражнений.

Прежде всего нужно, конечно, вы-

брать соответствующие специальные упражнения в зависимости от их преимущественной направленности, характера и методов выполнения. Для увеличения подвижности тазобедренного сустава вокруг поперечной оси, иными словами, степени сгибания и разгибания бедра и

таза, служат упражнения 6—39. А для повышения степени подвижности сустава вокруг передне-задней оси — упражнения 40—42 и 56. Упражнения 43, 52 и 54 позволяют одновременно решать обе эти задачи. Для улучшения пронации и супинации бедра — движе-



ний вокруг вертикальной оси сустава — следует выполнять упражнения 46—49, 50, 51. А упражнения 55, 57—62 и 63—65 способствуют увеличению амплитуды кругового движения бедра.

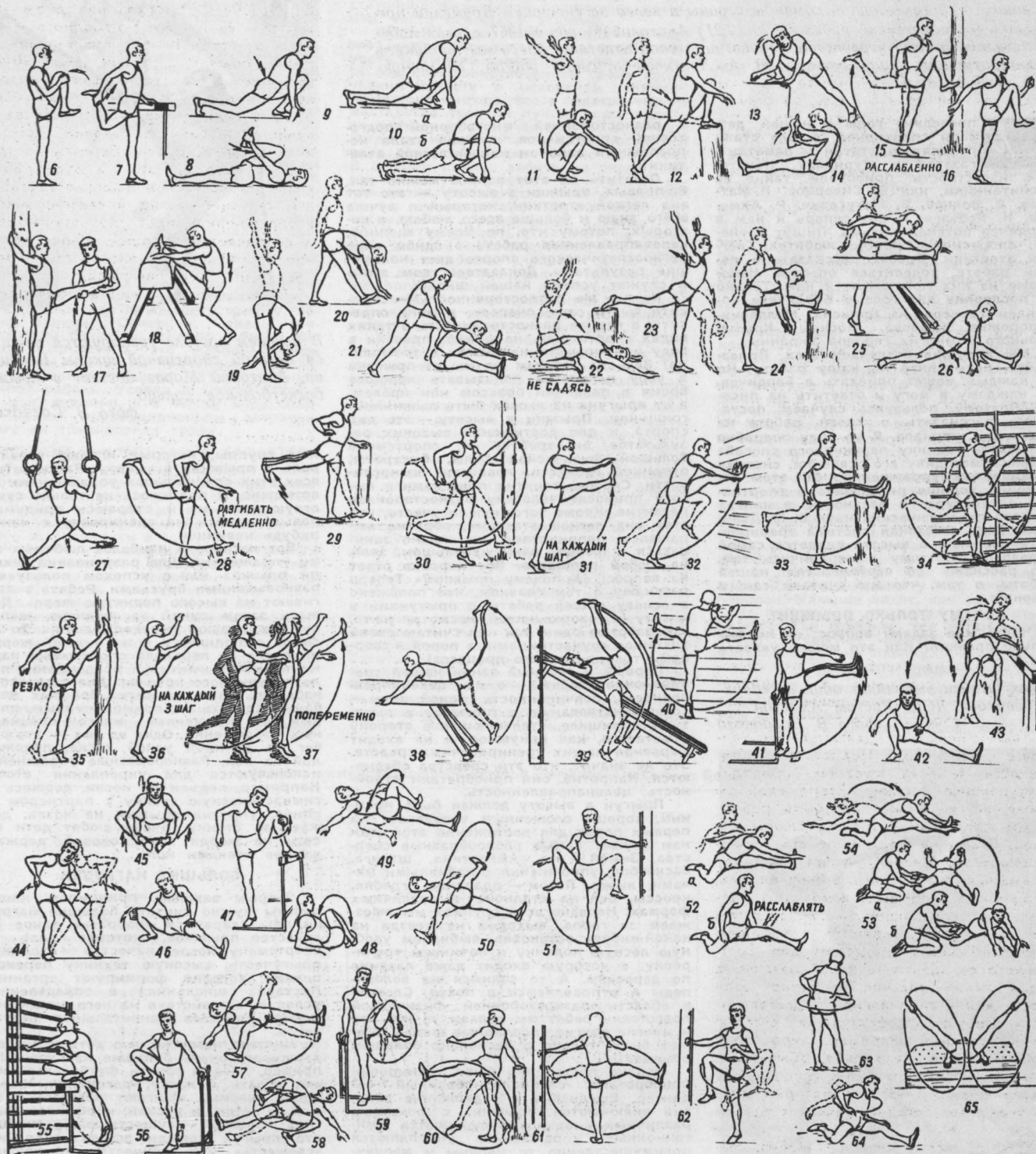
Упражнения, в которых движения выполняются ногой, сгибаемой в колене, воздействуют больше не на мышцы, а на связочный аппарат сустава. И наоборот, при движениях прямой ноги или при движениях таза с прямыми ногами основную нагрузку получают мышцы и подвздошно-бедренная связка (рис. 4—5). Кстати, эта связка сильно тормозит бедро при разгибании. Так,

если подвижность бедра в тазобедренном суставе составляет 120° , то на долю разгибания бедра приходится лишь 15° . Это объясняется особенностью двусуставных мышц бедра, их «пассивной недостаточностью» (в растяжении). Например, при сгибании прямой ноги (рис. 2) оно тормозится антагонистическим натяжением разгибателей бедра. Но стоит согнуть ногу в колене, как амплитуда движения в тазобедренном суставе значительно увеличивается.

Естественно, что лучше всего в одно занятие включать как упражнения преимущественно воздействующие на свя-

зочный аппарат тазобедренных суставов, так и упражнения, при которых основная нагрузка приходится на мышцы, окружающие сустав. В разминку перед тренировкой или состязанием целесообразно включать легкие упражнения, направленные на растяжение мышц и связок. А в тренировках лучше всего применять специальные комплексы из предлагаемых упражнений. Так, например, для спринтеров и прыгунов в длину можно рекомендовать следующий комплекс — упражнения 9, 10, 15, 16, 23, 28, 30, 38, 39.

Василий КЛИМЕНКО



На подступах к ВЫСОТЕ

Легкая атлетика
В ШКОЛЕ

На днях тренеру детско-юношеской спортивной школы г. Бердичева Виктору Алексеевичу Лонскому присвоено звание заслуженного тренера СССР. Тринадцать мастеров спорта, из них несколько международного класса, подготовил Лонский. Его ученики неоднократно завоевывали почетное звание чемпионов всеюзовных спартакиад школьников, успешно выступали на всеюзовных и международных соревнованиях. Один из его учеников, Валерий Скворцов, вошел в состав сборной команды страны и вслед за Валерием Брумелем преодолел «космический рубеж» 2,20 (2,21) Анатолий Мороз в 1967 г. стал победителем зимнего первенства Европы по легкой атлетике. Здесь мы публикуем литературную запись рассказа В. А. Лонского о своей работе, сделанную В. П. Тенновым.

В последние годы о нашей детско-спортивной школе стали появляться статьи и заметки в газетах и журналах. Некоторую известность приобрели такие ее воспитанники, как В. Скворцов, И. Матвеев, В. Волков, В. Матусевич, Р. Ахметов, И. Лебедев. И вот теперь к нам в Бердичев потекли письма. Пишут тренеры, спортсмены, просто любители легкой атлетики. Просят рассказать о нашей работе, поделиться опытом. Некоторые из них приезжают к нам. Только за последние два года в Бердичеве побывали тренеры из Брянска, Молдавии, Запорожья, Тамбова, Москвы, Крыма, Горького и многих городов Украины.

Мы радушно встречаем всех. Приезжайте, посмотрите на нашу работу. Но не каждый может приехать в Бердичев. Не каждому я могу и ответить на письма. Поэтому, пользуясь случаем, постараюсь рассказать о своей работе на страницах журнала. Я не буду подробно описывать технику перекидного способа прыжка, методику его освоения, систему специальных упражнений. Об этом достаточно хорошо рассказано в спортивной литературе, в частности в книгах доктора педагогических наук В. М. Дьячкова. Ведь советская система тренировки в прыжках в высоту является самой передовой. Поэтому я ограничусь тем, что расскажу об особенностях нашей работы, о том, что мы считаем самым главным.

ПОЧЕМУ ТОЛЬКО ПРЫЖКИ?

Часто мне задают вопрос: «А почему только прыжки? Как это можно увязать

с разносторонней многоборной подготовкой спортсменов, которая стала непреложным законом нашей легкой атлетики?».

Ответить на этот вопрос можно так. Во-первых, прыжки в высоту — это тот вид легкой атлетики, который я лучше всего знаю и больше всего люблю, а во-вторых, потому что, по моему мнению, целенаправленная работа в одном виде легкоатлетического спорта дает наилучшие результаты. Доказательством этого и служат успехи нашей школы.

Но где же разносторонность? — спросите вы. В свою очередь, я могу спросить: а где же разносторонность в таких видах спорта, как, например, прыжки в воду или прыжки на лыжах с трамплина? Ведь не требуем же мы от прыгуна в воду искусства показывать хорошее время в плавании брассом или кролем, а от прыгуна на лыжах быть лыжником-гонщиком. Прыжки в высоту — это вид спорта, и для достижения высоких результатов он требует от спортсмена большой физической силы, быстроты, отменной гибкости, ловкости, выносливости. Словом, занятия прыжками в высоту приносят человеку разностороннее развитие. Кроме того, нужно учесть, что этот вид легкой атлетики, образно выражаясь, неприхотлив, им можно заниматься в любом, даже небольшом, зале, на любой площадке. Вот коротко ответ на вопрос: «А почему прыжки?» Теперь расскажу о том главном, что положено в основу нашей работы с прыгунами в высоту (я говорю нашей, несмотря на то, что работаю один, так как считаю своих учеников соучастниками, а порой и творцами тренировочного процесса).

Первый и главный закон нашей тренировочной работы — это ее целенаправленность, подчиненность одной цели — совершенствованию в прыжках в высоту. Все лишнее, отвлекающее в сторону отбрасывается, как ненужное, и не входит в арсенал наших тренировочных средств. Это не значит, что эти средства обходятся. Напротив, они приобретают стройность, целенаправленность.

Прыгун в высоту должен быть крепким, хорошо сложенным человеком. На первых порах для достижения этой цели нам служат самые разнообразные средства. Зимой — это гимнастика, штанга, баскетбол, упражнения с набивными мячами, лыжи. Летом — плавание, гребля, кроссы, бег на стадионе в различных формах. Нередко всей группой мы выезжаем за город, выходим из поезда на какой-нибудь остановке, выбираем удобную лесную полянку и начинаем тренировку, в которую входит даже лазанье по деревьям. А то садимся на велосипеды и отправляемся в поход. Словом, в области разносторонней физической подготовки ребят мы делаем то же, что и многие другие спортивные школы. Может быть, только в несколько большем объеме.

Однако постепенно наши тренировки приобретают специализированный характер. Ежедневно в содержание занятий включаются прыжки, с помощью различных снарядов выполняются имитационные упражнения, укрепляются преимущественно те мышцы и мышеч-



В бывшем костеле тренируются учащиеся детской спортивной школы Бердичева. Анатолий Мороз достает в прыжке баскетбольное кольцо

фото В. Солодкого

ные группы, которые играют главную роль в прыжках в высоту. Рассказать о всех этих специальных упражнениях невозможно. Я пользуюсь не только существующими, но и стараюсь придумать новые, прийти на тренировку с какой-нибудь новинкой.

Вот несколько наиболее любимых нами упражнений. Для разучивания техники прыжка мы с успехом пользуемся разновысокими брусьями. Ребята запрыгивают на высоко поднятую жердь. Держась затем рукой за нижнюю жердь, они имитируют переход планки. То же самое выполняется и на нижней жерди, но после ее перехода спортсмены падают на маты, имитируя приземление после перекидного прыжка. Для того чтобы избежать при разбеге боковых колебаний, сделать его прямолинейным, плавным, мы применяем много специальных упражнений. Одно из них — это разбег по длинной узкой доске, положенной на пол. Разнообразные упражнения используются для укрепления стопы. Например, подъем на носки, держась за гимнастическую стенку с партнером на спине, упругие прыжки на козла, держась за стенку. Очень любят дети висеть на жерди вниз головой, держась за нее носками ног.

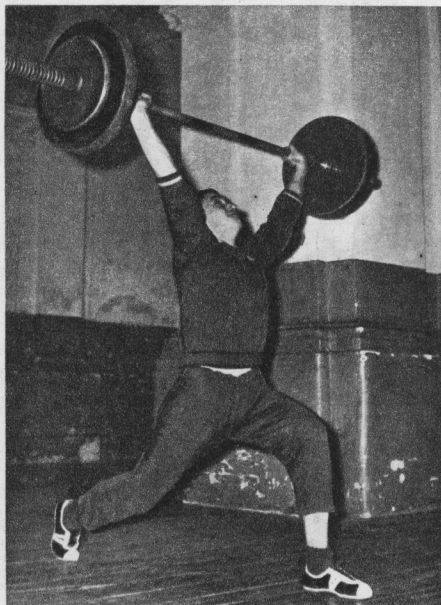
БОЛЬШИЕ НАГРУЗКИ

Вторым важным принципом нашей работы нужно считать большие нагрузки. Мы стараемся «набрать» такое количество прыжков, которое дало бы спортсмену новое качество — отличную прыгучесть, высокую технику перехода планки. Условия формируют организм. Поставив школьника в определенные условия, воздействуя на него ежедневно, можно добиться удивительных результатов.

Широко известно, что дети могут выдерживать очень большие нагрузки. Например, часами гонять футбольный мяч или играть в лапту, догонялки. Вот и наши ученики прыгают всегда — и зимой, и летом, и весной, и осенью. Практика показала — существующее мнение, что прыгун должен всегда сохранять «свежесть», что количество прыжковых

Рывок штанги выполняет один из «двухметровиков» ДСШ Рустам Ахметов

фото В. Солодкого



дней в недельном цикле нужно ограничивать, не выдерживает критики. Воспитанники нашей спортивной школы прыгают очень много, еще больше они выполняют прыжковых упражнений, и в этом один из секретов их успеха.

Чем крепче фундамент, тем выше можно возвести здание. В спорте этот фундамент закладывается преимущественно в детские годы. Поэтому мы стараемся, чтобы дети выполняли разнообразные упражнения, и в первую очередь прыжковые, в возможно большем объеме, с тем чтобы впоследствии на этой основе увеличить интенсивность занятий, то есть мощность усилий в отталкивании, а следовательно, и высоту прыжка. Ребята используют для прыжков все лужи, все ступеньки и ветки, которые попадают на их пути.

Тренировки проходят у нас ежедневно по два раза в день. Многие ребята посещают их и утром и вечером. Продолжительность занятий для старших большая. Малыши занимаются часто, но понемногу. Они быстрее устают, но и быстрее восстанавливаются. Достичь такого большого объема нагрузок нам удается за счет большого интереса детей к занятиям, путем применения самых разнообразных упражнений и занятий не только в спортивном зале, но и дома, в школе, на прогулках, в походах. О том, что ребята привыкли к таким интенсивным занятиям и хорошо их переносят, говорит хотя бы тот факт, что после игры в баскетбол на укороченной площадке в течение 40—50 минут, когда каждому приходится совершить сотни прыжков у кольца, мы проводим тренировки с полной нагрузкой.

Закончить этот разговор о больших нагрузках мне хотелось бы одним примером. В детские годы наш воспитанник Игорь Матвеев имел, пожалуй, лучшие данные для прыжков в высоту, нежели Валерий Скворцов. Однако впоследствии больших успехов добился Валерий. Объяснить это можно прежде всего тем, что он на протяжении многих лет выполнял больший объем тренировочной работы. Успехи в легкой атлетике, как, впрочем, и в любом виде спорта, прямо пропорциональны затраченному на тренировки труду.

ФАНАТИЗМ И ВОСПИТАНИЕ ХАРАКТЕРА

Третий, важнейший, принцип нашей работы — это воспитание в детях фанатической (в хорошем смысле этого слова) преданности своему виду спорта, горячая увлеченность им. Да и как бы без этого выполнялись в течение многих лет тренировочные нагрузки столь большого объема? Каждый пришедший к нам мальчик должен полюбить прыжки в высоту, отдать им значительную часть своих привязанностей, своих сил.

Посмотрите наши учебники по легкой атлетике, монографии, посвященные ее отдельным видам. Сколько в них места уделено воспитанию спортсмена, формированию его характера? Очень мало. Между тем морально-волевая подготовка юного прыгуна имеет не меньшее, а подчас и большее значение, чем физическая и техническая. Новичок, пришед-

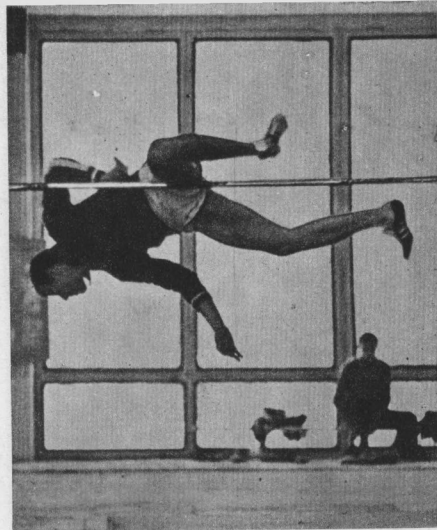
ший в нашу детскую спортивную школу, прежде всего убеждается, что здесь занимаются не пустым времяпрепровождением, а чрезвычайно важным делом, которое не менее важно, чем, скажем, занятия в школе. Физическое совершенствование и достижение высоких результатов в прыжках в высоту становится для него одной из целей жизни, и достижению которой он относится со всей серьезностью.

Новичок приходит в коллектив, который имеет свои законы, традиции. Первый закон, который надо неукоснительно выполнять, — это ежедневно тренироваться. Лодырей и бездельников у нас нет. Никто не пропускает тренировок. Раньше я аккуратно вел учет посещаемости. Теперь необходимость в этом учете фактически отпала. Напротив, приходится порой сдерживать чрезмерно ретивых малышей, которые, не имея достаточной физической подготовки, слишком часто посещают занятия.

Второй закон, вытекающий из первого, — это высокая личная ответственность и умение самостоятельно трудиться над совершенствованием своих физических качеств и освоением техники прыжка. Я считаю, что о педагогическом мастерстве тренера лучше всего судить по поведению его учеников на занятиях, когда дети на какое-то время остаются одни. Что происходит обычно при этом? В лучшем случае ребята не знают, что им делать. В худшем — начинается дикая возня, беспорядок. Ничего подобного вы не увидите у нас. У меня нет специальных помощников, и когда мне приходится уходить с занятий по делам или уезжать в командировки на соревнования и сборы, учащиеся ДСШ остаются одни. Однако занятия проходят так же организованно и регулярно, как и при мне. Так же проводятся разминка, выполняются специальные упражнения, оттачивается техника прыжка.

Этого удалось добиться потому, что наши воспитанники с первого же дня поставлены перед необходимостью самостоятельно решать те или иные задачи. Новичок приходит на занятия в зал. Ему говорят: «Присматривайся и учись». Порой он даже не знает, что ему делать, с чего начать. Потом он начинает пробовать одно, другое упражнение, подражать своим старшим товарищам. В процессе тренировок у нас сложились своего рода подгруппы, в которые входит по несколько человек. Разбивка на подгруппы происходит не столько по возрастному принципу, сколько по силам. Между группами начинается конкуренция. В каждой группе тоже идет своего рода соревнование на лучшее освоение прыжка, более высокий результат.

Через некоторое время наши ученики знакомятся с методами подготовки прыгуна, тренировочными средствами. Они знают свои слабые места, четко представляют себе, над чем должны работать в тот или иной период. Большинство ребят не только умеют квалифицированно анализировать кинограммы прыжка, но и чертить схемы движений прыгуна в разбеге, отталкивании, прыжке. Когда они достигают некоторых



Над планкой Анатолий Мороз
фото В. Бровко

успехов и уже освоили основы прыжка в высоту, перед ними ставится новая задача — найти для себя наиболее удобную форму движений: длину разбега, «свой» стиль перехода планки.

Обычно для невысоких прыгунов с сильными ногами (таких, как, например, Мороз) наиболее рациональным бывает сравнительно длинный разбег. Высокие, но не очень сильные прыгуны (например, Матусевич) предпочитают более короткий разбег. При определении этих индивидуальных особенностей техники тренер у нас является советчиком. Он корректирует работу ребят, но ничего не навязывает. На соревнованиях я никогда не бегаю к своим ученикам на сектор для прыжков, а спокойно сижу на трибуне. Ребята отлично знают сами, как поступать им в том или ином случае. Если уж я и советую им что-нибудь, то это никогда не касается техники прыжка (она доведена у нас до автоматизма). Я могу лишь посоветовать, с какой высоты начинать прыгать, подбодрить ученика.

Так учащиеся нашей спортивной школы вырабатывают в себе характер спортсмена-бойца, не боящегося никаких трудностей. Этому не мало способствует то обстоятельство, что тренируемся мы далеко не в благоприятных условиях, приземляемся на обыкновенные маты. Только недавно у нас появились поролон. Малыши видят, как смело прыгают старшие, и привыкают не бояться планки. Как правило, все наши ребята смело штурмуют любую высоту, без боязни «идут» на планку.

В ЗАЛЕ И ДОМА

Третий неписаный закон нашей спортивной школы — это быть спортсменом не только на тренировках в зале, но и дома, в школе. Первое обязатель-

Рост достижений учащихся детской спортивной школы г. Бердичева

Фамилия, имя	Год рождения	Год поступления в ДСШ	Рост в год поступления	Рост теперь	Годы обучения									Лучший результат
					1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	
Волков Валерий	1947	1958	150	176	115	145	175	180	190	195	200	206	206	206
Эстерзон Олег	1947	1958	149	175	110	140	155	165	180	190	198	200	203	203
Азанчевский Владимир	1946	1958	149	176	110	135	165	175	182	195	200	—	200	200
Лебедев Юрий	1945	1958	155	187	125	138	145	165	180	190	200	200	206	206
Матвеев Игорь	1945	1958	176	186	130	170	190	203	200	205	207	209	206	209
Скворцов Валерий	1945	1958	155	186	125	155	175	190	200	209	211	215	221	221
Романюк Виталий	1937	1957	180	181	165	175	190	195	195	200	195	195	190	200
Мороз Анатолий	1948	1959	154	184	120	135	160	180	195	200	201	210	215	215
Грохневский Владимир	1946	1959	155	179	125	155	165	175	190	195	195	200	200	200
Подлинный Владимир	1946	1959	173	180	130	160	175	180	190	195	195	195	195	195
Матусевич Виктор	1944	1959	191	196	145	160	175	195	200	200	203	206	208	208
Ефремов Георгий	1942	1959	176	178	165	193	195	198	200	200	—	205	—	205
Жидков Сергей	1948	1962	153	171	120	155	175	180	190	195	—	—	—	195
Ахметов Рустам	1950	1963	156	185	110	175	175	185	190	206	—	—	—	206
Очкуренко Василий	1942	1964	183	186	175	185	195	200	—	—	—	—	—	200
Кирнасовский Евгений	1949	1966	183	184	196	206	—	—	—	—	—	—	—	206
Порваткин Иван	1950	1963	155	180	110	160	165	175	185	195	—	—	—	195

ство, которое берет на себя каждый поступающий в школу, — не курить и не пить алкогольные напитки. Курение несовместимо с пребыванием в ДСШ. Первое время ребята давали мне соответствующие расписки-обязательства. Теперь необходимость в этом отпала. Но система расписок привилась и превратилась в своеобразную игру. Дети берут на себя самые различные обязательства: добиться того или иного результата в прыжках, выполнить определенное количество прыжков в течение дня, даже вырасти на столько-то сантиметров. При этом относятся дети к этим обязательствам очень серьезно.

Может быть, некоторым это покажется смешным, но все у нас озабочено тем, чтобы скорее подрасти. Ведь от роста во многом зависят результаты прыгуна. Особенно старался подрасти Ахметов. Он следил за своим питанием, принимал витамины, пил ежедневно рыбий жир, плавал, выполнял всякие прыжковые упражнения, висы на гимнастической стенке. И что же, теперь в 17 лет его рост 185 см, а результат в прыжках в высоту 2,06. Кстати, упражнения, так или иначе способствующие росту, у нас выполняют все на каждой тренировке.

Я говорил уже выше, что в течение дня ребята дополняют тренировку в за-

ле всевозможными прыжками, подскоками. Некоторые проделывают имитационные упражнения перед сном и после сна. Каждый умеет мысленно представить себе идеальный прыжок в высоту. Может показаться, что учащиеся нашей школы не интересуются ничем, кроме прыжков, и не видят в жизни ничего другого. Однако это не так. Во-первых, учатся они, как правило, хорошо. Спорт не мешает занятиям в школе, а наоборот, дисциплинирует, приучает к труду. Поступив в ДСШ, ребята учатся лучше.

Прошло девять лет с того дня, когда ко мне в группу поступили первые ученики. Теперь можно подвести некоторые итоги. Мне кажется, что наиболее наглядно эти итоги будут видны в приводимой таблице. Здесь вы найдете данные об успехах некоторых моих учеников, их начальных результатах, росте достижений по годам обучения. Выполнявшие норматив мастера спорта сделали это, живя в Бердичеве. К сожалению, многие после окончания школы вынуждены были уехать на учебу в другие города. Ведь у нас в Бердичеве, кроме небольшого педагогического института, нет других высших учебных заведений. После отъезда ребята не теряют связи со школой: пишут письма, спрашивают совета, приезжают тренироваться.

Во всяком случае, мне всегда больно

расставаться со своими воспитанниками и не иметь возможности довести их до больших высот. В последнее время некоторые ребята, желая остаться в школе, стали поступать на заочные отделения институтов. Так нам удалось сохранить Мороза, который в прошлом году прыгнул на 2,15. Учатся заочно в Киевском институте физкультуры чемпион последней школьной спартакиады Кирнасовский, мастер спорта Ахметов. Подрастает у нас хорошая смена. Близок к преодолению двухметрового рубежа пятнадцатилетний Саша Журба.

Что же представляют собой эти ребята из Бердичева, выполняющие нормативы мастера спорта, побеждающие на спартакиадах школьников? Неужели это какие-то особые таланты? Да ничего подобного. К нам приходят все желающие заниматься. Конечно, они имеют разные физические данные, но нужно помнить, что найти талант не так просто. Ведь талант в спорте — это качество комплексное. Многие тут зависят от наследственности, характера. Поэтому я могу дать молодым тренерам совет — не гоняйтесь за талантами. Их можно проискать всю жизнь и так и не найти. Работайте с теми детьми, которые пришли к вам и которых вы отобрали в ближайших школах. Среди них непременно найдутся способные ребята.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ В ШКОЛЕ

Из опыта работы на уроках физкультуры

Перед уроками физкультуры стоят две основные задачи — физическое образование и физическое развитие школьника. При этом небольшом количестве часов, которое пока отводится учебным планом на этот предмет, решить обе задачи невозможно. В поисках выхода некоторые акцентируют внимание на физическом развитии, другие — на технике спортивных упражнений.

В ходе учебной работы в школе № 2 г. Москвы мы провели трехлетний эксперимент, в котором старались решить более или менее полноценно обе эти задачи. Основная часть ОФП выполнялась учащимися во внеурочное время, самостоятельно, в форме домашних заданий, работа же по изучению техники спортивных упражнений — на уроках физкультуры. Домашнее задание по ОФП заключалось в ежедневном выполнении 7 упражнений в определенной дозировке. Один урок в месяц отводился на проверку и тут же давалось следующее задание. Оценивалось каждое упражнение. Ученик получал средний балл за задание в целом, если удовлетворительно выполнял все упражнения.

Выполнялись следующие упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания (вначале на двух ногах, затем поочередно на одной и другой); сгибание и разгибание туловища из положений лежа на спине и животе, ноги закреплены; бег на месте с высоким подниманием бедра; бег на месте с забрасыванием голени назад; подскоки на одной ноге, вторая пяткой на высокой опоре впереди. Ниже мы приводим таблицу изменения нормативов по месяцам и годам обучения. В нашем эксперименте первый год — IX класс, второй год — X класс, третий год — XI класс; всего 8 классов с физико-математическим уклоном.

Интересны средние результаты юншей опытных классов в контрольных со-

ревнованиях в конце эксперимента (в скобках даны нормативы II юношеского разряда). Бег на 100 м — 13,2 (13,0), бег на 1000 м — 3,14,8 (3,30,0), прыжки в длину — 4,75 (5,00), прыжки в высоту — 139,8 (140), метание гранаты — 47,0 (40,00), толкание ядра 5 кг — 9,12 (9,00). Все учащиеся удовлетворительно усвоили основы техники перечисленных видов легкой атлетики.

Овладеть основами техники было бы невозможно при недостаточном развитии силы и выносливости наиболее крупных групп мышц туловища, рук, ног. Систематическая работа по ОФП

позволила удовлетворительно решить эту задачу.

Специалисты по физическому воспитанию и медицинские работники высказывали много замечаний по поводу объема заданий, пользы для здоровья. В конце эксперимента все учащиеся опытных классов были тщательно обследованы бригадой НИИ возрастной физиологии и физического воспитания АН РСФСР под руководством доктора медицинских наук М. В. Антроповой. Обследование показало, что учащиеся физико-математической школы находятся в менее благоприятных условиях, чем

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОФП НА ОЦЕНКУ „ПЯТЬ“
(по месяцам обучения)

Месяцы	М а л ь ч и к и										Д е в о ч к и									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
Годы обуче- ния																				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа																				
1-й	9	11	13	15	17	19	21	23	25	20	27	35	40	8	10	12	14	16		
2-й	14	16	18	20	22	24	26	28	30	35	40	45	10	12	14	6	8	10		
3-й	19	21	23	25	27	29	31	33	35	8	10	12	14	16	8	10	12	14		
Приседания																				
1-й	30	35	40	20	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	30	32	34	36		
2-й	25	30	35	10	12	14	16	18	20	30	32	34	36	10	12	14	16	18		
3-й	14	16	18	20	22	24	26	28	30	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Сгибание и разгибание туловища																				
1-й	15	18	21	24	15	18	22	25	30	10	12	14	16	12	14	16	18	20		
2-й	16	18	20	22	16	18	20	22	25	12	14	16	18	12	14	16	18	20		
3-й	20	23	26	30	25	27	29	32	35	15	18	21	25	15	18	21	23	25		
Бег на месте с высоким подниманием бедра и бег на месте с забрасыванием голени назад																				
1-й	30	40	50	60	70	80	90	95	100	30	30	35	40	40	45	50	55	60		
2-й	60	70	80	90	100	105	110	115	120	35	35	40	45	50	55	60	65	70		
3-й	70	80	90	100	110	120	130	135	140	40	45	50	55	60	65	70	75	80		
Подскоки																				
1-й	20	25	30	35	40	45	50	55	60	8	10	12	15	18	21	24	27	30		
2-й	25	35	45	50	55	60	65	70	75	12	15	18	21	24	27	30	35	40		
3-й	30	40	50	60	70	75	80	85	90	15	18	21	24	27	32	37	43	50		

В сельской школе

Ло спортивной специальности баскетболист, но так уж получилось, что в школе основным видом стала легкая атлетика. Сыграли роль и местные условия, и отсутствие спортплощадки, и даже школьная программа.

В легкоатлетической секции нашей школы занимается около 100 человек. Тренировки проводятся по трем группам. Первая, подготовительная, группа — это ученики II—IV классов. Ребята играют, знакомятся с многими видами спорта, большое внимание уделяется легкой атлетике, особенно бегу и прыжкам. Вторая группа — это ученики V—VIII классов. Главное в их тренировках, которые проводятся 3—4 раза в неделю по 1,5—2 часа, — общая физическая подготовка. Зимой ребята занимаются акробатикой, весной и осенью — футболом, ручным мячом, баскетболом. Много времени отводится на изучение техники легкоатлетических упражнений. Самая старшая группа, сборная школы, — ученики VIII—X классов. Тренируются 3—5 раз в неделю по 2—3 часа. Тренировки проводятся по групповым планам. Ребята много занимаются бегом, прыжками, акробатикой, штангой. Важную

роль играет отношение ребят к спорту, тренировкам. Многие, например, живут очень далеко от школы, но это не мешает им регулярно посещать все тренировки. Зимой пользуются даже велосипедами, а ведь ехать по снегу в холод 5—6 километров — не такое уж большое удовольствие. Летом, когда занятий в школе нет, ребята тренируются по индивидуальным планам. У себя дома они устраивают прыжковые ямы, я даю им спортивные снаряды, ядра, копья, диски.

В нашей школе нет физкультурного зала, нет у нас в Швекшне и своего стадиона. Самим построить невозможно, а помочь никто не хочет. Выход нашли быстро: прыжковые ямы оборудовали рядом со школой, а тренироваться в беге можно на многочисленных аллеях красивого школьного парка. Правда, только весной и осенью. А зимой... зимой заниматься негде. Одно время тренировки проводились в холодном зале Дома культуры, сейчас выгнали и оттуда. Не было помещения для магазина. Можно было бы заниматься в коридорах школы, но и их нет. Не хватает спортивного инвентаря.

В общем трудностей много, всех не перечислишь. Но тем не менее легкоатлеты нашей школы сильнее, в Шилутском районе Литовской ССР, а в районе 13 школ. Основу сборной составляют школьники из Швекшны. Сборная команда взрослых района — это тоже почти все ученики школы, и на республиканской спартакиаде первое место было нашим. Первый приз получили школьные легкоатлеты на играх сельского общества «Нямунас». Пять учеников из Швекшны защищали честь Литвы на IX Всесоюзной спартакиаде школьников, причем три из них вошли в первую десятку. В. Юцюс занял 7-е место по прыжкам в высоту — 1,93, в этом же виде И. Уселите заняла 8-е с результатом 1,55, девятым в метании копья был Я. Будвите — 40,94. Семь выпускников нашей школы участвовали в международных играх сельских спортсменов в Польше. И. Уселите стала победительницей этих соревнований. На республиканской спартакиаде она же получила серебряную медаль по прыжкам в высоту. На спартакиаде школьников Литвы легкоатлеты нашей школы завоевали 14 медалей. А. Янкевичус и И. Уселите стали чемпионами. Интересно отметить, что обе эстафеты 4×100 бежали только ученики нашей школы. Команда девушек заняла четвертое место, а мальчиков — третье.

Сейчас в школе учится немало перспективных легкоатлетов. Так, 16-летний А. Жемайтис (рост 190, вес 79 кг) прыгнул в высоту на 1,81, в метании копья З. Тамашаускас достиг отметки 59,42. К. Маткевичус, ему сейчас 15 лет, бросил 600-граммовое копье на 53,08 и имеет хорошие результаты в других видах. Неплохие достижения самых молодых: Б. Степонавичуте, 1954



На школьных соревнованиях в качестве судей выступают бывшие ученики школы, теперь студенты Зита Уселите и Викторас Юцюс

года рождения, прыгнула в высоту на 1,40, в длину — 4,62, 100 метров пробежала за 13,4.

Соревнований по легкой атлетике у нас проводится много. Это — командные для V—VIII и VIII—X классов осенью, зимой и весной, соревнования пионеров, дни спринтера, прыгуна, метателя, соревнования открытия и закрытия сезона и другие. У нас стало традицией весной и осенью проводить кросс, в котором участвуют все ребята III—X классов. Не забываем мы и самых маленьких — для I—IV классов проводятся соревнования по троеборью. Сборная команда нашей школы принимает участие в районном первенстве, в играх сельских спортивных обществ нашей республики. Часто устраиваем матчевые встречи с другими школами района.

Мы добились многого, можно еще больше. Нужны только условия, улучшение. Вот, например, гимнастические маты. Прыгну падать с высоты почти двух метров на жесткие маты не так уж приятно, тем более, что травмы так и «ждут». А сколько разных травм бывает из-за того, что ребята тренируются в холодном зале. Сейчас у нас и такого нет. Я 10 лет работаю преподавателем в этой школе, но условия все такие же примитивные. Мы сами сделали все, что смогли, а помочь никто не хочет. В Министерстве просвещения Литовской ССР нам сказали, что будь в Швекшне спортзал, не было бы хороших результатов у наших легкоатлетов. Получается так: выходите зимой во двор, занимайтесь в холодных залах — и будут у всех отличные результаты. А если говорить серьезно, то трудно надеяться на дальнейший рост результатов у легкоатлетов нашей школы. Одножелания ребят заниматься спортом недостаточно, нужны еще и условия.

М. УРМУЛЕВИЧУС

Литовская ССР,
с. Швекшна

учащиеся обычных школ. Они недостаточно отдыхают, не выдерживают нормы сна, мало или совсем не бывают на воздухе. Все это следствие большой учебной нагрузки, которая составляет в 76% случаев от 10,5 до 13 часов в сутки, т. е. значительно больше, чем у учащихся обычных школ.

Были проведены также исследования иммунологической реактивности организма, текущей заболеваемости и состояния сердечно-сосудистой системы учащихся. По первым двум показателям различий между опытной и массовой школой нет. По показателям трехмесячной пробы Летунова оказалось, что после первой нагрузки (20 приседаний за 30 сек.) у учащихся наблюдался нормотонический тип реакции, после второй нагрузки (бег на месте в максимальном темпе в течение 15 сек.) неблагоприятный тип реакции отмечался у 2% учащихся, а после третьей нагрузки (2-минутный бег на месте с частотой 3 шага в секунду) — у 12%.

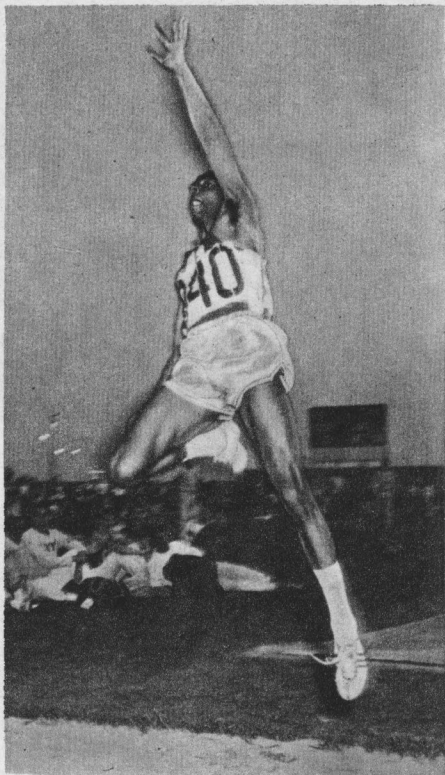
Необходимо отметить, что две последние пробы характеризуют реакцию на спортивные нагрузки и, как правило, не предполагаются школьникам при массовых обследованиях. Комиссия пришла к выводу, что ежедневное выполнение упражнений с повышенными статическими и динамическими нагрузками не оказало отрицательного влияния на организм учащихся. Наоборот, значительное изменение жизненной емкости легких и силы сжатия кисти обусловлено положительным влиянием этих упражнений.

Михаил БОГЕН

Прыжок в длину

**НАША ШКОЛА
ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ**

Владимир ПОПОВ, тренер сборной команды СССР



Прыжок в длину одно из самых старых спортивных упражнений. Не случайно он входил в состав панкратиона (пятиборья), который был включен в программу олимпийских игр древности еще в 648 г. до н. э. Интересно, что тогда атлеты при прыжках в длину пользовались своеобразными гантелями, которые при отталкивании отбрасывались назад. Так в некоторых источниках, рассказывающих о состязаниях древних атлетов, встречается имя спартанского бегуна Эхиона, который, приняв участие в панкратии, прыгнул в длину примерно на 5,5 м. Уже в те времена поэты, воспевавшие олимпийских победителей, называли их «летающими над землей»!

Как самостоятельный вид легкой атлетики прыжки в длину проводились в программе «гимнастических состязаний типа олимпийских игр» в Афинах в 1859 году. А еще через год на Ежегодных больших играх Оксфордского университета Генри Пауэлом был показан результат 5,29. С 1896 года прыжки в длину неизменно входят в программу современных олимпийских игр. В 1874 г. ирландский спортсмен, студент из Кембриджа, Джон Лэйн сумел покорить 7-метровый рубеж — 7,04, а еще через шестьдесят один год американский прыгун Джесси Оуэнс установил мировой рекорд — 8,13, впервые перекрыв границу 8 м, которая и сейчас считается эталоном международного класса.

ДАННЫЕ О СИЛЬНЕЙШИХ ПРЫГУНАХ МИРА

Фамилия	Рост	Вес	100 м	200 м	110 м с/б и 200 м с/б	Высота	Длина	Возраст при установлении рекорда
1. Оуэнс Д.	177	74	10,2	20,3	22,6	198	813	22
2. Белл Г.	176	68	10,5	20,6		190	810	27
3. Бостон Р.	187	72	10,5		13,7	206	835	25
4. Ваупшас А.	187	75	10,8			201	801	28
5. Борковский Л.	175	73	10,6			185	803	24
6. Тер-Ованесян И.	186	76	10,4	21,7	23,7	200	835	29

ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ

Прыжок в длину по своей внешней форме очень простое и естественное упражнение. При описании техники прыжка принято условно делить его на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Теоретически конечный результат прыжка зависит от величины начальной скорости полета, угла вылета и высоты о. ц. т. в момент вылета. Движения в полете помогают лишь сохранять равновесие и принять наиболее выгодное положение перед приземлением.

Поэтому можно сказать, что эффективность техники спортсмена характеризуется следующими моментами: способностью набрать наивысшую скорость в разбеге и оттолкнуться на этой скорости; способностью в отталкивании сохранить скорость полета близкой к скорости разбега; сохранением в полете равновесия и подготовкой к приземлению; умением возможно дальше вынести стопы при приземлении.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЫГУН!

Выдающихся результатов в прыжках добивались прыгуны самого различного возраста, с различными физическими данными. Но всех их объединяли хорошая техника выполнения основных фаз прыжка, высокие результаты в гладком, а также барьерном беге на короткие дистанции и в прыжках в высоту (см. таблицу).

Высокие, стройные, с хорошо развитой мускулатурой всего тела и, особенно, ног, сильнейшие прыгуны мира воплощают в себе быстроту и стремительность спринтера, прыгущего и отличную координацию прыгуна в высоту, ритм и четкость движений барьериста. Это единство, выработанное в процессе длительного упорного труда на тренировках, и составляет характерную особенность представителей этого вида легкой атлетики.

РАЗБЕГ



Длина разбега у различных прыгунов различна и зависит от нескольких причин: роста спортсмена, его беговой и прыжковой подготовленности и, главное, от его способности к ускорению в беге. Эту способность к ускорению, развитию и поддержанию высокого темпа бега можно определить по результатам в беге на 30 и 100 м со старта. Так при результатах на этих дистанциях 4,2—4,1 и 11,6—11,3 целесообразно применять разбег в 17—18 беговых шагов. В зависимости от роста прыгуна и темпа бега это составит 32—36 м. С ростом подготовленности и способности к ускорению разбег увеличивается постепенно на 1—2 беговых шага. У прыгунов, имеющих результаты в беге на 100 м — 10,2—10,4, длина разбега составляет в большинстве случаев 22—24 шага (43—46 м).

На рис. показан наиболее распространенный и удобный вариант исходного положения перед началом разбега. Для такого начала характерны: постоянный наклон тела, ограниченная амплитуда первого шага с падением вперед, то есть всегда с одинаковым ускорением и усилием.

Развитие скорости в разбеге зависит от увеличения длины и частоты шагов. Прыгуны, спринтерского типа и спортсмены невысокого роста должны начинать разбег быстрыми короткими шагами, чтобы достигнуть максимального темпа бега уже к 6—8-му шагу. Для спортсменов же высокого роста, свободных в движениях, рациональным будет несколько медленное начало разбега с быстрым нарастанием длины шагов и постепенным нарастанием их темпа.

Первая половина разбега характеризуется сильным наклоном тела вперед, энергичной работой рук, быстрым вы-



носом бедер и активной постановкой ступней на грунт. Затем туловище постепенно выпрямляется, увеличивается амплитуда движений рук и ног. Нога ставится на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз-к себе. Чувство упругости стопы и ее мощного разгибания обеспечивает в заключительный момент отталкивания приложение усилий под острым углом для большего продвижения тела вперед.

Наиболее ответственная часть разбега — последние 6—8 шагов перед планкой. Развитие и поддержание наивысшей скорости перед толчком связано не только с достижением необходимой длины шагов, но и с высоким темпом бега. Нарушение ритма разбега, излишняя подготовка к отталкиванию, как правило, снижают скорость и ухудшают результат. В то же время длина последних шести шагов является косвенным показателем скорости и темпа бега перед толчком. Меньшая разница в длине шагов, выполненных с толковой и маховой ног, а также их средние показатели в длине (7,5—8 стоп) свидетельствуют о высокой скорости разбега. И наоборот, сокращение (до 7 стоп) или увеличение (до 8,5—9 стоп) последних шагов связано с нарушением ритма и снижением скорости бега. Самым коротким является последний шаг, однако разница между ним и предпоследним

шагом не должна превышать $\frac{3}{4}$ ступни. На практике (в тренировках и состязаниях) для контроля за ритмом и характером выполнения наиболее ответственной части разбега служит контрольная отметка.

КОНТРОЛЬНАЯ ОТМЕТКА

Контрольная отметка чаще всего используется за 6 шагов до места толчка. Таким образом, прыгун всегда попадает на нее толковой ногой. В процессе многократных прыжков с полного разбега на тренировках и состязаниях устанавливается длина последних шести беговых шагов, соответствующая наивысшей скорости и лучшему ритму бега перед отталкиванием. В зависимости от качества дорожки, условий погоды и самочувствия прыгуна это расстояние может изменяться в сторону увеличения или уменьшения в пределах 15 см. После каждого прыжка спортсмен должен проверить длину последних 6 шагов. Только после этого можно вносить коррективы в разбег. Причем в случае точного попадания на контрольную отметку, но неточного — на планку все изменения должны касаться только ритма и характера выполнения последних шагов. Заступ свидетельствует о растягивании шагов и снижении темпа, недоступание — о сокращении длины шагов, потере стремительности и уверенности в разбеге.

ОТТАЛКИВАНИЕ

Последний шаг перед толчком выполняется несколько быстрее предыдущих за счет меньшей амплитуды движений бедра и голени толковой ноги. Нога ставится на планку почти выпрямленной в тазобедренном и коленном суставах. Стопа одновременно касается планки пяткой и шипами туфли. Следует отметить, что далекое выставление ноги всегда связано со значительными потерями продвижения вперед и снижением начальной скорости вылета. Отталкивание в этом случае напоминает толчок при прыжках в высоту. Чем ближе постановка ноги, тем более гибкая и изгибная в тазобедренном и коленном суставах, вызывает сокращение длины полета из-за его недостаточной высоты. В этом случае отталкивание имеет характер пробегания.

После постановки толковой ноги маховая нога, сильно согнутая, быстро выносится вперед, способствуя продвижению таза. «Выход» на ногу тазобедренной областью всегда сопутствует упругости и своевременности отталкивания. Уступающая работа мышц сменяется преодолевающей. Прыгун в этот момент создает среднюю силу давления на опору, равную 300—400 кг, а тело получает движение вверх. Своевременность, сила и быстрота разгибания толковой ноги играют решающую роль при отталкивании. Важным моментом является выпрямление в области грудной клетки, подъем плечевого пояса и на этой основе четкая работа рук. Рука, одноименная толковой ноге, выносится вперед-вверх до положения локтевого сустава несколько ниже плеча. Другая рука отводится в сторону и немного назад. Эти движения вместе с высоким подъемом бедра маховой ноги способствуют сохранению равновесия в отталкивании.

Таким образом, активная постановка почти прямой ноги на планку, «выход» области таза на толковую ногу, значительное (до 5°) отклонение туловища, энергичные маховые движения ногой и руками характерны для лучшей техники отталкивания.

ПОЛЕТ

Все движения в полетной фазе подчинены одной общей задаче: сохранению равновесия и созданию наиболее рационального исходного положения для последующего далекого выбрасывания ног. До недавнего времени считалось, что имеется несколько основных вариантов прыжка в длину — «в шаг», «прогнувшись», «ножницы». Однако основой любого варианта является быстрый разбег, активное отталкивание, широкий вылет и далекое выбрасывание ног. Все разнообразие движений заключено между вылетом в шаг и группировкой перед приземлением. Поэтому правильнее будет рассматривать это разнообразие не как варианты техники прыжка, а как различные способы сохранения равновесия в полете.

Выбор способа движений в полете должен быть оправдан в каждом конкретном случае. Так, например, для новичка полет «в шаг» явится тем необходимым специальным упражнением, которое скорее поможет ему овладеть правильным отталкиванием, сохранением равновесия и далеким выбрасыванием ног. Прыгунам с недостаточной специальной подготовленностью можно вначале попробовать в полете способ «прогнувшись». При этом способе хорошо растягиваются мышцы передней поверхности туловища, что облегчает выбрасывание ног. Характерными недостатками этого способа является ранняя группировка и, как следствие, падение ног при приземлении.

С повышением скорости разбега и дальности прыжков целесообразно овладение способом «ножницы», или, иначе говоря, «бег по воздуху» в 2,5 шага, который способствует естественности при подготовке к отталкиванию. По мнению спортсменов, применяющих этот способ, переход к отталкиванию осуществляется быстрее и без заметного нарушения структуры последних беговых шагов.



ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Завершив движения, направленные на сохранение равновесия в полете, прыгун начинает непосредственную подготовку к приземлению. Положение, которое спортсмен занимает перед приземлением, называется группировкой (см. рис). Тело слегка наклонено вперед, бедра подтягиваются к груди (а не наоборот!) Затем нужно соединить ступни и выпрямить ноги так, чтобы они были параллельно земле (см. рисунок), а руки отвести назад. В момент касания песка прыгун резко сгибает ноги в коленных суставах, стремясь пронести о. ц. т. тела как можно ниже над опорой.



ТРЕНИРОВКА ПРЫГУНА В ДЛИНУ

ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ*

Обучение технике и развитие необходимых прыгуну качеств — единый и неделимый процесс. Однако на разных этапах преимущественное значение этих двух начал неодинаково. Так на ранних этапах тренировки предпочтение следует отдавать обучению рациональным основам техники, а затем, по мере ее освоения, возрастает значение специальной скоростно-силовой подготовки прыгуна.

Поэтому с самого начала обучения необходимо максимум внимания уделять освоению прыжка на возможно высокой скорости. Не нужно бояться того, что на этом этапе прыжки будут слишком быстрыми, с низкими траекториями, без ярко выраженного отталкивания. Дело в том, что обычно, выполняя прыжок, юные спортсмены развивают только ту скорость, с которой им удобно толкаться. Поэтому тренеру, чтобы обучить ребят выполнить разбег и прыжок с максимальной скоростью, приходится проявить много настойчивости и терпения. Необходимы десятки и сотни повторений с целью стабилизации правильного навыка. Это самый трудный и ответственный этап обучения.

Второй этап должен быть в основном посвящен укреплению

опорно-двигательного аппарата спортсмена путем изменения большого количества прыжковых упражнений. В то же время прыжки и пробегания по разбегу с отталкиванием должны по-прежнему выполняться только на полной скорости. Но и здесь не следует акцентировать внимание на достижении высокой траектории полета. Она будет, естественно, повышаться за счет улучшения координации движений и повышения силовой подготовки.

Только на этом, третьем, этапе начинается целенаправленная работа над повышением траектории полета. Но и здесь эта задача решается в связи с высокой скоростью разбега. Внимание спортсмена должно быть направлено на максимально быстрый бег с «вбеганием» в прыжок. Основное тренировочное средство на данном этапе — прыжки с полного разбега. Количество же прыжков с малого и среднего разбега должно быть регламентировано конкретными задачами обучения, в частности исправлением ошибок.

* Этот раздел подготовлен мастером спорта Ю. Ереминым.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА

Мы намеренно не останавливаемся здесь на развитии общей физической подготовленности прыгунов в длину. Средства и методы такой подготовки достаточно хорошо известны, поэтому целесообразно сразу перейти к основным принципам и средствам развития специальной подготовки. К ней относятся беговая, силовая и прыжковая подготовки. Повышая скоростно-силовые качества, прыжковую силу, прыжковую и скоростную выносливость, мы создаем основу для непрерывного совершенствования техники прыжка, ритма и точности разбега, достижения высокой степени координации движений при усилиях, близких к максимальным.

Основными принципами специальной подготовки являются: а) комплексное развитие главных качеств, необходимых прыгуну; б) чем длительнее тренировка в данном упражнении, тем прочнее биохимическая основа качества, которая определяет в конечном итоге стабильность результатов; в) последовательность в развитии качеств — от различных форм выносливости к скорости и силе, от быстроты и силы к прыжковой силе (прыгучести); г) тренировка осуществляется при активном, сознательном участии спортсмена, в соответствии с его подготовленностью и самочувствием.

БЕГОВАЯ ПОДГОТОВКА

Беговая подготовка решает задачи повышения скорости бега и скоростной выносливости, построения быстрого и точного разбега. Средства развития беговой подготовленности у прыгунов те же, что и у спринтеров (см. «Легкая атлетика» № 2 1968 г.), но объем и интенсивность их применения, конечно, будут несколько иными.

Наиболее эффективными средствами развития скоростной выносливости является систематическое повторное пробегание отрезков 150—300 м. Объем бега в одной тренировке в подготовительном периоде (декабрь — март) может достигать 1,5 км и в соревновательном периоде снижается до 500 м. Интервалы

отдыха определяются по величине пульса. Пульс 110—120 ударов в минуту является лучшим для повторного пробега.

Развитие скорости бега достигается повторным пробеганием отрезков 20—100 м со старта и с ходу. Наибольший объем в одной тренировке доходит до 500 м в соревновательном периоде. При этом важна не только скорость пробега отдельных отрезков, но и темп бега. Для его определения достаточно разделить количество беговых шагов на дистанции на время пробега.

Особое место здесь занимает тренировка разбега. Повышению его точности и стабильности способствуют: а) использование лучшего исходного положения; б) предварительная настройка перед началом разбега; в) выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега, а также постоянное их сопоставление с объективными показателями — длиной и временем разбега, длиной отдельных шагов; г) использование контрольной отметки; д) учет внешних условий и своевременное внесение поправок в длину разбега.

Для увеличения скорости разбега применяются следующие упражнения: пробегания в ритме разбега на дорожке с прибавлением к полному разбегу 2—4 беговых шагов; то же на секторе; бег через низкие барьеры; бег под углом 1—2° с выбеганием на горизонтальный участок на последних шести шагах; бег с низкого старта на расстояние 22—24 беговых шага на время. Следует помнить, что связь скорости разбега с результатом прыжка выражается коэффициентом корреляции, равным 0,95.

Приступать к работе над разбегом лучше после предварительной беговой подготовки. Нужно сначала добиться скорости и ритма разбега на дорожке, а уже затем переходить к точности и ритму последних шагов непосредственно на секторе.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА

Прыгуну в длину при отталкивании в течение очень короткого промежутка времени (0,11—0,13 сек.) приходится ис-

пытывать среднюю нагрузку до 300—400 кг. В связи с этим нужно развивать специальную силу в соответствии с динамической структурой движения и характером нервно-мышечной нагрузки в прыжках в длину. Для успешного решения этой задачи чаще всего используются самые различные упражнения с отягощениями — от пояса весом 2—5 кг до штанги весом 150—200 кг. Некоторые основные упражнения приведены ниже.

Какова же методика применения силовых упражнений? а) наибольший эффект дает воздействие на определенные отдельные мышечные группы; б) при выполнении упражнений нужно следить за техникой и ритмом движения; в) прыжковая сила быстрее развивается при быстром характере выполнения упражнений; г) количество повторений не должно превышать в прыжковых упражнениях 20—25 раз, в упражнениях с малым отягощением 10—15 раз, средних 3—5 раз и больших и максимальных 1—2 раза; д) небольшие отягощения до 10 кг применяются только в прыжках и специальных прыжковых упражнениях.

В начальном периоде работы над повышением силы наибольший эффект дают занятия с малыми отягощениями (до 50% от максимального), через 1—2 месяца нужно переходить к средним отягощениям (60—70%) и только при достижении высокого уровня развития силы применять большие (85—95%) и максимальные веса.

ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНА

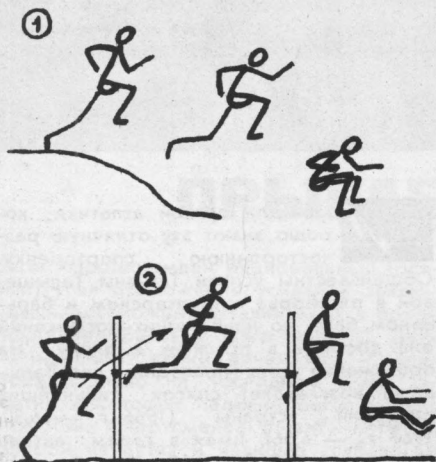
Прыжковая подготовка решает две параллельные и взаимосвязанные задачи — овладения и совершенствования техники прыжков в длину и отдельных ее элементов, а также повышения уровня специальных качеств. Основными средствами служат специальные упражнения и сами прыжки в длину с различных разбегов. Подробно специальные упражнения рассматривались нами ранее (см. «Легкая атлетика» № 4 1965 г.), поэтому здесь приведено лишь несколько основных упражнений.

Упражнения для развития прыжковой силы

1. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, увеличивая длину «скачков» до 3 м.
2. Пружинистые приседания на одной ноге.
- 3 и 4. Выпрыгивания из полуприседа с партнером или штангой на плечах.
5. Спрыгивание с возвышения до 1 м на одну ногу с последующим прыжком в длину.
6. Разгибание ноги в тазобедренном суставе с помощью партнера.
7. Ходьба выпадами с партнером или штангой на плечах.
8. Движения прямыми ногами, лежа на гимнастическом коне.
9. Из положения лежа быстрое сгибание в тазобедренном суставе.
10. Изометрическое упражнение — «угол» с опорой руками на полу.

Упражнения для совершенствования полета и приземления

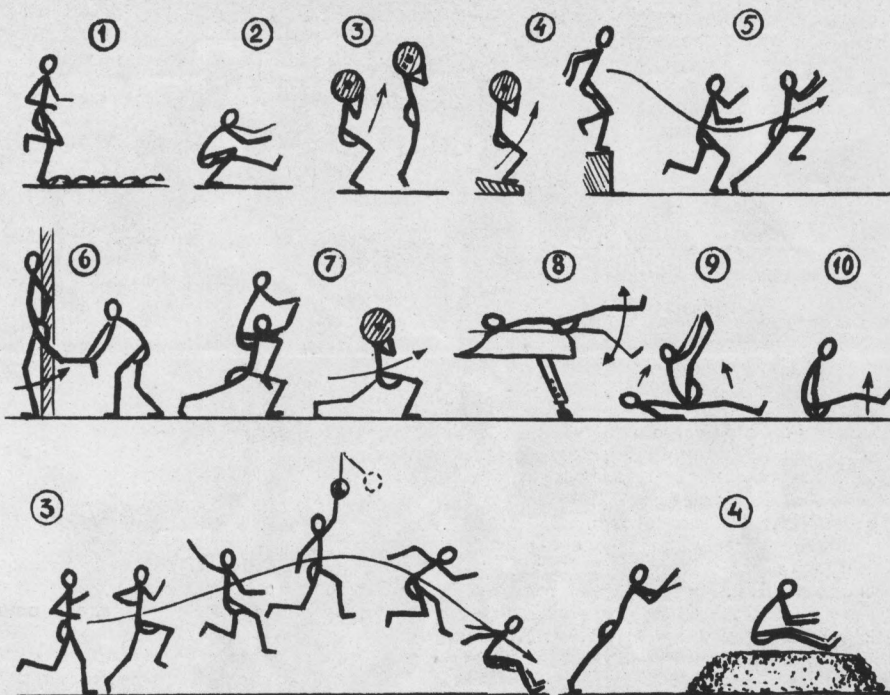
1. Прыжок в шаге в глубину.
2. Прыжок в длину с преодолением высоты для повышения активности в отталивании.
3. Прыжок в длину с доставанием мячика, подвешенного на высоте 260—300 см.
4. Прыжок на возвышение из песка для совершенствования выбрасывания ног при приземлении.



При выполнении специальных упражнений мы рекомендуем руководствоваться следующими принципами: а) следить за формой, амплитудой и ритмом движений, свободой и непринужденностью их выполнения; б) сознательно управлять скоростью, величиной и направлением усилий; в) развивать функции зрительного и двигательного анализаторов путем постановки четко сформулированных задач с последующим опросом об ощущениях спортсмена; г) ставить различные задачи в одном упражнении — на дальность, на высоту, на ритм, на быстроту и т. д.; д) добиваться сосредоточения внимания спортсмена на выполнении каждого упражнения, продуцирования всех деталей при совершенствовании элементов техники прыжка.

К процессу совершенствования техники прыжков следует подходить по возможности индивидуально и творчески. При появлении ошибок лучше упрощать условия прыжка, сокращая разбег, применяя специальные упражнения для устранения недостатков. В случае же успешного освоения техники не следует подолгу останавливаться на прыжках в привычных условиях. Полезным будет увеличение разбега, усложнение условий прыжка. Только такой путь даст возможность постоянно двигаться вперед, к вершинам спортивного мастерства.

УПРАЖНЕНИЯ ПРЫГУНА



ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Основные принципы планирования, построения тренировочного процесса сводятся к следующим:

1. Взаимосвязь и точное определение средств общей и специальной физической подготовки.
2. Непрерывность многолетнего круглогодичного тренировочного процесса при систематическом чередовании нагрузок и отдыха.
3. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, причем повышение объема предшествует повышению интенсивности.
4. Циклическое построение тренировочного процесса — годовые периоды, их этапы, месячные и недельные циклы.
5. Волнообразный характер динамики объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На протяжении двух недель нагрузка постепенно растет, третья неделя проводится со сниженной на $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ нагрузкой, чтобы быстрее привести в соответствие функциональное состояние организма.

Подробно методы планирования и учета тренировочной нагрузки были нами рассмотрены ранее (см. «Легкая атлетика» № 4 1967 г.). Поэтому будет целесообразным поместить здесь примерные недельные планы для различных периодов и этапов подготовки, чтобы на конкретных примерах показать распределение основных тренировочных средств.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Начинается подготовительный период с фундаментальной общей физической, а затем углубленной беговой и силовой подготовки. Под влиянием этих средств постепенно повышаются функциональное состояние и работоспособность организма спортсмена. В это время следует приступить к ликвидации слабых сторон в подготовке спортсмена. Основная направленность тренировок недельного цикла в ноябре может быть следующей: скоростно-силовая, силовая-прыжковая, силовая-беговая, беговая-скоростно-силовая.

1-й день. На воздухе: медленный бег. Разминка с партнером. В зале: упражнения на гибкость. Беговые упражнения. Прыжки в длину с 4, 5 и 10 беговых шагов. Разминка со штангой. Прыжки со штангой на плечах и приседания. В паузах упражнения на гимнастической стенке. Игра в баскетбол.

2-й день. На воздухе: разминка с партнером. Прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге. Повторный бег на отрезках 150 и 200 м — 6 повторений.

3-й день. Отдых.

4-й день. На воздухе: медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения спринтеров. Прыжки с ноги на ногу и скачки на одной ноге. Игра в футбол на снегу.

5-й день. Отдых.

6-й день. На воздухе: разминка с набивными мячами. Ходьба широкими выпадами с партнером на плечах. Низкие старты. Приседания с партнером. Повторный бег на отрезках 300 и 200 м.

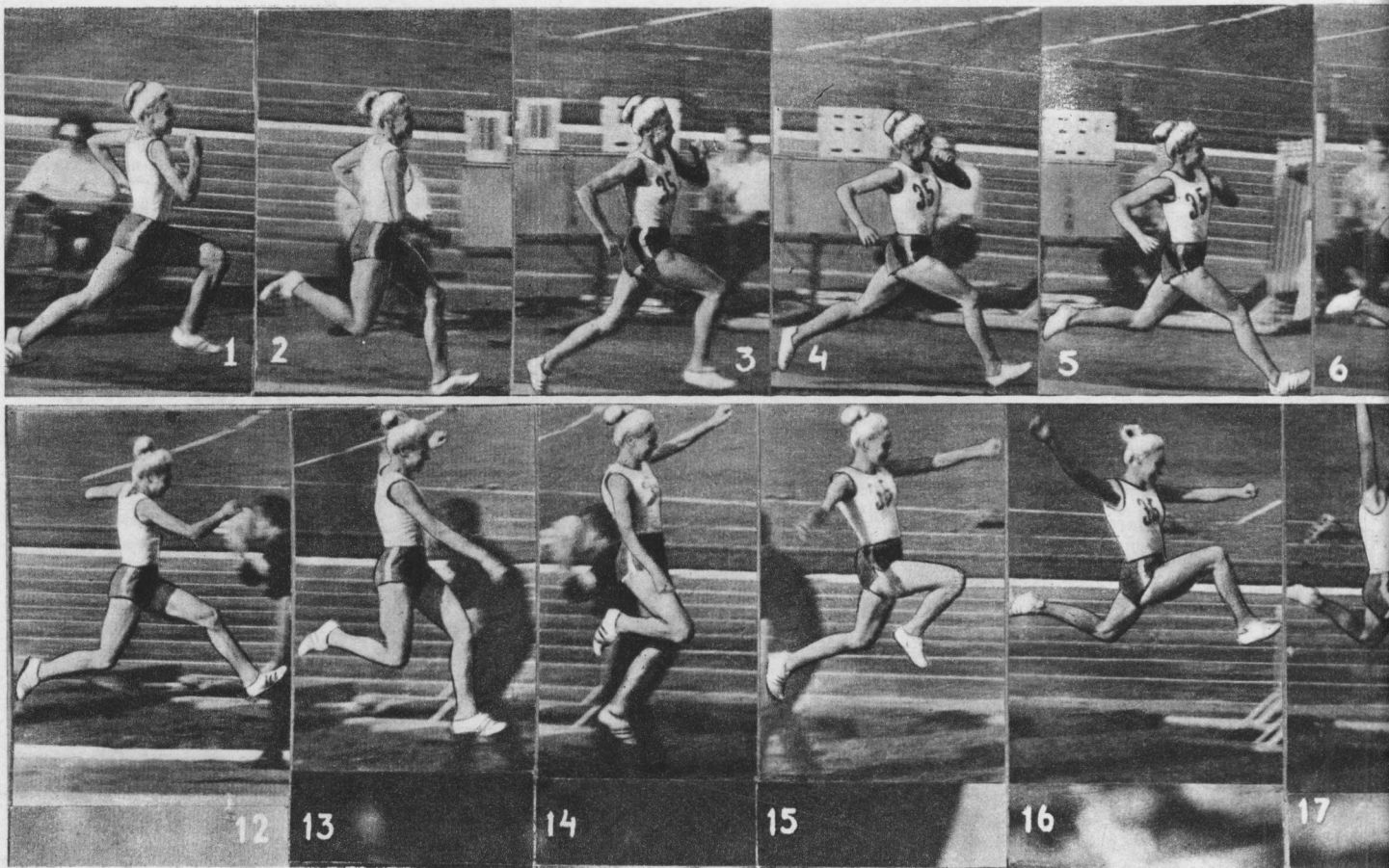
С января уменьшается количество времени на общую физическую подготовку и прыжковые упражнения и больше внимания уделяется технике бега и прыжкам с различных разбегов. Примерный недельный цикл в январе — марте может быть таким.

1-й день. Разминка с барьерами. Спринтерские упражнения. Прыжки в длину с 6—8, 10—14 и 16 беговых шагов. Прыжки и приседания со штангой на плечах. Упражнения на гибкость и расслабление.

2-й день. На воздухе: медленный бег. Разминка и ходьба широкими выпадами с партнером на плечах. Повторный бег на отрезках 200 и 150 м.

4-й день. Разминка с барьерами. Бег с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с 6—8, 10—12, 14, 16—18 шагов. Бег с низкого старта. Упражнения на гибкость.

6-й день. На воздухе: разминка с набивными мячами. Прыжки: «шаги» с ноги на ногу и «скачки» на одной ноге. Приседания и выпрыгивания с партнером. Повторный бег на отрезках 250, 200, 150 м.



Весенний этап тренировки характерен усилением беговой и прыжковой подготовки. Основное внимание — достижению скорости и точности разбега. Увеличивается количество прыжков с большого разбега. Приводим примерное содержание недельного цикла в апреле — мае.

1-й день. Разминка с барьерами. Прыжки в длину с 6—8, 10—12, 14—16 беговых шагов и с полного разбега. Бег в ритме разбега на дорожке и отталкивания в легком беге на каждый третий шаг. Упражнения на гибкость и расслабление.

2-й день. Разминка. Упражнение на гибкость. Низкие старты. Ходьба выпадами со штангой на плечах. Приседания и полуприседания с выпрыгиванием со штангой на плечах. Повторный бег на отрезках 200 и 150 м.

4-й день. Разминка с барьерами. Бег в ритме разбега на секторе с добавлением 2—4 беговых шагов. Прыжки в длину с 6—8, 10—12, 14 беговых шагов и с полного разбега. Повторный бег с ходу 40, 60, 80 и 100 м.

6-й день. Разминка с партнером. Упражнения на гибкость. Ходьба выпадами со штангой на плечах. Бег со старта на отрезках 20, 30, 40, 50 м. Прыжки со штангой на плечах. Повторный бег на отрезках 200, 150 м.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

С наступлением соревновательного сезона объем нагрузок снижается, что позволяет повысить интенсивность выполнения основных упражнений. Продолжается работа над развитием быстроты в беге, достижением быстроты в разбеге и уверенности при переходе к отталкиванию. Большое внимание уделяется совершенствованию ритма последних шагов и отталкивания, свободе движений в полете и далекому выбрасыванию ног при приземлении. Средства силовой подготовки помогают поддерживать высокий уровень прыжковой силы. Примерное содержание недельного цикла в соревновательном периоде (при отсутствии состязаний в конце недели) может быть таким.

1-й день. Разминка с барьерами. Пробегание разбега на секторе. Прыжки в длину с различных разбегов. Бег со старта на отрезках 20, 30, 60 м. Упражнения на гибкость.

2-й день. Разминка с партнером. Ходьба выпадами со штангой. Полуприседания и прыжки из полуприседа со штангой на плечах. Бег с ходу на отрезках 60, 100 м и со старта 150 и 200 м.

4-й день. Разминка. Упражнения на гибкость. Прыжки в длину. Бег со старта на отрезках 20, 30, 40, 60 м. Отталкивания в беге.

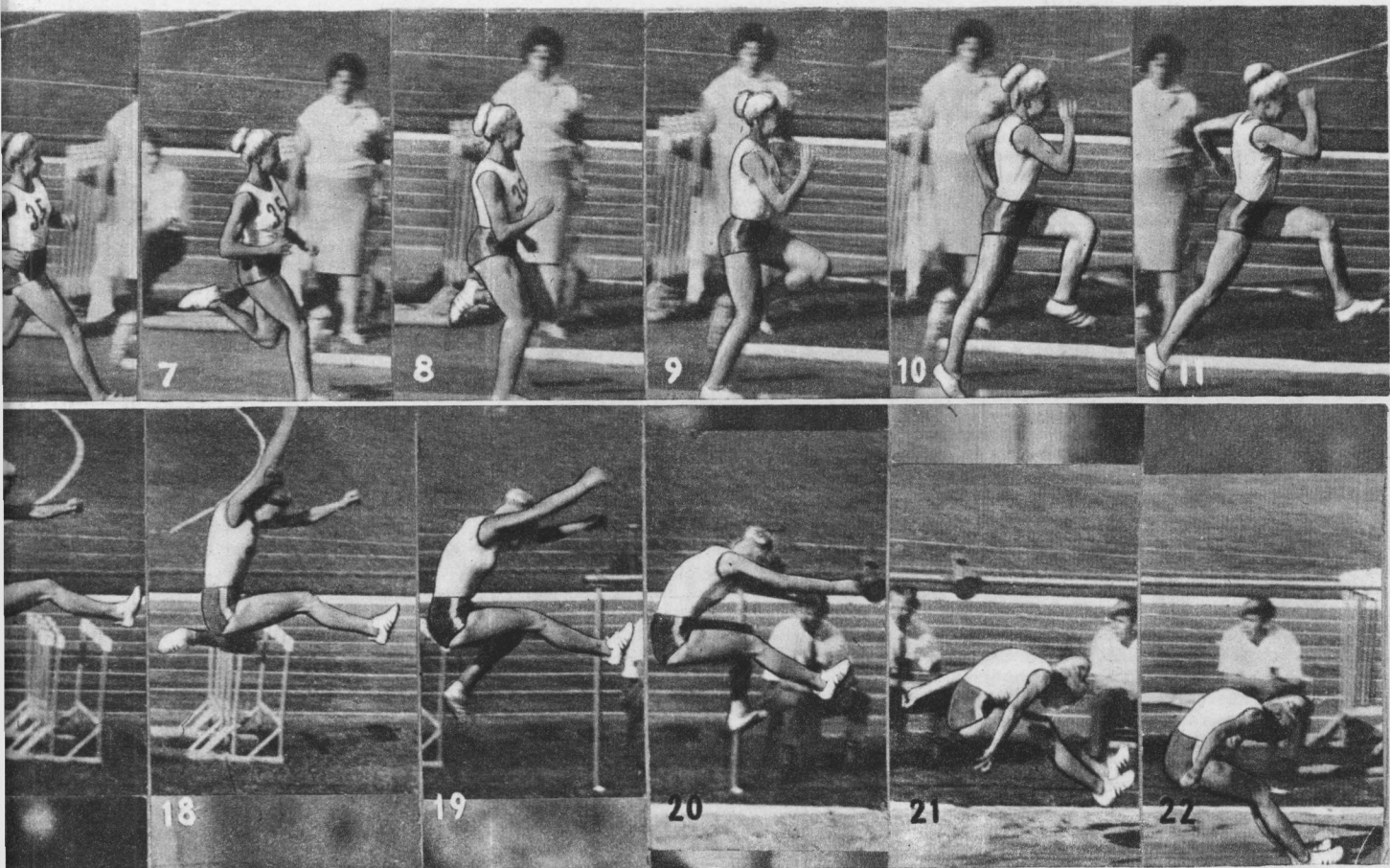
6-й день. Разминка с барьерами. Пробегания по разбегу на секторе. Прыжки со штангой на плечах. Бег с ходу на отрезках 20, 30, 40 м. Полуприседания со штангой на плечах. Бег со старта 2×150 м и бег с ходу 2×100 м.

Во второй половине соревновательного периода, когда становится труднее удерживать состояние высокой формы, необходимо в перерывах между состязаниями дополнительно включать в тренировку объем средств, характерных для зимних этапов. При подготовке к ответственным осенним состязаниям целесообразно провести в миниатюре зимний (3 тренировки), весенний (3—4 тренировки) этапы подготовки, а последние 10 дней посвятить подведению к состязаниям. Построение тренировки перед соревнованием во многом индивидуально и зависит как от масштаба состязаний, так и от самочувствия спортсмена.

Любители легкой атлетики хорошо знают эту отличную разностороннюю спортсменку. Общеизвестны успехи Татьяны Талышевой в пятиборье, спринтерском и барьерном беге, но наибольших достижений она достигла в прыжках в длину. На протяжении двух последних лет Талышева возглавляет список сильнейших прыгуний страны (1966 г. — 6,50, 1967 г. — 6,56), имея в своем активе победы над М. Рэнд, И. Киршенштейн и другими сильнейшими зарубежными спортсменками.

Прежде чем приступить к анализу кинограммы прыжка Талышевой, хотелось бы сделать несколько замечаний. В целом прыжки Татьяны оставляют хорошее впечатление. Обладая высокой скоростью (100 м — 11,5), спортсменка довольно хорошо использует ее в разбеге. Однако для неудачных прыжков Талышевой характерно быстрое нарастание скорости в первой половине разбега и равномерный бег до момента отталкивания. Она как бы теряет остроту в беге и «агрессивность» при вбегании в прыжок. В лучших же прыжках спортсменки скорость возрастала по мере приближения к планке и высокая беговая активность в конце разбега способствовала наиболее эффективному использованию скоростно-силовых качеств в отталкивании.

На приводимой кинограмме — прыжок Т. Талышевой (6,36) в состязаниях памяти братьев Знаменских прошлого года. На кадрах 1—5 отражены основные фазы двух последних шагов раз-



ПРЫГАЕТ ТАТЬЯНА ТАЛЫШЕВА

бега. Хорошо виден рациональный (острый) угол приложения усилий в заключительный момент отталкивания в предпоследнем беговом шаге (кадр 1). Движения спортсменки динамичны и широки. Однако на последнем шаге заметно некоторое падение беговой активности. Спортсменка ставит ногу с опорой на пятку и излишне сгибает ее в коленном суставе (угол сгибания — 43°), что создает значительный стопорящий момент (кадры 2—3). Это, в свою очередь, затрудняет направление усилий под острым углом в заключительный момент отталкивания. На кадре 3 хорошо видно, как спортсменка высоко поднимает бедро маховой ноги, что неминуемо влечет за собой удлинение последнего бегового шага. Иными словами, происходит напрыгивание на толчковую ногу (кадры 4—5).

Несмотря на некоторые недочеты при подготовке к отталкиванию, координация движений Талышевой в фазе «входа» в прыжок образцовая (кадр 6). Рациональная постановка ноги, мягкий переход с пятки на переднюю часть стопы, оптимальное удаление опорной ноги от проекции о. ц. т. тела, небольшой угол между бедром опорной и маховой ноги — именно это отличает мастеров высокого класса.

В результате проведенных нами специальных исследований установлено, что от условий «входа» в отталкивание зависит структура движений в последующих фазах прыжка. Это положение хо-

рошо иллюстрируется кадрами 7—10. При близкой к проекции о. ц. т. тела постановке толчковой ноги (кадр 6) не возникает чрезмерной ее перегрузки. Поэтому угол сгибания толчковой ноги невелик (кадр 8) и ее разгибание в коленном и тазобедренном суставе начинается в тот момент, когда тело спортсменки находится строго над опорной ногой.

В заключительный момент отталкивания (кадр 10) движения спортсменки слились в едином порыве вперед-вверх. По внешним показателям этой фазы прыжка можно говорить о значительном вертикальном ускорении, которое Талышева сумела создать в процессе толчка и которое позволяет ей достигнуть достаточной высоты взлета.

В полете Талышева использует вариант «ножниц» — 2,5 шага. И здесь следует отметить ряд недостатков, которые являются характерными для прыгуньи уже в течение ряда лет и, на наш взгляд, не позволяют ей достигнуть еще более высоких результатов. На кадрах 20 и 21 ясно видно, что приземление происходит при значительном вращении тела вперед. Ноги преждевременно касаются песка и дальность прыжка сокращается. В данном прыжке практически возможный результат сократился на 18—25 см. Что же помешало спортсменке сохранить равновесие в полетной фазе?

Рациональная в целом структура движений в отталкивании имеет один не-

совершенный элемент. В заключительный момент толчка (кадр 10) спортсменка не «раскрывается» в области грудной клетки и верхнего плечевого пояса. Это является, по нашему мнению, следствием неправильной ориентации взгляда — спортсменка смотрит вперед, подбородок взят на себя. Возникающие при этом шейно-тонические рефлексy приводят к перераспределению тонуса мышц верхнего плечевого пояса. Талышева несколько ссутулилась или, как говорят, «закрылась плечами».

В этой фазе прыжка взгляд должен быть направлен не вперед, а вперед-вверх и начало полета должно характеризоваться активной атакой пространства грудью, а не головой (кадры 11—13). Нарушение этого положения и является основной причиной нарушения равновесия прыгуньи в заключительной фазе прыжка. После активной смены ног (кадры 14—15) спортсменка, сопротивляясь вращению вперед, с помощью широкой амплитуды движений сохраняет хорошее положение корпуса (кадры 16—17). Однако активное движение головы вниз (кадр 18) повлекло за собой вперед-вниз и плечи (кадр 19), а ускоренный вынос рук лишь усугубил наклон туловища (кадр 20). Спортсменка потеряла равновесие (кадр 21), и ноги коснулись песка значительно ближе практически возможной точки.

Юрий ЕРЕМИН,
тренер сборной команды СССР

ЗАВИСИМОСТЬ СКОРОСТИ БЕГА ОТ ДЛИНЫ И ЧАСТОТЫ ШАГОВ



В опубликованных двух статьях в журнале «Легкая атлетика» (1966, № 7; 1967, № 1) мы рассказали о специальных исследованиях техники низкого старта, стартового разгона и динамики бега по дистанции некоторых выдающихся спринтеров. В этой статье вниманию читателей предлагаются вопросы взаимосвязи двух компонентов, из которых складывается скорость бега, — длины и частоты шагов. Много лет специалисты обсуждают вопрос о том, за счет чего можно поднять скорость бега — за счет длины или частоты шагов? Одни утверждают, что вместе с ростом мастерства бегуна увеличивается длина его шага, другие отдают предпочтение частоте, третьи считают одинаково возможным оба компонента.

Нас интересовал вопрос о взаимосвязи длины и частоты шагов при беге спринтеров высокой квалификации в процессе соревнований. В работе была использована специальная электронная аппаратура для регистрации скорости бега и киносъемка с частотой 64 кадра в секунду. Для получения наиболее точных временных характеристик движения на киноплёнке фиксировалась отметка времени. Были обследованы все лучшие бегуны на короткие дистанции нашей страны, а также ряд спринтеров США, Франции, Польши и Японии.

В табл. 1 приведены данные средней длины и частоты шагов на стометровой дистанции некоторых спортсменов.

Из таблицы видно, что бегуны с различными морфологическими данными по-разному приходят к достижению своей максимальной скорости. Спортсмены высокого роста имеют более длинный шаг и меньшую среднюю частоту движений. Они преодолевают дистанцию за 46—48 шагов (Р. Бамбюк, Д. Андерсон, Н. Политико, Э. Озолин, И. Киршенштейн). Бегуны среднего роста стремились добиться максимальной скорости преимущественно за счет увеличения частоты шагов (Д. Ньюмен, Х. Иидзима, В. Маньяк). Однако есть и

исключения из этого правила. Так, Д. Ньюмен и Х. Иидзима, имея одинаковый рост, делают на дистанции 51 шаг, в то же время более низкий К. Пикемаль пробегает 100 м за 49 шагов. Другой пример: Р. Бамбюк и Н. Политико одинакового роста, однако первый делает на дистанции 48, а второй 47 шагов. В чем тут дело? Можно ли утверждать, что тот, кто бежит в более высоком темпе, имеет преимущество в скорости? Думаем, что такое утверждение было бы поспешным и не всегда правильным. Дело тут заключается прежде всего в индивидуальных особенностях человека, и эти индивидуальные особенности тренеру и спортсмену не-

этапе бега в основном не меняется. Наши расчеты, полученные при исследовании бега высококвалифицированных спринтеров, дали несколько иную картину. Наряду с увеличением длины шагов в начале бега наблюдался и значительный рост их частоты. Увеличение темпа шагов в стартовом разгоне было характерным для всех участников исследования, отличающемся в зависимости от их индивидуальных особенностей временем разворачивания этого процесса. Заметный рост темпа наблюдался: у Д. Ньюмена и Р. Бамбюка до 15-го метра, у В. Тайеса до 20-го, у Д. Андерсона, В. Маньяка, К. Пикемаль, Н. Политико, В. Попковой до 25-го, у Х. Иид-

Таблица 1

Средняя длина и частота шагов при беге на 100 м у спринтеров

Фамилия	Рост, см	Количество шагов	Средняя длина шагов, см	Средняя частота шагов в 1 сек.	Результат	
					автоматическое время	судейское время
Э. Озолин (СССР)	185	46	217	4,32	10,65	10,4
Р. Бамбюк (Франция)	181	48	207	4,64	10,34	10,2
Н. Политико (СССР)	181	48	216	4,36	10,55	10,3
Д. Андерсон (США)	180	46	218	4,41	10,42	10,3
Н. Иванов (СССР)	181	48	208	4,54	10,56	10,3
Х. Иидзима (Япония)	176	51	196	4,89	10,42	10,2
Д. Ньюмен (США)	175	51	195	4,93	10,26	10,1
Г. Касанов (СССР)	175	50	199	4,73	10,56	10,3
К. Пикемаль (Франция)	172	49	203	4,85	10,27	10,1
А. Туяков (СССР)	172	50	200	4,70	10,63	10,5
В. Маньяк (Польша)	171	51	196	4,85	10,50	10,3
И. Киршенштейн (Польша)	178	46	217	3,95	11,62	11,4
Э. Мак-Гуайр (США)	171	48	207	4,13	11,62	11,4
В. Тайес (США)	170	50	198	4,39	11,34	11,1
Е. Клобуковска (Польша)	170	50	200	4,21	11,76	11,6
В. Попкова (СССР)	169	51	195	4,30	11,84	11,6

пременно надо знать и совершенствоваться в процессе тренировки. Нужно найти оптимальные соотношения длины и частоты шагов для каждого бегуна, критерием чего должна служить скорость бега.

Решение этой важной задачи чрезвычайно сложно, и приведенные нами данные о средней длине и частоте шагов на дистанции еще не могут обеспечить проведения глубокого анализа этого процесса. Дело в том, что скорость бега не является одинаковой на протяжении всей дистанции. Не говоря уже о стартовом разгоне, где скорость весьма значительно изменяется, надо иметь в виду, что и на дистанции спринтеры не могут поддерживать одну и ту же скорость. Вот почему при анализе длины и темпа шагов необходимо принимать во внимание их взаимосвязь на таких отрезках дистанции, где скорость была примерно одинаковой. С этой целью нами была рассчитана средняя скорость, длина и частота шагов на пятиметровых отрезках дистанции. Была получена интересная картина динамики скорости при беге на 100 м в зависимости от ее составляющих — длины и частоты шагов.

В исследованиях некоторых авторов приводятся данные, свидетельствующие о том, что в процессе стартового разгона скорость растет за счет увеличения длины шагов, частота же их на этом

этапе, Э. Озолина, Н. Иванова, Э. Мак-Гуайр, И. Киршенштейн до 30-го метра. Таким образом, можно считать, что для данной группы спортсменов увеличение скорости бега в процессе стартового разгона происходило за счет двух компонентов — и длины, и частоты шагов.

Так обстоит дело в стартовом разгоне. В дальнейшем при беге по дистанции длина шагов, как правило, стабилизируется, а наиболее подвижным компонентом становится темп движений. На приводимом примерном графике (см. рис.) можно проследить, что при беге по дистанции скорость в основном лимитируется частотой движений. Кривая скорости почти целиком повторяет пики и западения кривой темпа. Что касается кривой изменения длины шагов, то она в некоторых случаях даже вступает в противоречие с кривой скорости. Это наблюдается на 90-м метре у Д. Ньюмена, на 70-м — у Э. Озолина, на 50-м метре у В. Тайеса.

Чрезвычайно интересен тот факт, что своей максимальной скорости бегуны достигали, как правило, в момент наивысшего или близкого к нему пика частоты шагов. И лишь в исключительных случаях (И. Киршенштейн) максимальная скорость сочеталась с наибольшей длиной шагов. В то же время при сохранении максимальной скорости иногда наблюдалось небольшое снижение темпа в сочетании с некоторым



Таблица 2

Скорость бега (в м/сек.) на 10-метровом отрезке при беге с ходу в зависимости от выполнения спринтерами различных задач

Фамилия	Педагогические задачи				
	„беги обычно“	„ставь ногу под себя“	„тяни бедро вперед“	„акцент на толчок“	„старайся чаще“
В. Касаткин	9,80	9,43	9,80	9,43	10,00
Э. Озолин	10,20	10,20	10,20	10,20	10,41
А. Туяков	10,41	10,00	10,00	10,20	10,41
Н. Иванов	10,41	10,00	10,00	10,00	10,41
Н. Политико	9,80	9,25	9,80	9,61	9,80

увеличением длины шагов. У каждого спортсмена имелись свои оптимальные соотношения длины и частоты шагов, которые давали возможность достигнуть своей максимальной скорости. У некоторых бегунов было несколько вариантов таких сочетаний. Так Д. Ньюмен достигал своей максимальной скорости в одном случае при длине шагов 215 см и частоте 5,40 в сек., в другом случае 220 см и 5,30; Р. Бамбюк соответственно имел сочетания — 221 см и 5,15 и 226 см и 5,05; Н. Политико — 226 см и 4,92 и 232 см и 4,79. У других спортсменов оптимальные соотношения длины и темпа не изменялись: К. Пикемаль — 224 см и 5,20; Э. Озолин — 235 см и 4,75; В. Маняк — 216 см и 5,30; Е. Клобуковска — 210 см и 4,78; И. Киршенштейн — 241 см и 4,25 и т. д.

Известно, что человек далеко не одинаково проявляет свои возможности в условиях соревнований и на тренировке. Весьма редки случаи, когда спортсмен на учебных занятиях показывает такую же интенсивность и эффективность, как на соревнованиях. Мы провели исследование соотношения шагов у отдельных спринтеров при выполнении тренировочных стартов и в соревнованиях. Большинство спортсменов лучшие результаты показали при беге в условиях соревнований. Причем почти у всех бегунов это повышение скорости бега сочеталось с увеличением темпа при некотором уменьшении длины шагов.

Для уточнения полученных данных и определения возможностей сознательного управления движениями нами был проведен педагогический эксперимент. Бегунам, членам сборной команды страны, было предложено выполнить по пять максимальных ускорений на участке 10—15 м при беге с ходу. В каждой попытке выполнялась одна из следующих задач: «бежать обычно», «бежать

как можно чаще», «ставить ногу под себя», «тянуть бедро вперед», «акцент на толчок». Результаты опыта приводятся в табл. 2. Наибольший эффект был получен при привычной форме бега.

В статье о динамике скорости бега («Легкая атлетика», № 1, 1967) внимание читателей уже обращалось на падение скорости бега в конце дистанции. Сейчас представляется возможным рассмотреть это явление с учетом изменения взаимоотношений между длиной и частотой шагов при финишировании (табл. 3). Как видно из приведенных данных, у всех бегунов скорость на финише резко падала. Это сопровождалось значительным уменьшением темпа движений при большом росте длины шагов.

Факты, полученные в исследовании, дают возможность предположить, что из двух компонентов, от которых зависит скорость бега, наибольшую трудность для спортсменов представляет темп — частота шагов. Умением удерживать соответствующий оптимальный темп определяется в конечном итоге результат в спринтерском беге. Приводимые в статье данные свидетельствуют о том, что никому из высококвалифицированных бегунов не удается сохранять оптимальный темп во время бега. Падение частоты шагов во второй половине дистанции, и особенно на финише, приводит к значительному снижению скорости бега. Большинство спортсменов пытаются компенсировать падение темпа значительным увеличением длины шагов, однако это не дает желаемого эффекта.

Трудность сохранения оптимального темпа движений при беге на короткие дистанции объясняется физиологическими закономерностями процессов утомления при работе максимальной интенсивности. Главным фактором здесь является изменение функционально-

го состояния центральной нервной системы, в известной степени на это влияет и местное утомление мышц, а также некоторые биохимические сдвиги в организме. Можно думать, что достижение и удержание высокого темпа в беге возможно только при наличии высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Овладение необходимой длиной шага — задача более простая. Это можно проиллюстрировать примером из проведенных исследований, сравняв показатели мужчин и женщин. Безусловно, такие сравнения следует проводить с известными оговорками, однако некоторые выводы сделать можно. Не вызывает сомнений тот факт, что физическая подготовленность спринтеров-мужчин, принимавших участие в исследовании, находилась на значительно более высоком уровне, чем у женщин. Приняв это за исходное положение, сравним показатели длины и частоты шагов у мужчин и женщин.

Многие женщины делали одинаковое с мужчинами количество шагов на дистанции, а значит, имели равную среднюю длину шага (см. табл. 1). Эти показатели были равными у И. Киршенштейн, Э. Озолина, Н. Политико, Д. Андерсона, у Э. Мак-Гуайр, Р. Бамбюка и Н. Иванова, Е. Клобуковской и А. Туякова. В то же время ни одной из участниц не удалось достигнуть, при одинаковой длине шага, частоты движений, равной показателям мужчин. Так, средний показатель частоты шагов И. Киршенштейн был равен 3,95, а у Э. Озолина, Н. Политико и Д. Андерсона он превышал 4,30, у Мак-Гуайр равнялся 4,13, а у Р. Бамбюка и Н. Иванова был 4,50. Е. Клобуковска имела показатель частоты шагов 4,21, а А. Туяков — 4,70.

Таким образом, можно сделать вывод о большом практическом значении оптимального сочетания длины и частоты шагов при беге на короткие дистанции для каждого спортсмена. Между тем отдельные высококвалифицированные спринтеры не зная, за какое количество шагов они пробегают дистанцию, не имели представления о своем оптимальном темпе. Нужны экспериментальные поиски лучших сочетаний длины и частоты шагов для наших спринтеров. Спортсменов и тренеров нужно вооружить объективными методиками, позволяющими получать необходимые данные.

Вероятно, термин «скоростная выносливость» в данном случае как раз и определяет возможность спринтера поддерживать необходимую частоту шагов на дистанции. В связи с этим целесообразным будет включение в тренировку ряда специальных упражнений с задачей удержания заданного темпа в условиях наступающего утомления. Необходимо разрабатывать серии упражнений, способствующих овладению и поддержанию высокого темпа бега. В то же время не следует думать, что успех дела решает только максимальная частота шагов. Необходимо рациональное сочетание двух компонентов, от которых зависит скорость бега, поэтому не менее важная задача — найти оптимальную длину шагов.

Дмитрий ИОНОВ, профессор,
г. Ленинград Георгий ЧЕРНЯЕВ, доцент

Средняя скорость, длина и частота шагов на 5-метровом отрезке, пройденном с максимальной скоростью (на последних метрах дистанции)

Фамилия	В момент „пика“ скорости			На последних пяти метрах		
	скорость м/сек.	длина, см	частота в 1 сек.	скорость, м/сек.	длина, см	частота в 1 сек.
Д. Ньюмен	11,62	215	5,43	10,00	231	4,32
К. Пикемаль	11,62	224	5,20	10,63	249	4,27
Р. Бамбюк	11,36	226	5,03	10,86	238	4,56
Х. Иидзима	11,36	215	5,23	10,41	216	4,51
Д. Андерсон	11,62	225	5,12	9,61	240	4,00
В. Маняк	11,36	216	5,30	10,41	226	4,59
Н. Иванов	11,36	223	5,10	10,41	248	4,20
Н. Политико	11,11	216	4,92	10,41	240	4,32
Г. Касанов	11,11	217	5,13	10,00	236	4,23
Э. Озолин	11,11	235	4,75	10,00	233	4,30
А. Туяков	11,11	219	5,08	10,20	231	4,40
В. Тайес	10,63	207	5,13	9,61	236	4,07
И. Киршенштейн	10,20	241	4,25	9,61	242	3,98
Э. Мак-Гуайр	10,10	221	4,50	9,25	240	3,85
Е. Клобуковска	10,00	210	4,78	9,09	228	3,99
В. Попкова	9,61	210	4,59	8,92	221	3,94
Г. Бухарина	9,61	211	4,80	9,09	228	3,98

ОБСУЖДАЕМ ПРОЕКТ НОВОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

В публикеванный в прошлом номере журнала «Легкая атлетика» проект единой спортивной классификации по легкой атлетике на 1969/72 г. нуждается в серьезном обсуждении и последующей тщательной редакции.

В проекте классификации совершенно справедливо исключены нормативы ряда промежуточных дистанций, прыжков с места, метания веса и других видов легкой атлетики, которые или никогда не проводятся на соревнованиях, или проводятся очень редко. Нет нужды доказывать, что эти виды являются подводящими к основным, олимпийским, дистанциям и каждый спортсмен должен получить свою классификацию в любом из классических видов легкой атлетики. Так же справедлива тенденция к повышению нормативов, особенно для присвоения звания мастера спорта в некоторых видах.

Каждая классификация — это новый этап в росте спортивного мастерства, и от того, насколько правильно и справедливо она будет составлена, во многом зависит успешность развития того или иного вида спорта.

Нормативы мастера спорта международного класса устанавливаются исходя из достижений мирового спорта. Это высокое звание должны носить спортсмены, имеющие стабильные результаты на уровне «мировых стандартов» и показывающие их в любых условиях и при любой ситуации. Рассуждения о том, что мы-де не доросли до таких нормативов, они нам не под силу, они на уровне рекорда страны и т. д., кроме вреда, ничего не принесут спортивному движению. Такая постановка вопроса будет только усугублять недостат-

Первое слово судье всесоюзной категории М. А. ТОМИЛИНУ

ки в подготовке мастеров действительно международного класса. Исходя из этих соображений, на наш взгляд, следует оставить нормативы спорта международного класса, указанные в проекте за исключением отдельных видов, о которых речь пойдет ниже.

Несколько иным должен быть подход к установлению нормативов мастера спорта. Здесь прежде всего следует обратиться к статистическим данным. Ниже приводятся таблицы выполнения нормативов мастера спорта существующей в настоящее время спортивной классификации по годам и по видам спорта.

Из приведенной таблицы ясно, что нормативы для ряда видов должны быть пересмотрены в сторону их повышения. Кроме того, в таблице даны рекорды СССР по состоянию на 1 января 1968 г., которые также должны учитываться при рассмотрении нормативов мастера. У нас нет возможности для сравнения привести рекорды союзных республик, ДСО и ведомств, но и они использованы в нашем анализе.

Для рассмотрения нормативов в отдельных видах и разрядах следует ввести понятие линейной масштабности между разрядами, которая представляет собой графическое изображение каждого вида спорта, отложенное в одинаковом масштабе. На чертеже в нижней его части приведены кривые разрядов отдельных видов легкой атлетики. На горизонтальных линиях в определенном масштабе отложены разрядные нормативы различных видов, причем за крайние их точки взяты проектные норма-

тивы мастера спорта и III разряда. В идеале промежуточные нормативы в каждом спортивном разряде должны лежать на одной вертикали, т. е. масштабность разрядов во всех видах спорта должна быть одинаковой. В проекте же они имеют существенные колебания, что и выражено на чертеже кривыми линиями. Существенную роль здесь играют крайние нормативы, почему очень важно определить нормативы мастера спорта и III разряда, от которых во многом зависят и колебания кривых.

Рассматривая график по разрядам, можно установить, что в ряде видов кривая существенно отклоняется в ту или другую сторону от средней вертикали, которую следует принять за исходную нормативную линию в каждом разряде. Наибольшие отклонения во II разряде в сторону занижения норматива имеют: высота, бег 1500 м, 400 м и пятиборье — у женщин; десятиборье, эстафеты 4×100, 4×400, марафонский бег, тройной, высота и ходьба на 50 км — у мужчин. Завышены нормативы в беге на 100 м — у женщин; 300 м с/п, 400 м с/б и ходьбе на 20 км — у мужчин. В I разряде отклонения наблюдаются у более значительного числа видов.

Разряд кандидата в мастера спорта не потребует большой корректировки, так как отклонение от вертикали здесь имеют лишь некоторые виды.

На графике цифрами указаны предлагаемые поправки, которые будут соответствовать линейной масштабности вводимых с будущего года нормативов. Некоторые из них будут ниже существующих в настоящее время нормативов. Ну что ж, исправив их один раз, мы тем самым в будущем получим необходимое соответствие в нашей спортивной классификации.

Исправление нормативов классификации по линейной масштабности значительным образом меняет и условия составления таблиц оценки результатов, применяемых в нашей стране для командных соревнований. Существующая в настоящее время таблица страдает рядом серьезных недостатков, и с введением новой классификации должна быть создана и новая оценка результатов.

Теперь несколько замечаний о нормативах мастеров спорта международного класса. На правой части графика представлена кривая нормативов мастеров спорта международного класса, построенная по линейной масштабности проекта классификации. Кривая имеет две тенденции: в беговых видах легкой атлетики она заметно ближе к нормативам мастера спорта по сравнению с прыжками и метаниями.

Исходя из приведенных построений

Виды	1965 г.		1966 г.		1967 г.		Рекорды СССР 1/1 1968 г.	
	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	мужчины	женщины
100 м	9	3	8	2	12	4	10.2	11.3
200 м	6	8	6	9	11	13	20.6	23.3
400 м	4	4	1	3	—	5	46.0	52.9
800 м	7	3	2	6	2	5	1.46.9	2.03.6
1000 м	13	—	11	—	9	—	2.19.7	2.43.3
1500 м	12	—	7	—	6	—	3.38.7	4.20.7
3000 м	4	—	—	—	1	—	7.56.2	—
5000 м	3	—	5	—	5	—	13.34.8	—
10000 м	4	—	4	—	—	—	28.18.2	—
Марафон	20	—	15	—	18	—	2:15.17.0	—
110 м с/б	5	—	4	—	5	—	13.7	—
80 м с/б	—	5	—	4	—	14	—	10.3
200 м с/б	7	—	3	—	5	—	22.8	27.1
400 м с/б	6	—	4	—	3	—	49.5	—
3000 м с/п	9	—	7	—	5	—	8.26.6	—
4x100 м	4	—	—	—	3	—	39.2	44.4
4x200 м	—	—	—	—	—	—	1.22.8	1.34.4
4x400 м	4	—	1	—	7	—	3.05.9	—
Ходьба 20 км	11	—	10	—	18	—	1:27.05.2	—
50 км	49	—	42	—	1	—	4:09.56.4	—
Кроссы	16	9	9	9	11	12	—	—
Пробеги	12	—	8	—	16	—	—	—
Длина	4	5	5	7	11	15	8.35	6.73
Высота	6	6	13	13	22	19	2.28	1.82
Шест	1	—	2	—	5	—	5.20	—
Тройной	7	—	—	—	12	—	16.92	—
Ядро	2	2	5	2	6	4	19.64	18.59
Копье	10	4	8	7	5	10	90.98	62.40
Диск	9	4	4	5	6	9	61.64	59.70
Молот	12	—	6	—	7	—	71.46	—
Десятиборье	11	—	26	—	63	—	7979	—
Пятиборье	—	1	—	5	—	5	—	5246
Итого	266	54	218	76	275	115	—	—
Всего	320		294		390			



Познакомьтесь

Надежда КРОЙТЕР

Талант и усердие. Две неотъемлемые и одинаково важные грани подлинного мастерства в любом деле и, конечно, в спорте. Правда можно добиться успехов и не обладая выдающимися талантом, за счет отменного трудолюбия и упорства. Бывает, победа приходит без большого труда и тем, кто щедро одарен природой. Да только случается это не так уж часто. Но если спортсмен и талантлив и старателен, то придут и успехи и большие победы. Обязательно придут.

Надя Кройтер безусловно талантлива. И первым заметил это еще семь лет назад Степан Владимирович Тюрин — преподаватель физкультуры в маленьком городе Карталы, что в Челябинской области. Заметил и пригласил девочку заниматься в секции легкой атлетики. Десяток-другой тренировок — и в состязаниях по пионерскому чемпиону Надя выше всех прыгает в высоту. Первый официальный результат — 1,45. Проходит немного времени, и она уже участница областного первенства школьников. И снова неплохое достижение, но уже в прыжках в длину — 4,95.

Эти первые скромные успехи (как-никак она выполнила норматив второго спортивного разряда) были пока лишь проявлением таланта, а не результатом



кропотливой тренировочной работы. Это пришло позднее. А пока Надя поступила в Челябинский энергетический техникум и продолжала занятия легкой атлетикой в ДСШ у Аркадия Александровича Филипповича. Надя тренировалась у него три

года и за это время выполнила нормативы первого разряда и в прыжках в длину и в спринтерском беге. Казалось бы совсем неплохо! Но вот что говорит об этом сама спортсменка.

«Сейчас, оглядываясь назад, должна честно признаться, что тогда легкая атлетика не особенно увлекала меня и я продолжала занятия потому, что все давалось довольно легко и результаты росли как бы сами собой. Конечно этому во многом способствовали мои физические данные — высокий рост, небольшой вес и неплохая прыгучесть. А потом...» Потом результаты перестали расти. Еще раз подтвердилась старая истина — на одном таланте далеко не уедешь. Это было в 1965 году.

Летом 1966 г. Надежда начала заниматься в группе Георгия Ивановича Чевычалова, известного в прошлом барьериста. Никогда Надя не думала, что легкая атлетика может быть такой интересной! Георгий Иванович умел так «подать» любое, даже несложное, упражнение, что ученики выполняли его с истинным удовольствием. И хотя тренировочные нагрузки теперь значительно превышали те, что были в детской спортшколе, Надю они не пугали. Уж чего-чего, а трудолюбия ей было не занимать. В семье она была старшей среди четверых детей и давно научилась совмещать многочисленные хлопоты по дому с хорошей учебой в школе и техничуме и с занятиями спортом.

За зиму Надежда окрепла, значительно улучшила технику прыжка и уже весной готова была показать высокий результат. Как раз в мае ей предстояло выступить на весеннем первенстве РСФСР. И вдруг — ангина. Однако желание выступить на состязаниях было так велико, что она скрыла от всех свою болезнь и поехала в Нальчик. Несмотря на недомогание, Надежда сумела занять первое место и впервые выполнить норматив мастера спорта. Но главное — это позволило ей твердо занять место в сборной республики, готовящейся к Юбилейной Спартакиаде.

Надя впервые участвовала в состязаниях такого масштаба и все же сумела уже в квалификационных прыжках установить личный рекорд — 6,09, а на следующий день, в основных соревнованиях, она вновь прыгнула за 6 м и заняла почетное шестое место.

Сезон подходил к концу. Наде оставалось выступить еще на матче олимпийских команд в Ленинскане. Сектор для прыжков в длину на недавно построенном ленинканском стадионе уже успел завоевать у спортсменов добрую славу. Его битумная дорожка очень «быстрая», и недаром еще в 1966 г. естонец Тыну Лепик сумел на нем «улететь» за 8-метровую отметку. Но и такому сектору необходимо привыкнуть, и поэтому Надежда провела на битумной дорожке несколько тренировок перед состязанием.

Наступил день старта. Никогда еще спортсменка не прыгала так хорошо! В каждом прыжке она превышала 6 м, а в последней попытке установила новый рекорд страны по группе юниорок — 6,36, лишь один сантиметр уступив победительнице, московской школьнице Татьяне Бычковой. Так за один год Надежда Кройтер прошла путь от кандидата в мастера до мастера спорта международного класса и сборной команды страны.

Минувшей зимой я вновь увидел Надю на тренировках сборной в Москве. Здесь она готовилась к серии зимних состязаний под руководством тренера сборной команды Юрия Еремينا. Чуть больше полугода прошло с момента нашей последней встречи, а некоторые перемены можно было заметить с первого взгляда. Значительно уверенней и быстрее стал разбег, точнее и резче движение в прыжках. Видно, спортсменка не теряла времени даром.

После двухчасовой тренировки Надя, тут же, в фойе Дворца спорта стадиона Юных пионеров начала пожалуй самую скучную для спортсменов «работу» — заполнение дневника. И в графе «планы на 1968 год» я увидел цифру — 6,50 м. Реален ли такой результат? Думается, да. Ведь если спортсмен и талантлив и старателен...

Евгений ЧЕН,
мастер спорта

кривых линейной масштабности следует в проект нормативов мастера спорта международного класса внести коррективы в следующие виды легкой атлетики: у женщин в пятиборье — 4900 очков; у мужчин — метание молота — 69,00, бег 3000 м с/п — 8,30,0, бег 800 м — 1,46,0 и 100 м — 10,1. Норматив в прыжках в высоту у мужчин сле-

дует оставить на прежнем уровне — 2,15.

Вместе с тем следует повысить нормативы для мастеров спорта: у женщин — в прыжках в высоту — до 1,67 и у мужчин — в марафонском беге — до 2:24.00,0, беге на 400 м с/б — до 52,3, ходьбе на 20 км — до 1:33.00,0 и на 30 км — до 2:28.00,0.

Шр	Пр	Пр	КМС	МС	М.М.С	О	ЖЕНЩИНЫ
2700	3450	3950	4550	4900			5-БОРЬЕ
9,00			14,70	15,50			ЯДРО
32,00				52,00			КОПЬЕ
30,00		44,00	48,50	51,00			ДИСК
4,50	5,15			6,10			ДЛИНА
1,35	1,48	1,57		1,66	1,67		ВЫСОТА
16,0 16,5	15,3	14,4		13,4			100%
13,5				10,9			80%
5,25,0	5,00,0	4,44,0	4,32,0	4,24,0			1500м
2,35,0	2,23,0	2,16,0		2,08,0			800м
1,06,0	1,02,0	58,8	56,7	55,5			400м
28,5		25,7	24,9	24,4	23,6		200м
13,6				11,7			100м
2000	2600	3100	3400	3600			5-БОРЬЕ МУЖЧИНЫ
3800	5000	5900		7000			10-БОРЬЕ
10,00			16,60	17,50			ЯДРО
33,00		33,5		63,00			МОЛОТ
32,00	41,00	47,5	52,50	55,00		69,00	ДИСК
12,70	14,00	14,80		15,80			ТРОЙНОЙ
5,60			7,35	7,60			ДЛИНА
1,60				2,05	2,15		ВЫСОТА
11,15,0	10,15,0	9,33,0	9,07,0	8,50,0	8,30,0		3000%
1,06,0	1,00,5	56,7	53,9	52,4	52,3		400%
18,0	16,5	15,4		14,2			110%
17,15,0		15,05,0		14,05,0			5000м
2,14,0				14,00	14,6,0		800м
25,2				21,3			200м
12,2				10,4	10,1		100м
2:00.00,0	1:49.00,0	1:41.00,0		1:34.00,0	1:33.00,0		ХОДЬБА 20км
48,5	45,5	43,0	41,4	40,4			ЭСТ. 4x100

10 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ



Заслуженный мастер спорта Игорь ТЕР-ОВАНЕСЯН («Буревестник», Москва). Родился 19/V 1938 г. Окончил институт физической культуры. В настоящее время занимается в аспирантуре ГЦОЛИФКа. Двенадцатикратный чемпион Советского Союза в прыжках в длину и эстафетном беге. 11 раз устанавливал всесоюзные рекорды, в том числе дважды — мировые. Двукратный чемпион Европы — 1958 и 1962 гг., обладатель двух бронзовых олимпийских медалей. В 1967 г. стал победителем всех крупнейших состязаний. На предолимпийских состязаниях в Мексике установил новый рекорд СССР и Европы, который является повторением рекорда мира. Его тренеры — Д. И. Оббариус, а ныне В. Б. Попов.



Заслуженный мастер спорта Янис ЛУСИС (Спортивный клуб Армии, Рига). Родился 19/V 1939 г. Военнослужащий. Окончил институт физической культуры. Пятикратный чемпион СССР 1962 — 1966 гг. Двукратный чемпион Европы 1962 и 1966 гг., призер Олимпийских игр 1964 г. Неоднократный рекордсмен СССР. В 1967 г. стал победителем весеннего матча союзных республик, финала Кубка Европы и предолимпийских состязаний в Мексике, на остальных крупнейших состязаниях занимал призовые места. В течение сезона дважды метнул копье за границу 90 метров, став вторым спортсменом в истории мировой легкой атлетики, преодолевшим этот рубеж. Тренируется под руководством В. Э. Маззалитиса.



Заслуженный мастер спорта Надежда ЧИЖОВА («Спартак», Ленинград). Родилась 29/IX 1945 г. Студентка. Легкой атлетикой начала заниматься в 1960 г. В 1963 г. победила на Всесоюзной спартакиаде школьников, а в 1964 г. — на первенстве СССР и европейских играх юниоров. Обладательница мирового достижения для юниорок. Обладательница серебряных медалей чемпионатов страны 1965 и 1966 гг. Чемпионка Европы 1966 г. В 1967 г. победила во всех крупнейших всесоюзных и международных состязаниях. Тренеры — Д. Н. Гладышев, а с осени 1963 г. — В. И. Алексеев.



Заслуженный мастер спорта Ромуальд КЛИМ (Спортивный клуб Армии, Минск). Родился 25/V 1933 г. Военнослужащий. Окончил институт физкультуры. Чемпион XVIII Олимпийских игр 1964 г. и континента 1966 г. Чемпион Советского Союза 1966 и 1967 гг. В его активе победы в зимнем первенстве страны, весеннем матче союзных республик, матче с легкоатлетами Франции, полуфинале и финале Кубка Европы, первенстве страны и IV Спартакиаде народов СССР, предолимпийских состязаниях, чемпионате Дружественных армий. Тренируется под руководством М. П. Кривоносова.

В прошлом году, после довольно длительного перерыва, наш журнал вновь обратился к читателям с просьбой назвать 10 лучших легкоатлетов страны по итогам прошедшего года. Любители легкоатлетического спорта живо откликнулись на эту просьбу и с удовольствием приняли участие в определении лучших спортсменов. О том, как прошел прошлогодний конкурс, мы уже рассказывали. Тогда же было решено этот конкурс-опрос сделать традиционным.

В этом году в письмах были названы имена 52 легкоатлетов. По условиям конкурса спортсмен, названный в письме первым, получал 10 очков, вторым — 9 и т. д., занявший десятое место — 1 очко. В число названных спортсменов — кандидатов в десятку лучших были включены и некоторые атлеты, либо совсем не выступавшие в 1967 году, либо выступавшие мало, такие, как В. Брумель, В. Анисимов, В. Скворцов. Но читатели, включившие этих спортсменов в свои списки, по-прежнему продолжают считать своих любимцев в числе лучших легкоатлетов страны.

Итак, вот имена лучших, по мнению наших читателей, легкоатлетов Советского Союза 1967 года и набранные ими очки: **И. Тер-Ованесян** («Буревестник», Москва) — 4731 очко, **Я. Лусис** (СКА, Рига) — 4369, **Н. Чижова** («Спартак», Ленинград) — 3385, **Р. Клим** (СКА, Минск) — 3187, **А. Окорочкова** («Буревестник», Ярославль) — 2882, **Г. Близначев** («Буревестник», Харьков) — 1673, **Р. Аун** («Калев», Тарту) — 1382, **В. Сапег** («Буревестник», Гомель) — 1263,5, **А. Золотарев** («Динамо», Московская область) — 1192,5, **Л. Эрик** («Калев», Тарту) — 898, **Э. Гушин** («Труд», Московская область) — 793,5, **В. Санеев** («Динамо», Сухуми) — 700, **Л. Самотесова** («Труд», Брянск) — 662, **Г. Хлыстов** (СКА, Рига) — 610,5, **В. Гаврилов** («Динамо», Москва) — 568, **А. Братчиков** («Буревестник», Москва) — 471,5, **А. Макаров** (СКА, Свердловск) — 240,5, **Т. Талышева** («Динамо», Москва) — 191, **В. Бакихин** (СА, Брест) — 105,5, **В. Попкова** («Буревестник», Челябинск) — 80, **Л. Микитенко** («Динамо», Алма-Ата) — 76, **В. Кудинский** (СКА, Киев) — 75, **В. Большова** (СА, Кшинев) — 57, **Т. Ченчик** («Буревестник», Москва) — 41, **А. Курьян** («Труд», Иркутск) — 39, **Б. Савчук** (СКА, Ленинград) — 30, **В. Брумель** («Буревестник», Москва) — 29, **В. Тихомирова** («Спартак», Орел) — 28, **И. Фельд** («Зенит», Ленинград) и **М. Желобовский** («Буревестник», Минск) — 24, **Т. Дунайская** (СКА, Киев) — 23, **А. Туяков** (СА, Алма-Ата) — 20, **Н. Смага** («Труд», Пенза) — 18, **Н. Карасев** (ЦСКА, Москва) — 17, **О. Райко** (СКА, Ленинград), **Г. Зыбина** («Зенит», Ленинград) и **В. Анисимов** (СА, Киев) — 13, **В. Ярас** («Динамо», Вильнюс) — 11, **Т. Лепик** (СА, Таллин) и **М. Паама** («Калев», Тарту) — 8, **В. Кравченко** («Динамо», Ростов-на-Дону) — 7 и т. д.

Среди участников конкурса — представители всех без исключения союзных республик. Особенно приятно отметить, что в конкурсе приняли участие не только читатели, живущие в признанных легкоатлетических центрах, но жители городов, еще не имеющих особых заслуг в легкоатлетическом спорте. Южно-Сахалинск и Мурманск, Черкассы и Владивосток, Новосибирск и Петропавловск-Камчатский, Чернигов и Керки, Оха и Минеральные Воды, Красноярск и Калуга, Чимкент и Комсомольск-на-Амуре — какие только города не значатся на почтовых штемпелях писем! Полный перечень городов, поселков, деревень занял бы добрую страницу.

Авторы писем — люди самых различных возрастов и профессий. Самым юным участником нынешнего конкурса оказался горьковчанин, ученик 3-го класса Саша Миронов. Саша в первый, но, надеемся, не в последний раз вышел на старт нашего конкурса. А вот ленинградцы — Оля и Володя Поляковы участвуют во второй раз. Причем Володя возглавлял на нынешний конкурс особые надежды. В прошлом году он набрал меньше очков, чем сестра, и теперь жаждал реванша. Увы, реванш не состоялся. Оля опять на очко опередила брата.

А вот еще один семейный дуэт — отец и сын Кехрисы. И в этом году пятиклассник Оярс набрал столько же очков, что и его отец — мастер спорта Эрик Кехрис. Другой извест-



Мастер спорта СССР международного класса Антонина ОКОРОКОВА («Буревестник», Ярославль). Родилась 27/III 1941 г. Студентка Московского областного педагогического института. Наибольших успехов Окорочкова добилась в 1967 г., заняв 1-е места в Мемориале братьев Знаменских, матчах с легкоатлетами ГДР и Польши, полуфинале и финале Кубка Европы, первенстве страны и IV Спартакиаде народов СССР. В матче с легкоатлетами Польши первой из советских спортсменок преодолела планку, установленную выше 1,80, став обладательницей всесоюзного рекорда — 1,82. Тренеры: Л. С. Вакурова, В. М. Дьячков, А. М. Алексеев, И. А. Кашкаров.

СССР 1967 ГОДА

ный легкоатлет — мастер спорта Адольфас Алексеюнас в конкурсе стартовал впервые и показал неплохой для дебютанта результат — 9 очков. До победы не хватило лишь одного очка.

Прежде чем перейти к лауреатам конкурса, несколько слов о тех, кого жюри отметило за оригинальное оформление писем. Это — Н. Бакланов (Куйбышев), В. Бисеров (Калуга), В. Шарипов (Минеральные Воды), С. Квасов (Московская область), В. Панченко (Красноярск), Ж. Касымов (Северо-Казахстанская область), А. Шагулин (Москва), А. и Х. Нугисы (Таллин) и В. Клеменков (Кишинев). Их списки проиллюстрированы красочными рисунками, фотографиями, оформлены с хорошим вкусом.

А теперь о тех, кто занял первые места среди читателей. На сей раз жюри несколько изменило порядок определения победителей. Преимущество отдавалось тем читателям, которые назвали всех легкоатлетов, вошедших в итоговую десятку. Оказалось, что назвать всю десятку полностью, да еще в порядке занятых мест, весьма сложно. Например, московский инженер Б. Розин составил целую таблицу, в которой были учтены результаты всех крупнейших состязаний, все рекорды и личные достижения спортсменов. Однако в число победителей ему войти не удалось.

Впрочем, ни одному из участников конкурса не удалось составить десятки, которая бы совпала с итоговой. Наиболее близки к этому были 12 участников конкурса — они сумели назвать всех десяти атлетов, однако не в том порядке мест, какой спортсмены заняли в итоговом списке. И для того чтобы определить победителя, жюри пришлось детально разбирать каждый из 12 ответов.

Прежде всего определились читатели, занявшие места с 9-го по 12-е. Это двукратный победитель наших конкурсов «Знаете ли вы легкую атлетику?» ленинградский студент **В. Степанов** и девятиклассник из Владивостока **В. Бахтин** (9-е и 10-е места), тренер спортивной школы молодежи из Ульяновска **В. Кузьмин** (11-е) и **Г. Литовченко** из Чернигова (12-е место). Эти четверо читателей назвали более десяти легкоатлетов, в числе которых были и все победители. Поэтому жюри и снизило им оценку. Но так как Степанов и Бахтин назвали 11 спортсменов, Кузьмин — 12, а Литовченко 13, то места между ними распределились соответственно.

Среди остальных лауреатов места распределялись в зависимости от того, как расставлены в их списках легкоатлеты. Так, победителем конкурса-67 оказался тренер Первомайской ДЮСШ Николаевской области Украинской ССР **Анатолий Лысенко**. Он назвал всех десяти спортсменов, причем семерых поставил на те места, которые они заняли в итоговом списке. Таким образом, его вариант десятки можно представить в виде такого соотношения — 7:3.

Вторым призером стал десятиклассник из города Асбест Свердловской области **Тимур Цорнев**. Его соотношение 6:4. На третьем месте — кандидат технических наук из города Черкасы **Георгий Степучович** (4:6).

Четвертое и пятое места поделили с одинаковыми показателями (3:7) военнослужащий из Луганска **Валерий Талалаев** и киевлянин **Аркадий Меламед**. Последующие три места также были поделены (1:9) между **Евгением Обориным** из города Петропавловска-Камчатского, младшим сержантом медицинской службы из Новосибирска **Виктором Сокауовом** и **Борисом Сидельниковым** из города Россошь Воронежской области.

Победитель конкурса — Анатолий Лысенко будет награжден памятным подарком (литература по легкой атлетике), остальные лауреаты получат памятные сувениры редакции. Кроме того, жюри решило отметить памятными сувенирами двух участников конкурса за лучшее оформление писем — **Виктора Клеменкова** (Кишинев) и работающих в содружестве **Альфреда** и **Хейно Нугисы** (Таллин).

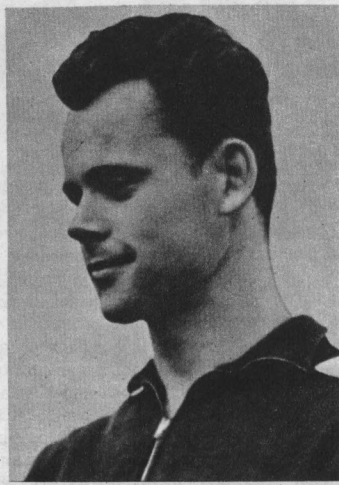
Памятными подарками жюри решило отметить также самого юного участника конкурса — **Сашу Миронова**, самую «спортивную» семью, участвовавшую в опросе — семью **Бородулиных** и **Войко Цесара** из Триеста.

Редакция журнала и жюри благодарят всех читателей, принявших участие в конкурсе-67. Впереди конкурс-68!

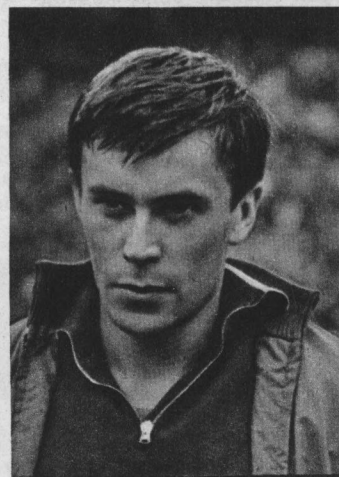
Заслуженный мастер спорта Геннадий БЛИЗНЕЦОВ («Буревестник», Харьков). Родился 6/1 1941 г. Инженер. Окончил Политехнический институт. Легкой атлетикой начал заниматься в 1957 г. В сборную команду страны входит с 1961 г. Четырехкратный чемпион Советского Союза 1963—1966 гг. На XVIII Олимпийских играх 1964 г. занял 5-е место. Первый советский прыгун с шестом, преодолевший 5-метровый рубеж. Тринадцатикратный рекордсмен Советского Союза. В течение сезона дважды улучшал всесоюзный рекорд. На предолимпийских состязаниях в Мехико он преодолел планку на высоте 5,20. Тренеры: В. С. Степанов, а с 1963 г. — В. М. Ягодин.



Мастер спорта СССР международного класса Рейн АУН («Калев», Тарту). Родился 5/X 1940 г. Окончил Тартуский университет. В настоящее время учится там же в аспирантуре. Легкой атлетикой начал заниматься в 1956 г. На XVIII Олимпийских играх завоевал серебряную медаль. Затем в результатах наступил определенный спад, который был преодолен только в сезоне 1967 г. Но и в прошедшем году Аун выступал довольно редко. По сути дела, он выступил в двух крупных состязаниях — первенстве страны и IV Спартакиаде народов СССР и матче с десятиборцами ГДР и в обоих соревнованиях победил. Во время матча с командой ГДР он набрал сумму 7979, установив всесоюзный рекорд. Тренирует его Ф. О. Куду.



Мастер спорта Владислав САПЕЯ («Буревестник», Гомель). Родился 11/VI 1943 г. Студент Гомельского педагогического института. Легкой атлетикой начал заниматься в 1959 г. За один сезон Сапеев прошел путь от никому не известного первокурсника до сильнейшего спринтера Советского Союза. В мае 1967 г. занял 2-е место в весеннем матче союзных республик в Риге, через полтора месяца стал бронзовым призером Мемориала братьев Знаменских и был включен в состав сборной команды страны, а спустя еще месяц завоевал звание чемпиона Советского Союза и победителя IV Спартакиады народов СССР в беге на 100 м. В течение сезона Сапеев несколько раз показал 10,3, а в сентябре с таким же результатом победил в финале Кубка Европы. Тренер — Я. Т. Терешковец.



Мастер спорта СССР международного класса Александр ЗОЛОТАРЕВ («Динамо», Московская область). Родился 13/III 1940 г. Преподаватель. Наибольших успехов спортсмен добился в прошедшем году. В его активе победы на зимнем первенстве Советского Союза, Мемориале братьев Знаменских, матчах с легкоатлетами Франции и Польши, полуфинале Кубка Европы. Но, конечно, наибольшим успехом Золотарева следует считать установление им нового всесоюзного рекорда. На матче с командой Польши он показал второй результат за всю историю мировой легкой атлетики. Тренеры: К. И. Рачков, а в настоящее время В. А. Креер.



Мастер спорта СССР международного класса Лайне ЭРИК («Калев», Тарту). Родился 21/IV 1942 г. Студент Эстонской сельскохозяйственной академии. Двукратная чемпионка Советского Союза. На XVIII Олимпийских играх в Токио заняла 5-е место в беге на 800 м. На IV Спартакиаде народов СССР завоевала золотую награду в беге на 300 м и бронзовую — на 400 м, затем установила всесоюзный рекорд и одержала победу в финале Кубка Европы. Тренируется под руководством Я. Ф. Юргенстейна.



ЗНАТОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ?

ВНИМАНИЕ! Знатоки легкой атлетики! Сегодня отправляется в долгий путь наш традиционный конкурс, конкурс — 68. Так же, как и в предыдущие годы, он будет состоять из нескольких туров, посвященных в основном двум знаменательным событиям этого года — юбилею отечественной легкой атлетики и XIX Олимпийским играм в Мехико.

По-прежнему наш конкурс будет содержать вопросы по истории мировой и советской легкой атлетики, истории олимпийских игр, вопросы о выдающихся легкоатлетах, достижениях, рекордах. Вновь вам придется запастись терпением и перелистать энциклопедии, справочники и подшивки старых журналов, чтобы возможно правильнее и точнее ответить на вопросы, составленные для вас авторами конкурса и... вами самими. Ведь, подводя итоги конкурса — 67, мы предложили нашим читателям самим придумать вопросы для конкурса знатоков. Поэтому один из туров будет целиком состоять из вопросов, которые предлагают участники. Авторы лучших вопросов будут отмечены специальными поощрительными премиями.

Так же, как и в прошлых состязаниях эрудитов, жюри устанавливает премии для победителей и специальные призы — «За активность» и «Самому молодому участнику».

Ниже мы публикуем вопросы первого тура. Ответы на них необходимо высылать не позднее 10 апреля (по поч-

товому штемпелю). И так же, как в прошлом году, мы будем публиковать положение участников после каждого тура. Итак, на старт!

1. Сколько лет исполняется в этом году отечественному легкоатлетическому спорту и какое событие послужило началом развития атлетики в нашей стране? (3 очка).

2. Кто является инициатором первых тренировок и состязаний легкоатлетов в России и в каком году ему было присвоено в знак признания его заслуг перед легкоатлетическим спортом звание заслуженного мастера спорта? (3 очка).

3. Каким по счету будет нынешний чемпионат СССР по легкой атлетике? (2 очка).

4. Какой вид чаще всего включался в программу чемпионатов СССР по легкой атлетике? Какой реже всего? (3 очка).

5. В программу соревнований по каким видам спорта включались состязания по легкой атлетике? (3 очка).

6. Кто из участников Всесоюзной спартакиады 1928 г. стал впоследствии олимпийским чемпионом? (3 очка).

7. Кому из советских легкоатлетов, занявших на первенстве Европы 1954 года третье место, была вручена золотая медаль? (3 очка).

8. Кто изображен на этих фотографиях? Когда и где были достигнуты эти результаты? Чем знаменательны эти фотографии? (4 очка).

9. Кто из советских легкоатлетов был удостоен приза Хелмса, вручаемого лучшему спортсмену года каждого континента? (5 очков).

10. Назовите не менее 10 легкоатлетов, награжденных орденом Ленина? (6 очков).



НАШИ ЮБИЛЯРЫ



Исполнилось 60 лет со дня рождения и 40 лет трудовой деятельности в Азербайджане Алексея Матвеевича Семянистого.

В 30-е годы А. М. Семянистый был хорошим легкоатлетом. Он защищал цвета сборных Азербайджана и Закавказья в прыжках с шестом и в метании диска. Неоднократно становился чемпионом Азербайджана и Закавказья, был рекордсменом республики.

В 1931 г., окончив Московский институт физкультуры, А. М. Семянистый возвращается в Азербайджан и возглавляет кафедру легкой атлетики в только что открытом институте физкультуры, где продолжает работать и в настоящее время.

В годы Великой Отечественной войны А. М. Семянистый, как и многие другие спортсмены, уходит на фронт, а после окончания войны возвращается к любимому делу.

Работая тренером, А. М. Семянистый воспитал многих известных спортсменов, среди которых Г. Ганекер и Н. Митянина. Его перу принадлежит большое число научных работ, методических разработок, книг и учебников.

А. М. Семянистый является почетным судьей Всесоюзной категории, ему присвоено звание заслуженного тренера Азербайджанской ССР.

Желаем Алексею Матвеевичу, спортсмену, судье и педагогу, хорошего здоровья и плодотворной работы.

ОСОБЕННОСТИ ЛУЖНИКОВСКИХ СЕКТОРОВ

Появление дорожек и секторов с покрытием из новых материалов — явление, несомненно, прогрессивное. Однако, как показывает опыт первых проб новой «одежды» спортивных арен, сами по себе резиновые (синтетические) и битумные покрытия не гарантируют непрерывного улучшения результатов легкоатлетов. Напротив, в ряде случаев наши атлеты не могут сразу освоиться с новыми условиями и снижают результаты. Поэтому и возникает необходимость изучения свойств и особенностей новых покрытий и выявления возможных изменений спортивной техники.

Группа научных работников Омского института физической культуры в ходе подготовки легкоатлетической сборной РСФСР к IV Спартакиаде народов СССР провела опыты с целью изучения особенностей техники прыжков в длину на секторе с резиновым покрытием стадиона имени В. И. Ленина. В этих исследованиях принимали участие ведущие легкоатлеты РСФСР — В. Кравченко, В. Тихомирова, К. Кузьмина, Н. Кройтер, В. Критинин и другие. Спортсмены прыгали в длину с полного разбега по дорожке с резиновым покрытием и по дорожке с керамическим покрытием. При этом с помощью специальной аппаратуры регистрировались: величина, продолжительность и характер усилий в опорных реакциях во всех шагах разбега и заключительном толчке, длительность полетных и опорных интервалов, темп и ритм разбега, соотношение фаз амортизации и отталкивания (внутритолчковая ритмика).

Прежде всего нам удалось установить, что новое покрытие, по существу, не оказывает влияния на ритм разбега. Даже такие тонкие нюансы ритма, как колебания значений временных параметров шагов, измеряемые в сотых долях секунды, весьма сходны в обоих вариантах разбега. Общий ритмический рисунок разбега также не имеет заметных отличий при беге по резиновой и керамической дорожке. Темп (частота) беговых шагов в разбеге также, как оказалось, не зависит в данном случае от

структуры покрытия. В связи с этим и общее время разбега было почти одинаково независимо от того, по какому покрытию разбегались спортсмены. Незначительные изменения времени разбега (в пределах 0,15 сек) были всегда однонаправленными — общее время разбега незначительно сокращалось при беге по резиновой дорожке.

Нами не отмечено заметных изменений в характере развития вертикальных усилий, не обнаружено существенных отличий и во внутритолчковой ритмике. Соотношение фаз амортизации и отталкивания в обоих вариантах разбега было идентичным. В то же время величина вертикальных усилий в опорных реакциях постоянно уменьшалась. Однако следует отметить, что у разных прыгунов снижение максимальных значений усилий происходило не в одинаковой мере. Так, у В. Тихомировой они уменьшились на 8—10%, а у К. Кузьминой и В. Кравченко лишь на 2—3%. Такие различия обусловлены, по-видимому, особенностями техники бега спортсменов. В этом смысле разбег по резиновой дорожке на первых порах принесет больше дополнительных выгод тем спортсменам, которые выполняют жесткую постановку стопы на грунт. На новом покрытии этот недостаток техники будет менее ощутим. Конечно, при этом следует иметь в виду, что это лишь временная выгода, и правильная, упругая постановка стопы в конечном счете и на новом покрытии будет иметь большие преимущества перед грубой постановкой.

Существенные различия установлены в длине беговых шагов разбега. При беге по резиновой дорожке шаги удлинились и общее расстояние разбега увеличилось в среднем на один метр. Учитывая, что при этом сокращалось время разбега, его скорость по нашим расчетам увеличивалась на 3—4%. По ориентировочным подсчетам увеличение скорости разбега на 4% при прочих равных условиях должно обеспечить спортсменам, имеющим результат 7,00 и лучше, прирост результата прыжка в длину на 30 см.

Между тем, как показал опрос участников опытов и других спортсменов,

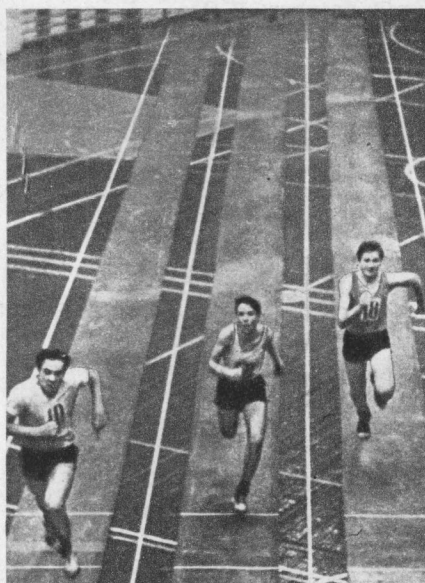
субъективно они не ощущали повышения скорости разбега. Напротив, прыгунам казалось, что они бегут медленнее обычного. Эти ложные ощущения можно объяснить отсутствием привычных раздражителей, обычно сопровождающих прыжки в длину. В частности, сюда следует отнести непривычную бесшумность бега и в ряде случаев потерю «чувства толчка», что может быть связано со снижением значений вертикальных усилий и возможными в связи с этими новыми мышечными ощущениями. Можно предполагать, что неудачные попытки в прыжках во многом объясняются тем, что спортсмены не справляются с отталкиванием от бруска на повышенной скорости, тем более, что субъективно такого повышения скорости они не ощущают.

Таким образом, разбег по резиновой дорожке создает объективные условия для улучшения результатов в прыжках, но реализация этих условий зависит прежде всего от умения спортсменов рационально их использовать. Как видно из вышеизложенного, наиболее существенным аспектом техники в этом случае является умение выполнить толчок при возросшей скорости разбега. Можно ожидать, что поиски усовершенствованных вариантов техники в дальнейшем приведут к изменениям в тех параметрах движений, которые в настоящее время еще остаются на уровне прежних. В частности, на наш взгляд, произойдут изменения в ритме разбега, и особенно предтолчковых шагов, улучшение условий отталкивания теоретически должно привести к сокращению времени толчков в разбеге, к уменьшению продолжительности амортизационной фазы и, следовательно, к более рациональной внутритолчковой ритмике. Однако процесс совершенствования техники потребует времени. Во время ближайших же состязаний наши прыгуны будут выступать в непривычных условиях. Поэтому они должны быть готовы к этому, учитывая особенности, о которых говорилось выше.

Вадим БАЛЬСЕВИЧ,
кандидат педагогических наук

г. Омск

У легкоатлетов НОРИЛЬСКА



Традиционные легкоатлетические соревнования спортклуба «Заполярье» в главном зале Дома физкультуры

Норильск — город за 69-й параллелью. Лето тут длится всего два месяца. В октябре уже выпадает снег, а тает он лишь в середине июня. И несмотря на это, здесь готовят отличных легкоатлетов. В таблице рекордов спортивного клуба «Заполярье» Норильского горно-металлургического комбината значатся результаты не ниже уровня I разряда.

В прошлом году спортсмены «Заполярья» вновь добились неплохих результатов. Бронзовым призером Спартакиады народов РСФСР в ходьбе на 20 км стал В. Фатеев. Нормативы кандидатов в мастера выполнили К. Мальков, А. Воронцов, А. Романов и др.

Ежегодно норильские легкоатлеты проводят зимние легкоатлетические соревнования, в которых принимают участие около 400 сильнейших спортсменов города. В этом году традиционные соревнования проводились в 14-й раз. Несмотря на все своеобразие сурового Заполярья, Норильск занял постоянное место на легкоатлетической карте страны. В этом большая заслуга наставника легкоатлетов города С. Мартирова.

Виктор ГАЛАКТИОНОВ



Легкоатлеты «Заполярья» на тренировке. Впереди спортсмены шахты «Центральная» кандидаты в мастера спорта А. Воронцов (справа) и В. Зибер

фото автора

25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР В 1967 г.

(Продолжение. Начало см. № 1 и 2)

200 м с/б

23,0 (1)	Озолин Эдвин (39) Ленинград, СА	Москва 3.8
23,1 (2)	Загерис Эдвин (43) Рига, СА	Москва 3.8
23,1 (3)	Алтухов Алексей (46) Москва, В	Москва 3.8
23,1 (1)з	Козельский Юрий (46) Кутаиси, Д	Ленинград 1.10
23,2 (4)	Балихин Виктор (38) Брест, СА	Москва 3.8
23,3 (5)	Скоморохов Вячеслав (40) Луганск, А	Москва 3.8
23,4 (6)	Казаков Анатолий (42) Алма-Ата, СА	Москва 3.8
23,4 (2)з	Степаненко Олег (39) Москва, Д	Ленинград 1.10
23,5 (1)	Кивине Пааво (39) Тарту, К	Нальчик 10.9
23,5 (3)з	Вондаренко Анатолий (47) Харьков, А	Ленинград 1.10
23,6 (2)	Булатов Владимир (45) Киев, В	Киев 27.6
23,6 (7)	Худолей Михаил (37) Ростов-на-Дону, СА	Москва 3.8
23,6 (1)з	Ометов Владимир (47) Горький, В	Ленинград 1.10
23,6 (5)з	Михайлов Анатолий (36) Ленинград, З	Ленинград 1.10
23,7 (1)	Анисимов Василий (38) Киев, СА	Киев 5.5
23,7 (1)	Тяпугин Вячеслав (46) Ташкент, СА	Ташкент 26.5
23,7 (3)	Лихачев Владимир (41) Донецк, А	Киев 27.6
23,7 (1)	Деревянок Виктор (47) Ставрополь, Д	Ленинград 4.7
23,7 (1)	Чижов Николай (42) Москва, З	Днепропетровск 10.8
23,7 (1)з	Долгий Михаил (47) Москва, Б	Ленинград 1.10
23,7 (2)з	Базилевич Виктор (47) Ленинград, З	Ленинград 1.10
23,8 (1)	Колмаков Виктор (42) Ташкент, СА	Ташкент 7.5
23,8 (1)	Эйнис Карлис (43) Рига, СА	Рига 19.5
23,8 (1)	Ковалев Эдуард (39) Ленинград, ТР	Ленинград 12.6
23,8 (4)	Синев Юрий (42) Харьков, Б	Киев 27.6
23,8 (1)	Чистяков Валентин (39) Москва, С	Грозный 15.8
23,8 (1)	Москаленко Василий (40) Львов, СА	Волгоград 8.9

400 м с/б

50,1 (1)з	Скоморохов Вячеслав (40) Луганск, А	Ленинград 2.10
50,9 (2)	Анисимов Василий (38) Киев, СА	Париж 25.6
50,9 (1)	Загерис Эдвин (43) Рига, СА	Москва 31.7
51,0 (1)	Козельский Юрий (46) Кутаиси, Д	Вак 2.6
51,2 (1)з	Синев Юрий (42) Харьков, В	Рига 31.5
51,3 (1)з	Ковалев Эдуард (39) Ленинград, ТР	Ленинград 2.10
51,4 (1)	Семенов Михаил (44) Одесса, Д	Киев 29.6
51,5 (2)	Булатов Владимир (45) Киев, В	Киев 29.6
51,5 (1)	Казаков Анатолий (42) Алма-Ата, СА	Ленинград 2.10
51,9 (2)	Базилевич Виктор (47) Ленинград, З	Ленинград 2.10
52,1 (1)	Лалль Матти (43) Тарту, К	Тарту 28.5
52,2 (1)	Долгий Михаил (47) Москва, Б	Гомель 27.8
52,2 (1)	Сединкин Леонид (45) Воронеж, В	Кисловодск 6.11
52,3 (1)	Соковнин Валерий (44) Ростов-на-Дону, Д	Нальчик 18.5
52,3 (2)	Мумме Аап (43) Таллин, Д	Тарту 28.5
52,3 (1)	Куклич Имант (38) Минск, Д	Минск 3.7
52,3 (3)	Оясту Эйно (35) Тарту, К	Ленинград 2.10
52,5 (2)	Липшеев Аркадий (41) Киев, А	Киев 3.6
52,5 (1)	Колмаков Виктор (42) Ташкент, СА	Вентспилс 7
52,5 (1)з	Ометов Владимир (47) Горький, В	Ленинград 2.10
52,7 (4)з	Худолей Михаил (37) Ростов-на-Дону, СА	Москва 30.7
52,8 (1)з	Фролов Александр (45) Новосибирск, Б	Ленинград 30.6
52,8 (1)з	Криштанович Борис (44) Минск, СА	Москва 30.7
53,0 (3)	Зорин Юрий (47) Ленинград, Б	Ленинград 14.6
53,0 (1)	Лещинскас Арвидас (43) Рига, Д	Рига 19.6
53,0 (2)	Чижов Николай (42) Москва, З	Москва 25.6
53,0 (1)з	Луговой Георгий (42) Волгоград, В	Ленинград 30.6
53,0 (3)з	Скутулас Альфонсас (45) Вильнюс, Ж	Москва 30.7

1500 м с/п

4,06.7 (1)	Панава Юрий (48) Тбилиси, В	Сочи 15.10
4,08.6 (2)	Шнякин Сергей (47) Фрунзе, СА	Гомель 25.8
4,10.8 (1)	Киселев Виктор (47) Москва, Д	Минск 10.8
4,11.3 (3)	Кришталь Георгий (47) Минск, В	Гомель 25.8
4,11.7 (1)п	Михайлов Роберт (39) Ленинград, Д	Ленинград 14.1
4,13.2 (2)п	Морозов Виктор (39) Ленинград, В	Ленинград 14.1
4,13.2 (2)	Усков Николай (48) Куйбышев, Д	Минск 8.10
4,13.6 (3)п	Кузцов Виктор (37) Ленинград, Л	Ленинград 14.1
4,13.7 (1)	Федоров Николай (47) Ленинград, Л	Орел 17.8
4,13.8 (4)	Шлов Геннадий (47) Рязань, Д	Гомель 25.8
4,14.1 (1)п	Серов Владимир (45) Ленинград, СА	Ленинград 18.2
4,14.2 (1)	Верданосов Виктор () Иркутск	Пятигорск 7.8
4,14.3 (5)	Майоров Николай (47) Ульяновск, В	Гомель 25.8
4,14.4 (6)	Пярн Эндель (47) Тарту, К	Гомель 25.8
4,15.2 (2)п	Исенбаев Петр (38) Ленинград, В	Ленинград 18.2
4,16.2 (4)п	Парфенов Борис (35) Ленинград, Т	Ленинград 14.1

4,17.2 (4)	Комаров Анатолий (47) Волгоград, В	Киев 8.8
4,17.2 (2)	Усачев Владимир (47) Москва, С	Гомель 20.8
4,17.5 (9)	Писаренко Павел (48) Новополоцк, Л	Гомель 25.8
4,17.8 (5)п	Пьяных Алексей (35) Ленинград, СА	Ленинград 14.1
4,17.8 (5)п	Строганов Петр (42) Ленинград, В	Ленинград 18.2
4,17.9 (5)	Язовский Виктор (48) Курган, В	Киев 8.8
4,18.5 (1)	Кузнецов Александр (47) Моск. обл., Т	Пятигорск 7.8
4,18.7 (7)п	Юдин Валерий (46) Ленинград, ТР	Ленинград 14.1
4,18.7 (1)	Лисовский Владимир (49) Ленинград, ТР	Ленинград 21.7

3000 м с/п

8,35.8 (1)	Кудинский Виктор (43) Киев, СА	Москва 9.7
8,36.0 (2)	Народицкий Лазарь (38) Ленинград, СА	Москва 9.7
8,37.0 (3)	Беляев Иван (35) Днепропетровск	Москва 9.7
8,37.6 (4)	Гнедой Николай (41) Ставрополь, Д	Москва 9.7
8,38.8 (1)	Курьян Анатолий (42) Иркутск, Т	Киев 17.9
8,39.0 (1)	Морозов Александр (39) Томск, Т	Киев 9.9
8,42.0 (5)	Комаров Владимир (37) Ереван, СА	Москва 9.7
8,42.6 (1)	Вантле Борис (36) Москва, Д	Одесса 6.9
8,42.8 (3)	Зобов Николай (39) Свердловск, СА	Ленинград 2.7
8,42.8 (3)	Рыбаченко Юрий (43) ГСВГ	Сочи 18.11
8,43.4 (2)	Кузин Виктор (39) Ульяновск, Т	Ленинград 2.7
8,43.8 (1)	Штода Евгений (39) Курган, В	Ялта 13.9
8,44.0 (1)	Алексеюнас Адольфас (37) Вильнюс, Л	Паневежис 24.6
8,45.2 (8)	Вадранков Анатолий (41) Алма-Ата, Б	Москва 9.7
8,45.6 (3)	Драчев Николай (41) Севастополь, Б	Ленинград 20.5
8,46.6 (2)	Голуб Александр (38) Кишинев, М	Нальчик 10.9
8,48.0 ()	Иванов Виталий (37) Чебоксары, С	Москва
8,48.2 (4)	Полуянский Георгий (45) Хабаровск, СА	Ленинград 2.7
8,48.2 (2)	Дудин Владимир (41) Каунас	Волгоград 7.9
8,48.4 (1)	Кабанов Иван (38) Херсон, Кг	Ялта 3.4
8,48.4 (3)	Смуров Федор (37) Киев, В	Киев 29.5
8,48.8 (1)	Якубовс Янис (41) Рига, Д	Рига 20.5
8,49.4 (1)	Сорокин Николай (41) Алма-Ата, Е	Таллин 16.7
8,49.5 (1)	Конов Юрий (40) Волгоград, В	Волгоград 4.6
8,49.6 (5)	Шкарлет Михаил (37) Ленинград, Д	Ленинград 20.5

4x100 м

39,8 (2)	СССР, сборная (Э. Озолин, Б. Савчук, А. Туяков, Н. Иванов)	Париж 24.6
39,8 (4)	СССР, сборная (Э. Озолин, А. Туяков, С. Абалихин, А. Лебедев)	Киев 16. 9
39,9 (1)	«Буревестник» (О. Александров, Н. Политико, Ю. Камаев, В. Сапая)	Ленинград 30.9
40,1 (2)з	Советская Армия (А. Туяков, В. Маслаков, В. Касаткин, Э. Озолин)	Ленинград 30.9
40,3 (2)	СССР, сборная (В. Савчук, В. Касаткин, Э. Озолин, Н. Иванов)	Карл-Маркс-Штадт 10.6
40,4 (1)	Москва, сборная (А. Алтухов, В. Зубов, С. Абалихин, А. Лебедев)	Москва 28.7
40,4 (3)з	«Динамо» (Е. Синяев, Г. Косанов, С. Абалихин, Н. Иванов)	Ленинград 30.9
40,5 (1)	СССР, сборная (В. Касаткин, В. Маслаков, Н. Иванов, А. Туяков)	Сочи 9.5
40,5 (4)з	Профсоюз (В. Гревцов, Т. Бахтадзе, В. Андреев, А. Конников)	Ленинград 30.9
40,6 (1)	СССР, молодежная (Е. Синяев, В. Дьяченко, Ю. Камаев, А. Вратчиков)	Сочи 14.10
40,7 (1)	Казахская ССР, сборная (В. Ревенко, В. Шапоров, Г. Косанов, А. Туяков)	Алма-Ата 15.5
40,7 (1)	Запорожье, сборная (В. Гревцов, Г. Бабко, В. Гнояной, Г. Зайцев)	Харьков 28.5
40,7 (1)	Советская Армия (Э. Озолин, А. Туяков, В. Маслаков, А. Лебедев)	Москва 8.7
40,7 (2)	РСФСР, сборная (В. Критинин, И. Хлопов, В. Андреев, Н. Иванов)	Москва 28.7
40,8 (1)	Украинская ССР, сборная (Ф. Панкратов, В. Котов, П. Барышков, В. Усатый)	Ленинград 21.5
40,8 (3)	Ленинград, сборная (О. Александров, Ю. Блинов, Н. Политико, Э. Озолин)	Москва 28.7
40,8 (4)	Украинская ССР, сборная (В. Погасий, Е. Скорин, Ю. Камаев, П. Барышков)	Москва 28.7
40,8 (1)з	СССР, сборная (В. Сапая, А. Туяков, С. Абалихин, А. Лебедев)	Киев 23.8
40,8 (1)	«Динамо» РСФСР (А. Грудинин, И. Хлопов, А. Хлопотнов, Н. Иванов)	Одесса 7.9
40,9 (1)	«Буревестник» Москва (А. Тарасян, В. Зубов, А. Розум, А. Алтухов)	Москва 27.6
40,9 (2)	«Динамо», Москва (Е. Синяев, А. Филанов, С. Абалихин, В. Бигильдинский)	Москва 27.6
40,9 (5)	Белорусская ССР, сборная (С. Найман, Г. Лява, В. Маслаков, В. Сапая)	Москва 28.7
40,9 (1)	«Авангард» (В. Гревцов, В. Погасий, В. Рябенко, В. Котов)	Нальчик 10.9
41,0 (6)	Грузинская ССР, сборная (Р. Мамадзе, В. Севастьянов, А. Антонов,	

41.1 (2)	А. Костин) «Динамо» (Е. Скорин, А. Фиманов, С. Абаляхин, Н. Иванов)	Москва 8.7	1:30.21,0 (1)	Харинцев Александр (37) Алма-Ата, Е	Алма-Ата 28.4
41.1 (2)	«Спартак»	Москва 28.7	1:30.26,0 (8)	Гренков Георгий (35) Витебск, С	Витебск 15.6
41.1 (3)	«Зенит»	Нальчик 10.9	1:30.38,6 (1)	Щербина Александр (31) Тбилиси, С	Москва 30.7
4x400 м					
3.06,2 (5)	СССР, сборная (И. Хлопов, В. Савчук, А. Иванов, А. Братчиков)	Киев 17.9	1:30.42,0 (1)	Ирбе Зигурдс (36) Юрмала, Вп	Тирасполь 19.11
3.08,2 (1)	«Буревестник» (А. Алексеев, Ю. Зорин, А. Иванов, А. Братчиков)	Ленинкан 2.10	1:30.50,0 (2)	Рудик Петр (36) Кокчетав, ТР	Алма-Ата 28.4
3.09,2 (2)	Профсоюзы (А. Конников, А. Устьянцев, Т. Бахтадзе, Е. Борисенко)	Ленинкан 2.10	1:31.05,6 (1)	Звиедрис Янис (36) Бауска, Вп	Рига 21.5
3.09,4 (1)	СССР, сборная (Н. Шкарников, Ю. Козельский, А. Братчиков, В. Савчук)	Карл-Маркс-Штадт 16,6	1:31.06,0 (2)	Кокорев Леонид (40) Курган, В	Пермь 5.6
3.09,5 (2)	СССР, сборная (Н. Шкарников, Э. Загерис, А. Братчиков, В. Савчук)	Стокгольм 23.7	1:31.10,0 (5)	Свечников Владимир (45) Москва, СА	Ленинград 20.5
3.10,0 (1)	Ленинград, сборная (Ю. Петров, Ю. Зорин, А. Иванов, В. Савчук)	Москва 28.7	1:31.14,0 (1)	Пылдмаа Яан (41) Рига, СА	Рига 14.7
3.10,5 (3)	Профсоюзы (К. Кикамяги, А. Нестеренко, Э. Оясту, М. Лалл)	Ленинкан 2.10	1:31.20,0 (3)	Скворцов Николай (38) Семипалатинск, С	Алма-Ата 28.4
3.10,8 (2)	Грузинская ССР, сборная (З. Саркисян, А. Андреев, Т. Бахтадзе, Ю. Козельский)	Москва 28.8	1:31.26,0 (11)	Ведяков Анатолий (30) Москва, Д	Москва 30.7
3.11,6 (4)з	«Динамо» (Н. Шкарников, В. Колесников, В. Привин, И. Хлопов)	Ленинкан 2.10	Ходьба 30 км		
3.11,8 (3)	РСФСР, сборная (А. Устьянцев, В. Соковнин, В. Ометов, Е. Борисенко)	Москва 28.7	2:20.35,4 (1)	Люнгин Евгений (38) Москва, Д	Одесса 8.9
3.12,1 (4)	Москва, сборная (А. Шабалин, З. Энтин, В. Шлапаков, В. Бычков)	Москва 28.7	2:21.10,0 (2)	Сысоев Геннадий (38) Ленинград, Д	Одесса 8.9
3.12,1 (5)	Эстонская ССР, сборная (К. Кикамяги, Р. Телп, Э. Оясту, В. Нугис)	Москва 28.7	2:21.35,2 (1)	Ирбе Зигурдс (36) Юрмала, Вп	Рига 21.5
3.12,8з	Белорусская ССР, сборная (А. Пахолкин, Э. Павлов, И. Куклич, А. Шевцов)	Москва 28.7	2:21.58,4 (1)	Андрющенко Юрий (45) Киев, СА	Ленинград 21.5
3.12,8 (1)	Центральный спортивный клуб Армии (А. Пахолкин, А. Таранов, А. Казаков, В. Бычков)	Волгоград 9.9	2:22.10,0 (2)	Рудик Петр (36) Кокчетав, ТР	Ленинград 21.5
3.13,9з	Латвийская ССР, сборная (Ю. Ласманис, О. Гангис, Н. Степченко, Э. Загерис)	Москва 28.7	2:23.12,0 (2)	Пенек Анатолий (42) Запорожье, А	Ленинград 21.5
3.14,1 (1)	Центральный спортивный клуб Армии (А. Пахолкин, А. Шабалин, А. Казаков, В. Бычков)	Москва 27.6	2:24.56,0 (3)	Григорьев Сергей (37) Ленинград, З	Ленинград 21.5
3.14,3 (2)	«Динамо» Москва (Н. Дорошин, В. Колесников, В. Шлапаков, З. Энтин)	Москва 27.6	2:24.56,0 (4)	Климов Григорий (33) Ленинград, СА	Ленинград 21.5
3.14,4з	Узбекская ССР, сборная (В. Ситников, В. Нечаев, В. Печерский, В. Колмаков)	Москва 28.7	2:25.07,0 (5)	Комогоров Виктор (38) Москва, С	Ленинград 21.5
3.14,5 (2)	Москва, сборная (А. Фанталис, А. Пахолкин, А. Шабалин, В. Бычков)	Кисловодск 21.10	2:25.40,0 (1)	Кочетков Борис (39) Чирчик, Мх	Ташкент 12.3
3.14,8 (1)	Ленинград, сборная (В. Булышев, В. Савчук, В. Филимонов, Ю. Петров)	Ленинград 21.5	2:26.33,0 (7)	Степанов Лев (36) Запорожье, А	Ленинград 21.5
3.14,8 (1)	Одесса, сборная (Н. Трусов, Н. Авилов, М. Семенцов, Г. Свербетов)	Киев 29.6	2:26.37,4 (1)	Фатеев Виктор (37) Норильск, Т	Орел 18.6
3.14,8 (1)	СССР, «Буревестник» молодежная команда (В. Ометов, Ю. Зорин, М. Долгий, А. Братчиков)	Сочи 15.10	2:27.20,4 (3)	Рагилевич Николай (39) Новополоцк, Д	Одесса 8.9
3.15,2 (1)	Белорусская ССР, сборная (А. Шевцов, Д. Яковенко, В. Жилкин, И. Куклич)	Рига 21.5	2:28.17,2 (4)	Павилионис Константин (46) Львов, Д	Одесса 8.9
3.15,2 (2)	Москва, сборная (А. Шабалин, А. Безруков, В. Шлапаков, В. Бычков)	Ленинград 21.5	2:29.03,0 (3)	Журня Витаутас (41) Каунас, Д	Рига 21.5
3.15,2 (1)	«Буревестник» Ленинград (Г. Саенко, В. Варламов, С. Крючек, Ю. Петров)	Ленинград 14.6	2:29.10,0 (5)	Тумасонис Йозас (46) Вильнюс, Д	Одесса 8.9
3.15,2 (1)	Краснодар сборная (В. Лазаренко, Е. Гетман, Г. Борисенко, Д. Шопшин)	Ленинград 4.7	2:29.13,2 (1)	Смага Николай (38) Пенза, Т	Свердловск 7.5
3.15,2 (2)	Советская Армия (Л. Микишев, А. Пономаренко, В. Маслаков, В. Савчук)	Волгоград 9.9	2:29.18,0 (4)	Высоков Федор (35) Тарту, К	Рига 21.5
3.15,2 (3)	Советская Армия (Г. Свербетов, М. Худoley, А. Шевцов, Р. Телп)	Волгоград 9.9	2:29.31,6 (6)	Авраменко Николай (38) Львов, Д	Одесса 8.9
Ходьба 20 км					
1:27.35,2 (1)	Бондаренко Сергей (36) Ленинград, Б	Ленинград 20.5	2:30.00,0 (1)	Лыков Владимир (33) Харьков, Д	Харьков 16.5
1:28.34,4 (1)	Солдатенко Вениамин (39) Алма-Ата, Е	Москва 30.7	2:30.05,0 (5)	Вакунович Иван (34) Минск, С	Рига 21.5
1:28.34,4 (2)	Солодов Геннадий (34) Омск, С	Москва 30.7	2:30.34,8 (9)	Важенов Владимир (38) Москва, З	Ленинград 21.5
1:28.33,4 (1)	Смага Николай (38) Пенза, Т	Бад-Сааров 15.10	2:31.14,0 (6)	Григорьев Анатолий (34) Рига, СА	Рига 21.5
1:28.54,0 (3)	Голубничий Владимир (36) Сумы, С	Москва 30.7	2:31.38,0 (1)	Щербина Александр (31) Тбилиси, С	Баку 21.5
1:29.12,0 (1)	Фатеев Виктор (37) Норильск, Т	Красноярск 16.5	2:31.39,0 (7)	Пригоцкий Анатолий (40) Минск, Д	Рига 21.5
1:29.13,0 (4)	Шалошин Владимир (44) Брест, СА	Москва 30.7	Ходьба 50 км		
1:29.21,0 (5)	Яковлев Борис (45) Киев, СА	Москва 30.7	4:05.25,4 (1)	Агапов Геннадий (33) Свердловск, СА	Прага 22.5
1:29.33,2 (1)	Крылов Виталий (39) Ижевск, Д	Пермь 5.6	4:06.08,4 (2)	Делла-Росса Игорь (39) Тбилиси, Г	Москва 2.8
1:29.38,0 (2)	Сысоев Геннадий (38) Ленинград, Д	Ленинград 20.5	4:06.41,0 (3)	Щербина Александр (31) Тбилиси, С	Москва 2.8
1:29.51,0 (3)	Царев Виктор (35) Донецк, А	Ленинград 20.5	4:08.26,0 (1)	Климов Григорий (33) Ленинград, СА	Ленинград 14.6
1:30.00,2 (6)	Хролович Борис (36) Минск, СА	Москва 30.7	4:11.09,0 (2)	Григорьев Сергей (37) Ленинград, З	Ленинград 14.6
1:30.09,0 (4)	Помнющий Виктор (34) Донецк, А	Ленинград 20.5	4:13.07,0 (4)	Вондаренко Сергей (36) Ленинград, В	Москва 2.8
1:30.09,4 (7)	Агапов Геннадий (33) Свердловск, СА	Москва 30.7	4:13.31,0 (3)	Прядилов Олег (45) Ленинград, СА	Ленинград 14.6
			4:14.32,0 (6)	Солодов Геннадий (34) Омск, С	Москва 2.8
			4:15.23,2 (7)	Кочетков Борис (39) Чирчик, Мх	Москва 2.8
			4:17.05,8 (8)	Люнгин Евгений (37) Москва, Д	Москва 2.8
			4:17.13,4 (9)	Помнющий Виктор (34) Горловка, А	Москва 2.8
			4:17.31,2 (10)	Барч Отто (43) Фрунзе, Ал.	Москва 2.8
			4:18.12,2 (12)	Баянскас Владас (44) Кайшодор, Ж	Москва 2.8
			4:19.13,2 (1)	Звиедрис Янис (36) Бауска, Вп	Рига 19.6
			4:19.37,0 (4)	Шульгин Юрий (37) Ленинград, З	Ленинград 14.6
			4:19.43,0 (1)	Пенек Александр (42) Запорожье, А	Ужгород 22.10
			4:19.55,0 (2)	Андрющенко Юрий (45) Киев, СА	Ленинкан 1.10
			4:20.02,0 (2)	Журня Витаутас (41) Каунас, Д	Ужгород 22.10
			4:20.20,6 (1)	Пригоцкий Анатолий (40) Минск, Д	Минск 2.7*
			4:21.11,8 (13)	Крылов Виталий (39) Ижевск, Д	Москва 2.8
			4:21.12,0 (1)	Кириллов Юлий (28) Киев, СА	Ужгород 22.10
			4:21.20,0 (2)	Калугин Генрих (34) Киев, СА	Ужгород 22.10
			4:22.00,0 (3)	Гутпельце Георг (36) Ереван, СА	Ленинкан 1.10
			4:22.40,0 (15)	Юрскис Римантас (44) Ташкент, СА	Москва 2.8
			4:23.16,0 (2)	Ирбе Зигурдс (36) Юрмала, Вп	Рига 16.6

(Продолжение следует)

Из олимпийского дневника

Игорь ТЕР-ОВАНЕСЯН, заслуженный мастер спорта



Сезон 1966 года закончился для меня неудачно — проиграл первенство Европы. А поначалу все складывалось великолепно: я никогда не был так близок к рекорду, как тогда. Зимой в Дортмунде мне удалось установить новое высшее мировое достижение для закрытых помещений — 8,23.

Первые соревнования на стадионе в апреле тоже прошли очень удачно. Я повторил свой зимний результат. И вдруг травма — растяжение задней поверхности бедра левой, голчковой, ноги.

Все было перечеркнуто. Пришлось начинать сначала. До первенства Европы я кое-как восстановился, но спортивная форма была уже не та. Я был неудовлетворен собой — хотелось по-настоящему тренироваться, забыть на время соревнования, соскучиться по ним. Хотелось вернуть качества, которые я, сам того не замечая, растерял.

Перед тем как начать тренироваться, я еще и еще раз пытался представить себе конечную модель, к которой стремился. Ради чего и для чего буду тренироваться? Каким я представляю себя в конце пути? Это надо было видеть особенно четко. Я должен быть:

а) прежде всего окрепшим, с мощными ногами, спиной, животом и, конечно, абсолютно здоровым;

б) очень быстрым. Спринт, спринт и еще раз спринт;

в) технически совершенным. Сюда входит умение выполнять отталкивание на возросшей скорости. Ради этого и проводится вся работа.

Целевая установка перед прыжком — все время вперед. Отталкиваться сверху вниз перекатом под себя — ох, как я это хорошо себе представляю! Потом мах и снова бег по воздуху и снова вперед. И не спешить встречать землю. Отстраняться от нее, как от раскаленной плиты. Да, именно так.

Но для того чтобы все это делать правильно, процентов на 100, а не приблизительно, нужна еще и еще раз сила ног и спины, а особенно — сила задней поверхности бедра.

Почему я все еще упираюсь в толчковую ногу, как в шест? Потому, что сила передней группы мышц бедра у меня преобладает над силой задней группы, и потому, что это легче сделать, нежели бесстрашно тащить себя вперед за счет быстрого опускания ноги вниз и работы мышц задней поверхности бедра. При этом поясница, вся спина и живот должны быть одеты в корсет мышц, стать такими мощными, чтобы работать синхронно.

Правда, все это можно выполнить на средней скорости и со средними усилиями. Но мне нужен далекий прыжок, значит, и надо к этому себя готовить.

— Тебе мало той спринтерской мощности, — говорил я себе, — чтобы бежать 100 м за 10,2—10,3. Тебе нужна еще дополнительная мощность во всех

звеньях. Но пока я еще далек от такого идеала. Вот, например, попробовал делать одно простое упражнение, которое показало, что у меня нет достаточной координации даже в таком движении, в котором я должен быть силен, как никто, — в мгновенном и одновременном разгибании всех звеньев ноги. Я пытался тренировать это разгибание ноги сидя на кровати и убедился, что голеностоп запаздывает даже без нагрузки. Да, я еще малотренирован даже, казалось бы, в самых простых движениях.

Итак, предстоящие месяцы — январь, февраль и март — будут, на мой взгляд, проходить друг на друга повторяющимися средствами с различными нагрузками, но с общей тенденцией к увеличению объема тренировочной работы.

Эту зиму 1966/67 года я тренировался так, что пот градом катил. Переделывал себя заново в 29-летнем возрасте.

Раньше мне и не снились такие нагрузки. Почти полгода одних тренировок — без соревнований.

Нет, я и раньше тренировался немало, но подготовительный период длился обычно намного короче; приходилось участвовать в серии соревнований в закрытом помещении. Но сейчас было иначе. У меня появилась внутренняя потребность много тренироваться, уставать. Мне хотелось подняться на новую, более высокую, ступеньку в уровне своей физической подготовки, своих физических качеств, изменить себя в принципе. А для этого необходимо было время и постепенная, медленная работа.

До сих пор, если уж говорить откровенно, я себя хорошо «расшатывал» и тонизировал. Теперь же речь шла о переделывании. Здесь наскоком не возьмешь. Нужно трудиться осмотрительно и не спеша, полпевывая на ладони, как делают это дровосеки, и отходя изредка в сторону, чтобы лучше была видна проделанная работа.

Ты — как кузнец. Взял свое собственное тело и куешь из него что-то новое. Куешь, пока еще горячо... А то ведь поздно будет, остыть можно.

Приготовившись к выполнению большой нагрузки, я в то же время постоянно помнил, что объем тренировочной работы — не самоцель. Необходима лишь такая нагрузка, которая нужна для выработки желаемой величины ответной реакции организма. А если можно добиться тех же сдвигов при меньшем объеме, то нет нужды увеличивать нагрузку. Надо думать больше не над тем, сколько трудиться, а над тем, как и что делать.

И потекли дни, в чем-то очень похожие друг на друга. С утра — институт или библиотека. Кроме лекций и занятий со студентами я еще заканчивал свою кандидатскую диссертацию.

После обеда — тренировки: штанга, бег, прыжки. Пот катил градом, мышцы болели, но вот парадокс, в который не

каждый верит: я получал от этого удовольствие и удовлетворение. Такая работа продолжалась пять месяцев. Теперь я мог быть уверенным, что приобретенные качества силы, быстроты и выносливости будут достаточно устойчивыми даже в случае вынужденного перерыва в тренировках.

10 мая записал в дневнике: «Сегодня первый раз прыгал на тренировке с полного разбега. Конечно, это еще не высший класс, но все же лучше, чем раньше. Потом тренировал разбег. Пожалуй, так я еще не разбегался. Очень доволен. Есть предпосылки к тому, что я себе представляю в идеальном варианте. Самое главное — изменились темп и скорость всего разбега в целом. Если в прошлом году я пробегал весь разбег — 43 метра — за 5,3—5,4 сек., то сегодня бежал за 5,1 и один раз, когда мне показало, что, наоборот, бегу медленно, скорость была еще выше — 5,05 сек. Но один серьезный недостаток — излишне закрепощен. Первоочередная задача сейчас — контролировать большую свободу бега и еще большую активность и продвижение вперед в конце разбега».

21 мая в Ленинграде были первые в сезоне соревнования — матч Москва — Ленинград — Украина. Перед началом я волновался: хотел выступить хорошо, хотя и понимал, что еще не готов полностью. Результатом остался доволен. Я еще никогда так хорошо не начинал сезон — 8,06. Но все же это было не то. Прыжок был слишком силовым, слишком напряженным.

Так начался для меня этот сезон. Пошли соревнования за соревнованиями. Я выступал неплохо. Часто прыгал за 8 м, но по-прежнему оставался излишне закрепощен. Долгожданная свобода движений все не приходила. Я начал понимать, что несколько переработал зимой. Появился кое-какой проблеск на Кубке Европы 16 сентября в Киеве, когда я прыгнул 8,14.

Всем существом своим я понимал, что не использую своих возможностей, что на меня продолжает давить груз зимних тренировок. Теперь стало особенно ясно, что я переработал в штанге, и главным образом в приседаниях.

Оставались одни соревнования в сезоне — предолимпийская неделя в Мехико. Перед отъездом я приблел и больше недели не тренировался.

По приезде в Мехико плохое мое состояние обострилось. Сильно болело горло, донимали головные боли, плохой сон. Все это продолжалось неделю, и я уже совсем было загрузил, как вдруг наступило облегчение. Это был как раз тот случай, про который можно сказать, что нет худа без добра.

А добро заключалось в том, что в этот период вынужденного перерыва в тренировках я получил тот отдых, который был, видимо, мне просто необходим. И эффект от этого отдыха оказался намного действеннее вреда, нанесенного болезнью и вынужденным бездельем.

На первой же тренировке я все делал по-новому, я чувствовал малейшие нюансы в усилиях, я чувствовал каждую клеточку своего тела. Вдруг пришло то, чего я ждал весь сезон, — состояние необыкновенной легкости, то состояние, которое мы называем хорошей спортивной формой.

Я почувствовал это вдруг, сразу, на первой же тренировке после болезни. Но все же настоящей уверенности у меня еще не было: может быть, такое состояние мне лишь почудилось и завтра все будет по-другому.

Но на следующий день было еще лучше. От прыжков пока решил все-таки воздержаться, необходимо было очень мягко втянуться в работу, ведь что ни говори, а я не тренировался 17 дней.

Но желание прыгать было так велико, что я не смог отказать себе в этом удовольствии, сделав несколько легких прыжков. На тренировке присутствовал Н. Г. Озолин, я подошел к нему и полуслушя сказал:

— Николай Георгиевич, хотите сейчас прыгну 8 метров?

Взгляд его был красноречивее всякого ответа: зачем, мол, трепаться?

— Николай Георгиевич, далекий прыжок — это следствие правильной техники, не так ли? Вот я постараюсь сейчас ее продемонстрировать, и если получится, то замеряйте прыжок — он будет равен 8 метрам.

Это было несколько смелое заявление с моей стороны, но я чувствовал себя на большом подъеме. И действительно, прыжок оказался 8,13 — один из лучших моих тренировочных прыжков.

Никакого отрицательного влияния высоты я не ощущал. Лично на меня больше действовала временная акклиматизация. Все-таки 9 часов разницы с московским временем выбивают из колеи в течение первых 7—10 дней. Поэтому очень важно, на мой взгляд, первую неделю по прибытии в Мексику тренироваться очень мягко — ведь в организме идет перестройка, приспособление к новым условиям. И насиливать его в таких условиях, предъявляя к организму повышенные требования, было бы неправильно. Это нелегкая задача — мягко втянуться, потому что новое место, новые люди создают такой повышенный эмоциональный фон, на котором первые тренировки, если себя искусственно не сдерживать и не тормозить, проходят, как соревнования, после чего неизбежно наступает спад.

Что-то похожее произошло, как мне кажется, и с Линном Дэвисом. Англичане приехали за неделю до начала соревнований. Срок сам по себе явно недостаточный для акклиматизации и приспособления к местным условиям. В день их приезда я встретил на стадионе английского журналиста. Происходит обычный для таких случаев разговор: «Как дела? Как спортивная форма? Сколько прыгал на тренировках последний раз?» Я не вижу причины скрывать, что нахожусь в хорошем состоянии, и говорю ему об этом, причем называю результат — 8,13.

Весь этот разговор был пересказан, я в этом не сомневаюсь, Дэвису.

И вот на третий день после приезда Дэвис устраивает показательную тренировку. Много зрителей, много журналистов, и он попадает под их настро-



В мексиканской столице мы подружились с маленькими хозяевами Олимпиады
Фото В. Шандрина

ние — прыгает с азартом и далеко. После каждого прыжка они награждают его аплодисментами, подзадоривая. Журналисты бросаются замерять прыжки. В общем, обстановка накаляется, и обыкновенная тренировка превращается в соревнование с той лишь разницей, что энергия тратится впустую, а за оставшиеся до соревнования 3—4 дня ее уже не восстановить.

19 октября начались состязания. Накануне ожидал от Дэвиса результата порядка 8,20, хотя и помнил о его яростной «тренировке». Его первая попытка 7,86 меня несколько удивила. Впрочем, я тут же вспомнил, что Дэвиса надо опасаться в последних прыжках. В этом году восемь соревнований Дэвис, поначалу проигрывая, выиграл затем в последней попытке.

Перед тем как отправиться на соревнования, я в гостинице написал на кусочке картона три слова, которые должны были напоминать мне целевые установки на прыжок. Эту картонку я прибил в начале разбега. Там было написано:

Вперед!
Мах!
Приземление!

Правда, перед прыжком я забывал на нее смотреть, но между попытками, когда вносил коррективы в длину разбега, эти слова напоминали мне о том, на что я должен настраиваться.

Легкий встречный ветерок иногда ослабевает, этот момент нельзя упускать и надо сразу же начинать прыжок.

Так я и сделал. После приземления у меня не было такого ощущения, что прыжок очень далекий. Судьи промеряют результаты рулеткой, и на табло появляется результат 8 м 33 см. Наконец-то! Четыре года не мог я улучшить свой рекорд СССР — 8,31. Четыре года без успешных попыток — и вот наконец удача! Понимаю, что можно прыгать дальше. Настраиваюсь на большее. Гоню прочь самоуспокоенность и благодущие — они расслабляют.

Во второй попытке попал на самый край доски и чудом не подвернул себе голеностоп. 7,97. Третий прыжок — далекий, но с заступом.

Дэвис уже прыгнул на 8 м. От попытки к попытке улучшает результат Жак Пани. От попытки к попытке ухудшает результат Фил Шинник. Опять моя очередь прыгать. Мне показалось, что прыжок чересчур высокий, в воздухе меня начало слегка закручивать головой вперед. Чтобы удержать равновесие, я сильно, с криком, прогнулся назад и постарался дальше выбросить ноги в песок.

Опять судьи колдуют над ямой. Тянут, тянут рулетку. Ну, хватит уж тянуть, объявляйте результат!.. Болит поясница... Цифры — 8 м 35 см. А черт! Повторение мирового рекорда. Ни туда, ни сюда! Еще два прыжка. Может удастся... Но устал... Нет свежести. Заканчиваю соревнование прыжками на 8,18 и 8,14.

Перед последней попыткой Дэвис подходит ко мне и говорит: — Сейчас тебя обыграю. Вот смотри, сейчас!

— Давай, давай Линн, только не заступи! — говорю я ему, понимая, что он себя «заводит». Его последний прыжок был действительно самый далекий — 8,13.

Великолепно закончил соревнование Пани. Смотришь на него и думаешь: «Ну чем он прыгает? Маленький, шупленький...» Но зато как лезет вперед в отталкивании, как набегают на брусок — позавидовать можно.

Сейчас во Франции два хороших, можно сказать классных, прыгуна в длину: огромный рыжий Кошар, больше похожий на метателя молота, чем на прыгуна, и шупленький, живой Пани.

Оба хорошо соревнуются, и спор между ними за право быть лучшим прыгуном Франции, мне кажется, еще не закончен, как, впрочем, не закончен спор и за право называться лучшим прыгуном мира. Время покажет.

(Продолжение следует)

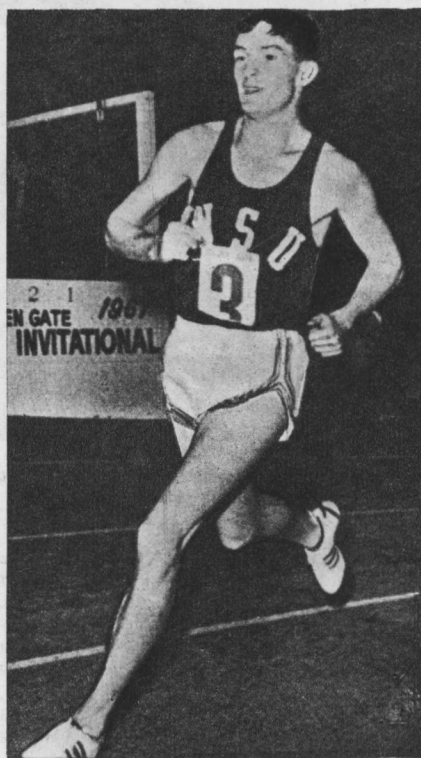
Бегуны ПЕРЕД ОЛИМПИАДОЙ

Вбщий прогресс в спорте коснулся и бега на средние и длинные дистанции. Темп роста рекордов поистине поразительный, а для любителей предсказаний, которых было так много в недавнем прошлом, просто невероятный.

Вспомним XVIII Олимпийские игры, которые лишний раз показали, что прогнозы — дело трудное. Появление среди победителей и призеров американцев Р. Шюля и У. Миллса, кенийца В. Кипругута и тунисца М. Гамуди опровергло, казалось, самые точные предсказания. Поэтому сегодняшняя наша попытка оценить расстановку сил бегунов на средние и длинные дистанции отнюдь не претендует на прогноз.

В памяти у всех многочисленные предсказания о пределах в спорте, бывшие особенно модными в тридцатых годах. Считалось, например, что 14 мин. в беге на 5000 м и 29 мин. в беге на 10 000 м — это пределы. Но сколь наивными кажутся нам теперь те предсказания! Мало того, темпы роста рекордов не замедляются. За десятилетие (с 1945 по 1954 г.) рекорд на 1500 м был улучшен на 1,2 сек., в последующем десятилетии (с 1955 по 1964 г. включительно) — на 6,4 сек., и за последние три послеолимпийских года — еще на 2,5 сек. В беге на 5000 м рекорд улучшен соответственно на 1,6; 21,6 и 18,4 сек., а в беге на 10 000 м — на 41,2, 38,6 и 36,2 сек. Устоял пока лишь рекорд в беге на 800 м, но и он, несомненно, скоро будет улучшен: рекорд Дж. Райана в беге на 880 ярдов при пересчете на 800 м уже дает результат 1.44,2.

Итак, за три года результаты на трех дистанциях улучшились на 2,5, 18,4 и 36,2 сек. А ведь впереди еще семь лет! И неудивительно, что появились новые предсказатели, которые, учтя опыт своих незадачливых коллег, страхуются новыми, еще более поразительными результатами. В беге на 800 м называют цифры 1.40; 1,36 и даже 1.26. Тренер Х. Норпота Э. ван Аакен считает, что миллию можно пробегать за 3.30, а 5000 м — за 12.30, причем не когда-то, а через пять лет, при условии, если появится бегун, сочетающий в себе рост Тюмлера (188 см) и вес Норпота (57 кг). Он утверждает, что еще Норпот сумеет пробежать 5000 м лучше 13 мин. Если учесть, что Х. Норпот последние километры в беге на 5000 м пробегает за 2.39 и 2.32,8 и что объем его тренировочной работы составляет $\frac{1}{2}$ объема работы М. Жази и $\frac{1}{3}$ Р. Кларка, можно считать, что цифра, названная его тренером, не столь уж фантастична. А к сенсациям мы уже начинаем привыкать. Всего лишь четыре месяца назад очередной сенсацией был результат Дерека Клейтона из Австралии — 2:09.36,4 в марафонском беге. И этот, можно сказать, начинающий и еще молодой (25 лет) спортсмен утверждает, что улучшить результат на три минуты — дело вполне реальное.



Лучшим спортсменом прошлого года был назван Дж. Райан

Бурный рост рекордов в спорте, и в беге на средние и длинные дистанции в частности, объясняется многими причинами, но главные из них — это обострение спортивной борьбы, это все более распространяющееся вглубь и вширь проникновение науки в спорт, а в связи с этим и совершенствование методов тренировки, это расширение географии спорта, а также его «омоложение».

Каково же в целом положение с бегом на выносливость в мире сейчас? Что характерно в этой области спорта к началу олимпийского года?

Прежде всего следует отметить, что страсти вокруг методов тренировки Перси Черутти и Артура Лидьярда улеглись. Большинство ведущих спортсменов освоили рекомендованные объемы тренировочной работы или приблизились к ним вплотную, и положение в этой области тренировочного процесса на какой-то период времени, видимо, стабилизировалось. Этому способствовало и то, что один из ведущих авторитетов в части объема тренировочной работы Р. Кларк неоднократно терпел поражения от спортсменов, тренирующихся по иной системе, а рекорды других — П. Снелла и Г. Эллиота, готовящихся на той же основе, были повторены или улучшены. Победа на олимпийских играх (пусть даже без рекорда) все равно почетна. Главная цель спортсменов — золотая медаль, и, если ее можно завоевать без поражающего

воображение километража, тем лучше.

Но все это ни в коей мере не умаляет ценности систем Черутти и Лидьярда. Нельзя забывать, что любая продуманная система дает результаты, но лишь в том случае, если срабатывают все другие звенья цепи, обеспечивающей успех. Достаточно одного слабого звена, и самая лучшая система терпит крах. А звенья эти следующие:

а) талантливый трудолюбивый спортсмен, способный к самостоятельным действиям, дополняющим действия тренера;

б) опытный энтузиаст-тренер, влюбленный в свое дело и понимающий психологию своих подопечных;

в) удовлетворительные (а лучше — хорошие или отличные) климатические, географические и социальные условия тренировок;

г) хорошо продуманный, способствующий росту спортивный календарь.

Прорыв в одном звене — и об успехе не может быть и речи. Этим объясняется некоторый спад достижений австралийцев и, особенно, новозеландцев. Круговорот спортивных успехов естествен. Сейчас он явно направлен в сторону США, где блещет Д. Райан. А ведь США и раньше имели бегунов экстра-класса. И это лишний доказательство того, что дело не только в системе тренировки, но и в благоприятном сочетании всех звеньев цепи успеха. И ничего удивительного не будет, если через год-два опять заговорят о бегунах Финляндии или Швеции, Великобритании или СССР, где за годы неудач отнюдь не растеряли знаний в области подготовки бегунов.

Системы, методы тренировки в наше время хорошо известны всем. И сказанное выше лишь подтверждает, что перенимать чужое нужно весьма и весьма осторожно, помня о том, что не все и не всегда полезно переносить на свою почву.

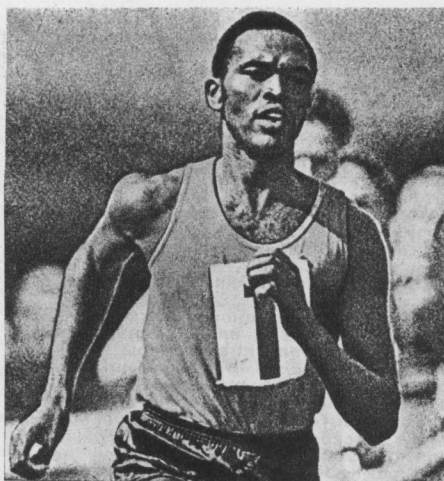
Если еще несколько лет назад в мире царил интервальный метод тренировки, то теперь господству этого метода наступает конец. Все большее и большее число тренеров и спортсменов склоняется к тому, что более эффективной тренировкой является комплексная тренировка, в которой видное место занимает продолжительный, непрерывный бег, дополняемый в зависимости от ряда условий оптимальными дозами всех остальных видов бега. Иными словами, спортсмены вернулись к тому, что и раньше считалось наиболее целесообразным. Вернулись к старому, но на новой основе.

Главное сейчас заключается не в том, чтобы на тренировках бегать больше или быстрее других, но в том, чтобы развить в себе способность утилизации большего количества кислорода. А это уже иной вопрос. Это уже связано с наукой, с поисками путей, которые не всегда совпадают с апробированными практикой. Появились и все чаще и шире применяются термины «аэробная» и «анаэробная» форма тре-

нировки, «двигательная гипоксия», «активизация процессов восстановления», использование дополнительных средств тренировки, таких, как барокамера, и т. д. и т. п.

Более глубокое проникновение науки в спорт положительно сказывается и на утверждении интенсивно начавшегося в последние годы «омоложения» в спорте.

Характерной чертой бега на выносливость сейчас стало значительное снижение возраста спортсменов, показывающих выдающиеся результаты. Мировые рекорды в беге на 880 ярдов и одну милю американца Джима Райана, установленные им в 18-летнем возрасте, поразительны. Уже в 17 лет его результат в беге на 1500 м — 3.39,0 — заставил говорить о нем, как о выдающемся бегуне. Рекордсмен мира — сейчас претендент № 1 в беге на 1500 м, а специалисты предсказывают ему успех на всех дистанциях от 800 и до 5000 м. Его соотечественник Д. Линдгрэн в 18 лет пробежал 5000 м за 13,44 и 10 000 м — за 29,02. Таких примеров можно привести десятки. Керри О'Брайен (Австралия), Юрген Хаазе и Берндт Дисснер (ГДР), Невал Майтон (Ямайка)



Кипчого Кейно — африканский бегун № 1

и Нафтали Тему (Кения), Олег Райко и Михаил Желобовский (СССР) — это далеко не полный список молодых спортсменов рождения 1945—1946 гг., которые появились в последние три года и

которые могут серьезно повлиять на ход олимпийской борьбы.

Легкоатлетам Старого и Нового Света придется считаться со спортсменами Австралии, Азии и, особенно, Африки. Токийский успех кенийца В. Кипругута и тунисца М. Гамуди — лучшее свидетельство этого.

Настойчивые поиски новых средств и методов тренировки увенчались подъемом результатов во всех странах. Большой километраж беговой работы, целесообразное варьирование его с интенсивностью, широкое внедрение бега на выносливость среди детей — далеко не полный перечень новых веяний последнего десятилетия.

Итак, общий подъем достижений в беге от 800 м до марафона, более глубокое проникновение науки в спорт, значительное снижение возраста легкоатлетов, показывающих выдающиеся результаты, расширение географии претендентов — характерные приметы сегодняшнего дня.

В следующем номере разговор пойдет об отдельных дистанциях.

Александр МАКАРОВ, мастер спорта, Семен ГУРЕВИЧ

(Продолжение следует)

Даниэла ЯВОРСКАЯ

Даниэла родилась в январе тяжелого 1946 г. Она училась в сельской школе, где преподавал энтузиаст легкой атлетики Ежи Сиурек, который много внимания уделял подготовке своих учеников в пионерском четырехборье. Самой способной из девочек — Даниэле Тарковской удалось занять первое место в стране, установив высшее достижение четырехборья в метании мячика — он пролетел 63 метра!

Не удивительно, что на эту девочку обратил внимание магистр Эдмунд Яворский, преподаватель физкультуры скверневичского лицея имени Болеслава Пруса.

— Это Эдмунд заставил меня специализироваться в метании копья, — рассказывает Даниэла. — После двух лет тренировок я смогла получить свою первую награду, выиграв чемпионат Польши для юниорок.

Но выигрывала я далеко не всегда. Каждое поражение переживала тяжело, но ни одно из них не было столь ощутимым, как седьмое место на чемпионате Европы в Будапеште. Вообще, тот год был для меня фатальным. Помню, как после проигрышей в матчах с командами ГДР и ФРГ чуть не разуверилась в себе.

Год 1967-й, который я начала уже как Яворская, все изменил. Я усердно работала всю зиму, в лице была мне создана самая благожелательная обстановка. Сезон принес победы, о которых я и не решалась мечтать. Вернулась уверенность в свои силы. Ни разу в 1967 г. не довелось мне испытать горечи поражения. Выигрывала соревнования за соревнованием у лучших копьеметательниц Европы и Америки, даже в почти безнадежных ситуациях, как это было в Мехико.

Олимпийские претенденты



...Началось с Мемориала Кусочинского, который впервые проводился в Познани. Я должна была реабилитировать себя за будапештскую неудачу. Все удалось как нельзя лучше. После столь удачной премьеры все пошло как в отлаженном спектакле.

В роли режиссера выступал, конечно, мой муж и тренер, который умел все предвидеть, поддерживать меня в нужный момент и вселить уверенность.

В Хожуве на матче с командой СССР я снова победила обеих советских копьеметательниц, установив при этом рекорд Польши — 58,68, который является лучшим результатом сезона в Европе. Потом пришли победы в полуфинале Кубка Европы в Вуппертале, в матче с командой Великобритании в Щецине. Копье регулярно приземлялось у отметки 55 м и даже дальше. Затем был Монреаль, матч Европа — Америка. Среди соперниц — две американки, одна из которых имела в сезоне результат лучше — 60 м. И снова победа. Радости моей не было границ: ведь меня перед выступлением предупредили, что от моих бросков зависит исход всего женского матча. После возвращения домой защитила титул чемпионки Польши. А вскоре заняла первое место в финале Кубка Европы, победив в третий раз Горчакову.

На предолимпийской неделе встретила я со многими давними знакомыми. Встречи были приятными, но несколько нервировало меня присутствие Минаэлы Пенеш, с которой у меня были будапештские счеты.

Нам на выбор были предложены копия хелдовские и шведские. Последние не летят так далеко, как хелдовские, но зато лучше вонзаются в землю. Попробовали обе метать хелдовскими. После четырех попыток ни у меня, ни у Пенеш не было засчитанных результатов. В пятой попытке она попробовала метнуть шведское копьё. Попытка принесла результат. Я вновь метнула «хелдом». И вновь без результата. В шестой попытке Пенеш улучшила свой результат, а лидировала в состязании японка Катаяма. У обеих было около 50 м. Оставался последний шанс. Я метнула шведский снаряд, он глубоко вонзился в землю. Результат оказался победным.

г. Варшава

Эля ЦУНГЕ

Дополнения к действующей Единой всесоюзной спортивной классификации

В связи с расширением программы соревнований по легкой атлетике президиум Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР дополнил действующую Единую всесоюзную спортивную классификацию, введя в нее следующие нормативы для женщин:

Виды	Мастер спорта СССР межд. класса	Мастер спорта СССР	Кандидат в мастера спорта	Разряды		
				I	II	III
1500 м	4.20.0	4.25.0	4.40.0	4.55.0	5.10.0	5.25.0
100 м с/б	13.0	остальные нормативы оставлены без изменений				
200 м с/б	26.2	26.8	27.5	28.5	29.0	30.5

СКРОМНЫЕ НАДЕЖДЫ „БЯЛО-ЧЕРВОННЫХ“

Многолетний опыт подсказывал мне, что если интервью с руководителем легкоатлетической федерации начинается вопросом о проблемах, то в ответ слышатся жалобы на малое количество стадионов и манежей, на недостаточное число квалифицированных тренеров, на непопулярность «королевы спорта» среди молодежи. Поэтому я был немало удивлен, когда президент Федерации легкой атлетики Польши Витольд Герутто заговорил совсем о другом.

Главной проблемой польского легкоатлетического спорта, — сказал он, — я считаю необходимость создания специальных центров, занимающихся сбором информации, обобщением и внедрением в практику теоретических знаний.

Второй по порядку, но не по значению проблемой я считаю пересмотр отношения к спорту, к спортсмену. В наши дни тренировочная нагрузка у легкоатлетов настолько тяжела и велика, что человек вполне может утратить интерес к постоянным занятиям. Мы стремимся по мере возможности разнообразить тренировки, придать им большую эмоциональную окраску.

Кроме того, мы решительно пересматриваем вопросы так называемой психологической подготовки спортсменов. Навсегда отошли в прошлое времена, когда в раздевалку к спортсменам приходил какой-нибудь официальный представитель и призывал легкоатлетов добиваться победы любой ценой. По собственному опыту мы знаем, что такие грозные речи не только раздражают спортсменов, но и возлагают на них чрезмерную нагрузку. В самом деле, если человек во время соревнований приходит в ужас от мысли о поражении, то вряд ли он добьется своего лучшего результата. Побеждает в такой ситуации лишь тот, кто намного сильнее соперников, либо человек, обладающий феноменальными волевыми качествами. Современный спортсмен сам понимает, сколь важна его победа, и делает все, на что способен. А если он недостаточно требователен к себе, не обладает необходимыми бойцовскими качествами, мы стараемся не включать его в сборную. Спортсмен, над которым не давят бремя ответственности, как правило, выступает лучше, чем от него ожидают. Мы убедились в этом на примере нашей сборной.

Именно поэтому мы ставим перед нашими олимпийцами весьма скромные задачи. Так, от мужской сборной мы ждем всего две олимпийские медали, заметьте — не золотые медали, а медали любого качества...

Витольд Герутто — известный в прошлом десятиборец. Он успешно выступал в составе сборной команды Польши в 30–40-х годах. На чемпионате Европы 1938 г. Герутто был в числе призеров. В настоящее время он совмещает обязанности президента национальной федерации с работой директора варшавского Индустриального комбината стройматериалов. Герутто прекрасно понимает нужды и заботы спортсменов и поэтому придает такое большое значение психологическому фактору.

Что касается олимпийских медалей «бяло-червонных», как называют себя поляки, то здесь основные надежды возлагаются на мужскую эстафету 4×400 м. Четверка польских бегунов на 400 м давно уже не знает поражений. Если учесть, что Ян Вернер регулярно пробегает дистанцию быстрее 46,0, то можно представить, сколь грозной силой будет этот коллектив в Мехико. Не следует забывать также, что с польскими бегунами на 400 м ведется особая тщательная работа. Тренеры считают, что все бегуны, включенные в команду, к началу Олимпиады значительно улучшат свои показатели.

Польские спринтеры всегда были в числе сильнейших на европейском континенте. Всего полтора года назад Веласлав Маняк добился золотой медали на

чемпионате в Будапеште. Но сейчас больше надежд возлагается на его постоянного соперника Мариана Дудзяка, который в состоянии пробегать 100-метровую дистанцию за 10,1. Не в пользу чемпиона Европы говорит и его возраст. Маняку уже 30 лет, но регулярные тренировки могли бы возместить этот недостаток.

По традиции много внимания уделяется подготовке олимпийской эстафеты 4×100 м. Польские тренеры пришли к твердому выводу, что слаженный квартет «тихоходов» может легко опередить четверку индивидуально сильных, но плохо «притертых» друг к другу спринтеров. Исходя из этих соображений, олимпийская команда готовится не из четырех абсолютно лучших бегунов, а из двух групп спринтеров, проживающих в Варшаве и Познани. Молодой талантливый тренер из Познани Ян Кобельский формирует эстафету из таких спринтеров, как Дудзяк (10,3), Т. Яворский (10,3), Г. Грамзе (10,4), Я. Марцинковский (10,4). В Варшаве с командой столичных спринтеров работает тренер Я. Дружбяк. На Мемориале Кусочинского состоится первая серьезная встреча обеих коллективов. В Мехико поедет не сборная, а та команда, которая окажется сильнее в серии поединков.

В беге на средние и длинные дистанции Польша не располагает сейчас спортсменами высокого класса. Правда, не исключено, что Анджей Баденский сменит в этом году свое амплу и вместо бега на 400 м начнет выступать на 800-метровой дистанции.

Среди барьеристов и прыгунов обрастает на себя внимание Вильгельм Вайнштан, который в прошлом году в финале Кубка Европы установил национальный рекорд в беге на 400 м с/б — 50,5. Этот очень способный спортсмен вполне может пробегать дистанцию в олимпийском году на секунду быстрее. Также значительного роста результатов следует ожидать от Анджея Стальмаха, который в финале Кубка Европы совершил свой лучший прыжок сезона — 7,88. Знаменитые прыгуны тройным Юзеф Шмидт (16,84) и Ян Яскульский (16,72) в прошедшем году не блистали стабильностью результатов, хотя они, как всегда, очень опасны. Это касается прежде всего Шмидта, который умеет мобилизовываться в самый ответственный момент и не теряет надежды в третий раз стать олимпийским чемпионом.

Вторую молодость переживает экс-рекордсмен мира Эдмунд Пионтковский. Он сумел в свои 32 года достигнуть результата в метании диска 61,12. После долгого периода неудач Пионтковский вновь поверил в свои силы и в финале Кубка Европы занял первое место. Довольно сильная компания копьеметателей также рассчитывает на олимпийский успех. Это прежде всего Владислав Никишон (82,82) и ветеран Януш Сидло (82,96).

Подводя итог разговору о мужской команде, следует еще раз вспомнить слова Герутто о двух медалях. Первая из них планируется для эстафеты 4×400 м, вторая — Вернеру, эстафете 4×100 м, Вайнштану, Шмидту, Сидло или Пионтковскому.

Не знаю, быть может, в глубине души руководители легкой атлетики рассчитывают на большее (и у них есть для этого все основания), но вслух говорится лишь о двух наградах. По мнению варшавских специалистов, это создает более благоприятный психологический фон для выступления сборной в столь ответственных соревнованиях.

Что касается женской команды, то здесь скромность явно неуместна. Одна знаменитая Киршенштейн готова привести из Мексики целую россыпь золотых наград. Впрочем, имя Киршенштейн... больше не будет появляться в спортивных отчетах. В канун Нового года варшавская студентка вышла замуж за 26-летнего инженера Януша Шевиньского, который, так же как и Ирена, занимается легкой атлетикой (400 м с/б —

53,2) в столичном клубе «Полония». Ирена Шевиньская может победить в беге на 100 и 200 м и в прыжках в длину. Кроме того, женская эстафетная команда будет, бесспорно, претендовать на одну из олимпийских наград. Конечно, отсутствие Клобуновской ослабит этот коллектив, но не настолько, чтобы повторилась неудача финала Кубка Европы, где польские девушки заняли лишь шестое место. Тогда команда не успела провести ни одной тренировки, а к мексиканским стартам этот квартет придет во всеоружии. Если вспомнить, что индивидуально каждая из спортсменок очень сильна, а польские тренеры доказали свое умение готовить эстафетные команды, то шансы «бяло-червонных» здесь, бесспорно, высоки.

Интересно, что не только одна Киршенштейн сменила паспорт. Едва ли не весь состав женской сборной в течение 1967 г. изменил фамилии. Эльжбета Беднарек (100 м 11,7; 80 м с/б 10,7) стала Жебровской. Ее муж Радзислав Жебровский — один из лучших барьеристов (400 м с/б — 52,9) клуба «Варшавянка», где занимается и Беднарек. Мирослава Салачиньска (100 м 11,7; 200 м 24,2) носит теперь фамилию Сарна. Чеслава Доминя стала Новаковой, а Тереза Герчак — также Новаковой. Интересно, что обе спортсменки после замужества значительно улучшили свои результаты. Так, в 1966 г. Доминя пробежала 400 м за 56,5, а в 1967 г. уже как Новакова в финале Кубка Европы — за 54,8. Герчак преодолела 80 м с/б в 1966 г. за 10,9, а в прошлом (под фамилией Новакова) — за 10,6. А кто принимал всерьез до прошлого года копьеметательницу Даниэлу Тарковскую? Правда, порой ее копье улетало за 54 м, но вот в 1967 г. в протоколах вместо Тарковской стала фигурировать фамилия Яворской — и о ней заговорили все. Даниэла показала лучший результат года в Европе (58,68) и выиграла все без исключения соревнования сезона. Глядя на своих подруг, одна за другой вышли замуж Данута Собеска (1966 г. 800 м — 2,06, 1967 г. — рекорд Польши — 2,05,2), Урсула Стыранка (100 м 11,8; 80 м с/б 10,8), Зита Моек (диск 52,90).

Итак, самые серьезные надежды возлагаются на три старта Киршенштейн-Шевиньской, эстафету 4×100 м и Яворскую. Кроме того, одну-две медали могут принести барьеристки (Беднарек-Жебровска, Новакова, Сукневич или Стыранка), а также Новакова или Собеска в беге на 400 и 800 м.

Но, конечно, не только один психологический фактор считают залогом успеха в Мехико. Олимпийский год они встречают тщательно продуманным календарем соревнований как для сборной, так и для рядовых спортсменов. Лучшие легкоатлеты страны выступают в Мемориале Кусочинского, в матчах Польша — СССР — ГДР, Италия — Польша, Нидерланды — Польша (женщины), Великобритания — Польша. Окончательно команда будет сформирована на чемпионате страны в городе Зелена Гура.

Но отнюдь не только сборной образца 1968 года беспокоит федерацию. Она много внимания уделяет молодежи, а также спортсменам, не претендующим на места в сборной, постоянно заботится о популяризации легкой атлетики в стране. Так, одним из наиболее интересных и посещаемых зрителем соревнований в Польше является розыгрыш Кубка страны. Проводятся эти соревнования в двух лигах. Первая включает 18 клубов, вторая — 32. Полуфинал первой лиги проводится в трех городах. На старт выходят 6 команд по 50 человек в каждой (в одном виде от команды допускается до шести человек, что поощряет специализацию в клубах). В финал выходят три сильнейших коллектива лиги. По форме и зрелищности эти соревнования очень напоминают розыгрыш Кубка Европы. Думается, что Кубок клубов Польши внес большой вклад в развитие легкой атлетики в стране.

А почему бы и нам не позаимствовать кое-что из опыта друзей?

Стив ШЕНКМАН
(Наш спец. корр.)

Варшава — Москва

ПРИСВОЕНЫ ЗВАНИЯ

ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР

МАЗЗАЛИТИСУ Валентину Эрнстовичу (Рига, «Даугава») — старшему преподавателю Латвийского государственного института физкультуры.

В. Э. Маззалитис после окончания в 1954 г. Латвийского института физкультуры проявил себя высококвалифицированным тренером, подготовившим большое число спортсменов высших спортивных разрядов, в число которых входит двукратный чемпион Европы, призер XVIII Олимпийских игр, рекордсмен страны по метанию копья (90,98) Янис Лусис, победитель Всесоюзной спартакиады школьников, обладатель всесоюзного достижения среди юношей по метанию копья Янис Дзиньш, бронзовый призер IV Юбилейной Спартакиады народов СССР в пятиборье Я. Ланна, призеры чемпионатов страны М. Саулите, В. Эйдука и многие другие.

ПОЖИДАЕВУ Ивану Семеновичу (Ленинград, «Буревестник») — старшему преподавателю ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта, заслуженному мастеру спорта СССР.

И. С. Пожидаев — один из сильнейших стайеров страны 30–40-х годов, неоднократный чемпион и рекордсмен

СССР, участник Великой Отечественной войны, работает в институте им. П. Ф. Лесгафта с 1954 г. В числе его учеников: **К. Воробьев** — чемпион СССР в марафонском беге 1961 г. и призер чемпионатов СССР по кроссу и стайерскому бегу; **А. Артынюк** — чемпион СССР по кроссу, победитель кросса «Юманите», победитель ряда международных соревнований; **И. Потапченко** — неоднократный призер первенств СССР, рекордсмен страны в беге на 1000 м; **О. Райко** — мастер спорта СССР международного класса; **С. Крючек** — чемпион СССР 1967 г. в беге на 800 м. Кроме этих членов сборных команд СССР **И. С. Пожидаев** подготовил большую группу мастеров спорта (11 человек), кандидатов в мастера и перво-разрядников.

ЛОНСКОМУ Виктору Алексеевичу (Бердичев, «Авангард») — тренеру ДСШ. **В. А. Лонский** только за последние четыре года подготовил 10 новых мастеров спорта по прыжкам в высоту. Используя совершенную методику тренировок, отлично зная технику прыжка в высоту, он воспитал из группы учащихся ДСШ отличное пополнение для сборной команды СССР.

ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА **ВИНОГРАДОВОЙ** (Мартыненко) Нине Игнатьевне (Ленинград, «Труд») и **ТРУСЕНЕВУ** Владимиру Ивановичу (Ленинград, «Зенит»).

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ

* Лучший чехословацкий легкоатлет Людек Данек отметил в прошедшем сезоне своеобразный юбилей. В сентябре 1967 г. он в сотый раз послал диск за 60-метровый рубеж. 22 раза его снаряд достигал 61 м, 17 раз — 62 м, 11 раз — 63 м, 6 раз — 64 м и один раз — 65 м. * Бронзовый медалист Олимпийских игр в Риме (400 м с/б) американец Ричард Ховард умер, приняв смертельную дозу героина.

* Выступлением женщин в состязаниях марафонцев уже никого не удивишь. Но то, что сделала Диана Коннелли, достойно восхищения. Эта девушка, слепая от рождения, уже долгое время увлекается легкой атлетикой. А недавно она приняла участие в марафоне, который проходил в Сан-Франциско.

* 29 человек смогли толкнуть ядро за 19 м и дальше, двое из них (Р. Матсон — 21,78 и Н. Стейхауэр — 21,01) достигли 21 м и двое (Д. Лонг — 20,68, 1964 г. и У. Нидер — 20,06, 1960 г.) — 20 м. В первую десятку всех времен входят (помимо названных выше): новозеландец Л. Миллс — 19,79 (1967 г.), американцы Г. Губнер — 19,78 (1962 г.), Д. Дэвис — 19,72 (1967 г.), М. Бьянко — 19,70 (1966 г.), П. О'Брайен — 19,69 (1966 г.), а также рекордсмен СССР и Европы Эдуард Гучин 19,64 (1967).

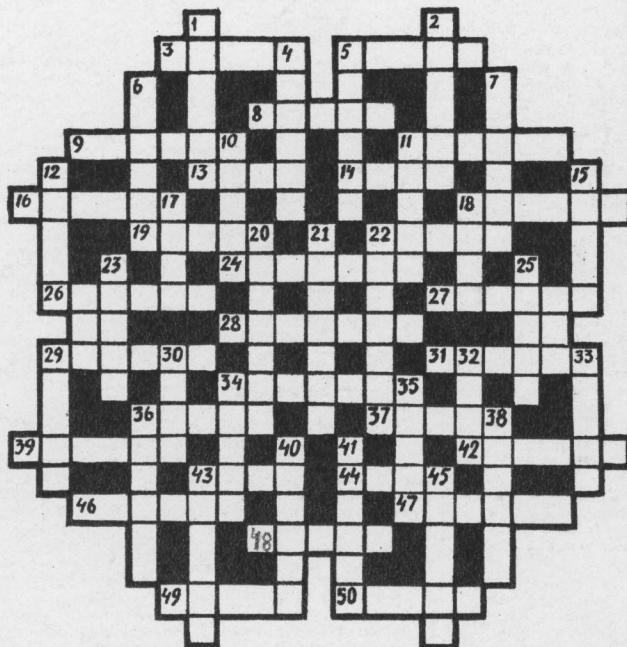
КРОССВОРД

По горизонтали:

3. Часть легкоатлетических соревнований. 5. Заключительная фаза соревнований. 8. Чехословацкая марка автомобиля. 9. Газета, проводящая легкоатлетический кросс. 11. Американский прыгун с шестом. 13. Латвийский скороход. 14. Результат встречи. 16. Венгерская толкательница ядра, рекордсменка страны. 18. Немецкая бегунья, занявшая шестое место на Кубке Европы в Киеве. 19. Американский толкатель ядра, олимпийский чемпион. 22. Знаменитый польский легкоатлет. 24. Советский барьерист — призер Мемориала братьев Знаменских. 26. Серебряный медалист III Спартакиады народов СССР в беге на 400 м с барьерами. 27. Знаменитый африканский бегун. 28. Беговые туфли. 29. Государство, где проходил матч Европа—Америка. 31. Метатель молота, занявший шестое место на III Спартакиаде народов СССР. 34. Благородный металл. 36. Высокогорный европейский каток. 37. Советский спортивный журнал. 39. Ленинградский прыгун в длину. 42. Спортивный снаряд. 43. Французская спортивная газета. 44. Советский скороход, участник I Спартакиады народов СССР. 46. Финский бегун, герой VIII Олимпийских игр. 47. Знаменитая советская легкоатлетка. 48. Спортивное общество. 49. Снаряд. 50. Спортсмен.

По вертикали:

1. Победитель в беге на 10 000 м на олимпийской неделе в Мехико. 2. Начальная часть прыжка. 4. Украинский бегун на длинные дистанции. 5. Югославский марафонец, победитель международного Марафона мира в г. Кошице. 6. Австрийский бегун. 7. Немецкая бегунья, занявшая шестое место на Кубке Европы в Киеве. 8. Место, где проходили финальные состязания по пионерскому четырехборью. 11. Ленинградский марафонец, призер III Спартакиады народов СССР. 12. Легкоатлет. 15. Латвийская прыгунья в длину. 17. Итальянский прыгун с шестом, занявший четвертое место на матче юниоров СССР — Италия. 18. Немецкий спринтер, гервым пробежавший 100 м за 10,0. 20. Кубинская легкоатлетка. 21. Чехословацкий бегун, многократный олимпийский чемпион. 22. Соревнования бегунов. 23. Знаменитый африканский бегун. 25. Румынская копьеметательница. 29. Спортивный трофей. 30. Кубинский бегун. 32. Английский стайер. 33. Город, где проходил матч легкоатлетов Белоруссия—Болгария. 34. Спринтерская беговая дистанция. 35. Итальянский барьерист. 36. Судья-информатор.



38. Вид спорта. 40. Один из видов бега. 41. Знаменитая советская спортсменка. 43. Французский прыгун в высоту. 45. Спортивный трофей.

Составил **А. НОЗДРЕВ**

г. Донецк

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, 10/7,

и телефоны: главного редактора — Б 8-96-72; ответственного секретаря и отделов — «Техника и методика тренировки», «По Советскому Союзу», «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

Сдано в набор 29/I 1968 г. Подписано к печати 20/II 1968 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60х90%. Учетно-изд. л. 7,4 п. л.+0,5 п. л. обложка А00710 Заказ 14. Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс 70 482
Цена 30 коп.



70482
Цена 30 коп.

672
2. ЛАЗАРЕВСКИЙ ПЕР.
Д. 9 КВ. 45
МЕРУХИНОВ
1. 12 АПРЕЛ