



Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

Легкая Атлетика

№ 4 (203)

апрель
1972

Год издания 17-й

Орган Комитета
по физической
культуре
и спорту
при Совете
Министров
СССР

Главный редактор В. С. Родиченко

Редакционная коллегия:

В. И. Алексеев, В. М. Дьячков, А. Ю. Карпавичус,
Ф. О. Куду, В. В. Пахомов, Д. А. Пертенава, В. В. Пет-
ровский, В. Б. Попов, И. А. Тер-Ованесян, Л. С. Хо-
менков.

Ответственный секретарь Р. В. Орлов

Редакторы отделов:

Техника и методика — Е. Б. Чен
Внутрисоюзная жизнь. Работа по комплексу ГТО —
Е. Г. Богатырев
Легкая атлетика за рубежом — Т. В. Козлова
Юношеская легкая атлетика, «Юный олимпиец» —
В. Н. Андреев

Спорт и здоровье. В творческую лабораторию тре-
нера — Е. В. Масалина

Художественный редактор Л. В. Николаева

Адрес редакции: Москва К-45, 103045, Рождествен-
ский бульвар, 10/7

Телефоны: главного редактора 228-96-72, отделов
223-04-57, 228-82-72

Рекомендуемые авторам объемы: статьи по большим
проблемам организации и методики, очерки о трене-
рах и спортсменах — 8—9 стр.; методические статьи,
интервью, статьи об опыте работы, зарисовки о спортс-
менах, материалы в отдел «Спорт и здоровье», отчеты
о соревнованиях, материалы о зарубежной легкой
атлетике и т. п. — 4—5 стр., информации, консультации,
письма на методические и организационные темы и
т. п. — 1—3 стр.

Фотографии, присылаемые в журнал, должны быть
отпечатаны на глянцевой бумаге размером не менее
13×18 см.

Подписка на журнал принимает-
ся без ограничения всеми почтовы-
ми отделениями с любого месяца,
но не позднее чем за 25 дней до
его начала.



НАША ОБЛОЖКА. Неодно-
кратный призер чемпионатов
СССР по прыжкам в длину,
мастер спорта СССР меж-
дународного класса Елена
Ринга.

Фото М. БОТАШЕВА.
НА ЧЕТВЕРТОЙ СТРАНИЦЕ
ОБЛОЖКИ. Марафонский бег.
Фото О. НЕЕЛОВА.



С. ПАВЛОВ,
председатель Комитета
по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР

Перед работниками физкультурного движения XXIV съезд КПСС поставил задачу обеспечить дальнейшее развитие физи-
ческой культуры и спорта. Речь шла и о строительстве новых,
и о повышении эффективности действующих спортивных со-
оружений. Партия ждет от нас более целеустремленной и
действенной работы по повышению социальной значимости
физкультуры и спорта как важных средств коммунистического
воспитания. Лишь постоянно совершенствуя всю систему фи-
зической подготовки советских людей к трудовой деятельно-
сти, к защите Родины, физкультурные организации страны
смогут внести должный вклад в укрепление экономической и
оборонной мощи нашего государства.

Истекший 1971 год — год проведения финальных соревно-
ваний V Спартакиады народов СССР — показал определенные
достижения в развитии массовости нашего спорта; несколько
повысилась активность коллективов физической культуры на
предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях, воинских
частях, колхозах и совхозах, укрепляется и материальная база
советского физкультурного движения.

Сейчас мы можем без преувеличения сказать, что совет-
ское физкультурное движение переживает важнейшее истори-
ческое событие, выходящее на качественно новый этап своего
развития — с 1 марта вступил в действие новый Всесоюзный
физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Вряд ли можно переоценить значение комплекса ГТО для
становления и развития системы физического воспитания на-
шей страны, трудового и военно-патриотического воспитания
народа, особенно молодежи. За годы существования комплек-
са его нормы сдавали [а следовательно, активно приобретались
к спорту] едва ли не все поколения советских людей.

Миллионы значкистов комплекса ГТО грудью стали на за-
щиту Родины в тяжелые годы Великой Отечественной войны
с немецко-фашистскими захватчиками.

Работа по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО значи-
тельно расширилась в послевоенные годы. Более 86 милли-
онов человек сдали нормы комплекса ГТО в период 1962—1970
годов, из них 35% на значок БГТО.

Важную роль в подготовке допризывной молодежи сыг-
рала ступень «Готов к защите Родины», особенно если учесть
сокращение срока службы в Вооруженных Силах СССР.

Нам не следует забывать и о той важной роли, которую
сыграл комплекс ГТО в росте спортивных достижений, выяв-
лении спортивных талантов. К сожалению, эта роль комплекса
ГТО более ярко проявлялась в начальные периоды его раз-
вития. В последние годы многие физкультурные руководители
стали пренебрегать пропагандой, развитием и распростране-
нием ГТО, занимаясь больше проблемами большого спорта.
Такая однобокость чревата весьма серьезными последствиями
и близко смыкается с положением и перспективами человека,
рубящего сук, на котором он сидит.

Действовавший до нынешнего года комплекс ГТО по ряду
положений и уровню нормативных требований уже не соот-
ветствовал задачам, поставленным XXIV съездом КПСС в об-
ласти физической культуры и спорта, и не мог служить
достаточной основой для дальнейшего развития массовости
физкультуры и спорта и повышения спортивного мастерства.

С самого начала работы по внедрению требований нового
комплекса ГТО, его пропаганде и популяризации все работ-
ники и активисты физкультурного движения должны отчетливо
сознавать главное и решающее условие: новый комплекс
ГТО — это основное средство для решения важных задач, по-
ставленных ЦК КПСС — сделать физическую культуру орга-
ническим элементом жизни советского человека и тем самым
создать реальную основу превращения массового советского
физкультурного движения в подлинно общенародное.

Новый Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к тру-
ду и обороне СССР» составляет по своей сути программную
и нормативную основу советской системы физического вос-
питания. Вот почему он должен стать наиболее эффективным,
действенным средством управления процессом физического

Из выступления на Всесоюзном сове-
щании в Москве 24 февраля 1972 г.

НОВЫЙ СТАРТ ГТО

воспитания человека, достижения им определенных, если так можно выразиться, возрастных показателей физического совершенства.

Нормативы комплекса ГТО охватывают все основные возрастные группы населения с 10 до 60 лет. Его первую ступень — «Смелые и ловкие» — будут сдавать, начиная с 1972 г., дети в возрасте 10—11 и 12—13 лет. Это одно из нововведений, на наш взгляд, полезных, которое отличает данный комплекс ГТО от предыдущих. Вообще требования комплекса рассчитаны практически на все возрастные категории.

За новым комплексом сохраняется его прежнее название «Готов к труду и обороне СССР». Мы считаем, что оно четко определяет его идейную направленность, воспитательную сущность, близкие и понятные для всех возрастных категорий.

Богатейшая история становления и развития Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО позволила наполнить его содержанием тем необходимым, что способствует развитию основных физических качеств и одновременно — выработке жизненно важных и военно-прикладных двигательных навыков.

Новый комплекс разрабатывали с учетом богатого прошлого опыта и социальных исследований, начатых ВНИИФК еще в 1963 г.

Новая структура комплекса с ее 5 ступенями создает возможность упорядочить и унифицировать требования к физической подготовленности различных возрастных контингентов населения, и прежде всего учащихся.

Очень важно, чтобы все организации, специалисты, общественный актив, равно, как и все сдающие нормы нового комплекса ГТО, хорошо и твердо осознали, что нормы эти являются твердыми зачетными показателями.

Возможно, что для отдельных районов страны или даже для некоторых коллективов физкультуры, работающих в необычных или сложных условиях, какие-то нормы окажутся либо непомерно сложными (высокими), либо наоборот. В этих случаях возможны определенные коррективы.

Надо признать, что в последние годы особенно слабо была налажена пропаганда комплекса, кое-где она и полностью отсутствовала, равно, как и надлежащий государственный и общественный контроль за размахом и качеством работы по распространению комплекса ГТО.

Комитеты по физической культуре и спорту должны усилить контроль за деятельностью всевозможных общественных формирований: комиссий, советов, судейских коллегий, лекторских групп, которые будут отобилизованы на работу по внедрению комплекса ГТО.

Комитетам по физической культуре и спорту, советам ДСО и ведомственным физкультурным организациям, федерациям по видам спорта предстоит подготовить многочисленную армию общественных инструкторов и судей по спорту, ибо только в этом случае можно будет обеспечить действительно массовую подготовку и прием норм комплекса ГТО у населения.

Следует признать, что пока большинство наших спортивных сооружений и их сотрудников еще не готовы к организации работы по комплексу ГТО на должном уровне. Вот почему один из важнейших вопросов — укрепление материальной базы, создание надлежащих условий для подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Все без исключения спортивные сооружения должны быть подготовлены не только с точки зрения технической. Администрация, тренеры, актив стадионов, бассейнов, спортивных залов, тиров, всех спортивных сооружений должны быть и организаторами и пропагандистами комплекса ГТО и наравне с другими нести ответственность за это дело. Городские и районные комитеты по физической культуре и спорту должны составить графики предоставления сооружений в бесплатное пользование коллективам физкультуры и спортивным клубам с таким расчетом, чтобы это не мешало проведению учебно-тренировочного процесса спортивных команд; необходимо также обеспечить постоянное дежурство инструкторов, тренеров, судей по спорту для организации соревнований и приема норм комплекса.

Каждый коллектив физической культуры, не имеющий своего сооружения, должен быть закреплен за спортивными сооружениями для проведения работы по сдаче нормативов комплекса.

Спортивные сооружения должны быть полностью обеспечены соответствующим инвентарем и оборудованием, необходимым для организации работы по комплексу.

Большое значение имеет наглядное оформление спортивных баз призывами, плакатами, лозунгами, таблицами норм. На стадионах, в спортивных залах, плавательных бассейнах, стрелковых тирах, на лыжных базах и других сооружениях следует выделить специальные комнаты, уголки для оборудования витрин и стендов, отражающих ход работы данного сооружения по обслуживанию населения по комплексу ГТО; иметь соответствующую методическую литературу. По радиовещанию спортивных сооружений надо проводить беседы о комплексе, рассказывать о достижениях лучших коллективов в проведении этой работы, делая это во время различных массовых мероприятий.

В работе физкультурных организаций не должны упускаться и такие вопросы, как вручение значков и удостоверений сдавшим полностью нормы и требования комплекса.

Вручение значка ГТО должно проводиться в торжественной обстановке. Хорошо бы разработать интересные ритуалы, привлечь к этому авторитетных, умелых работников, воинов, спортсменов. От того, как мы в самом начале поставим это дело, во многом зависит авторитет комплекса, а значит, и его популярность.

Большая роль в проведении организационной работы по комплексу ГТО среди рабочих, служащих, колхозников, учащихся и студентов принадлежит местным профсоюзным и комсомольским организациям, правлениям спортивных клубов и советам коллективов физкультуры.

На каждом предприятии, стройке, в колхозах, учреждениях и учебных заведениях следует провести собрания, образовать общественные комиссии, судейские коллегии по ГТО, организовать учебные группы, оборудовать места для занятий, иметь необходимую учетную документацию.

Основной формой сдачи нормативов комплекса ГТО, согласно Положению, является участие в различного рода соревнованиях.

В связи с этим очень важно сейчас определить систему соревнований и мероприятия, особенно по видам спорта, включенным в комплекс ГТО. Это должны быть массовые, в частности легкоатлетические кроссы, соревнования и спартакиады по многоборьям, дни, посвященные сдаче отдельных нормативов комплекса (день бегуна, прыгуна, метателя и т. д.).

Соревнования по сдаче норм комплекса ГТО должны предшествовать обязательная подготовка каждого сдающего нормы. С этой целью нужно расширить число спортивных секций и групп по видам спорта, в программы которых должна включаться подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Главное внимание, по нашему убеждению, должно быть уделено коллективу физкультуры. Здесь должен быть четкий план мероприятий с включением всех основных вопросов работы по комплексу ГТО, принятый на объединенных собраниях, согласованный с партийными комитетами и администрацией.

Привлечение огромных контингентов населения, различных по возрасту и физической подготовленности, к сдаче нормативов комплекса ГТО требует постоянного и пристального внимания лечебно-профилактических учреждений и организации медицинского обследования всех сдающих.

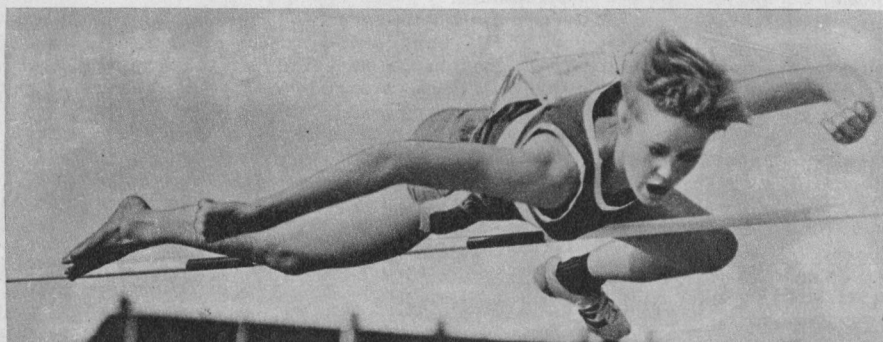
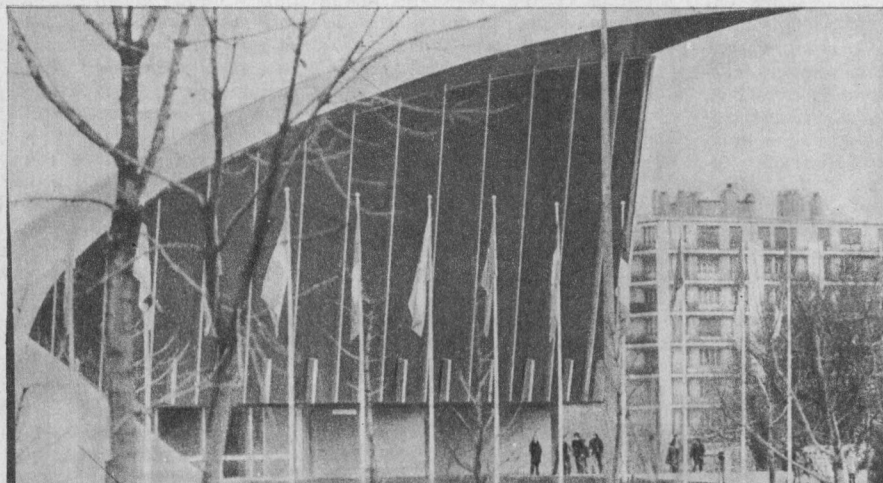
С первых дней необходимо наладить четкий и постоянный контроль за деятельностью организаций по внедрению и дальнейшей работе по комплексу ГТО, своевременно оказывать им практическую помощь.

Повсеместно необходимо развернуть соревнование за массовость и качество подготовки значкистов ГТО.

Правильная организация соревнования должна принести несомненный успех во всех разделах работы по комплексу, что в конечном итоге окажет положительное влияние на улучшение всей физкультурно-массовой, оборонной работы, военно-патриотического воспитания молодежи, всестороннее развитие личности, поможет в решении одной из важных государственных задач по подготовке населения к труду и защите социалистической Родины. И это будет самое убедительное и самое действенное участие физкультурных организаций в выполнении величественных планов, которые определил XXIV съезд КПСС.

ПРЕДОЛИМПИЙСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Владимир РОДИЧЕНКО,
специальный корреспондент
«Легкой атлетики»
на III чемпионате Европы
в закрытом помещении



Вот уже третий раз большая группа лучших легкоатлетов Европы собирается на свой официальный зимний чемпионат. Нынешнее первенство проводилось в Гренобле, который четыре года назад был столицей X Зимних олимпийских игр. О днях Олимпиады здесь напоминает многое, прежде всего ставший известным всему спортивному миру выразительный профиль зимнего стадиона, в котором проходили олимпийские битвы хоккеистов и фигуристов. Теперь же взамен ледяной арены в нем был оборудован овал легкоатлетического трека.

Но олимпийская тема в Гренобле звучала не только во внешних контурах воспоминаний о зиме 1968 г., но главным образом в той атмосфере подготовки к XX Олимпийским играм, которой был насыщен нынешний чемпионат Европы по легкой атлетике. На протяжении трех «послемексиканских» лет европейские специалисты выбирали наилучший путь подготовки к летним стартам 1972 г. Многие считали важным этапом на этом пути зимний чемпионат Европы — и именно в эти годы он обрел права гражданства. Другие же предпочитали зимой вести лишь интенсивную подготовку, а соревнования большого масштаба, в том числе и главное — европейское первенство — пропускали. Одним словом, легкоатлетическая зима стала многолетним экспериментом. Но общих выводов не последовало. На III Первенстве, проведенном 11—12 марта в Гренобле, никто не захотел отступать от своей сложившейся за три года линии. Среди 274 участников первенства, представлявших 23 страны, было 39 спортсменов Франции, 37 — ФРГ, 32 атлета СССР. В то же время спортсмены ГДР, наиболее успешно выступавшие в летних соревнованиях трех последних лет, приехали — и тоже как всегда — в весьма ограниченном составе — 13 человек.

Среди участников первенства были 16 победителей летних первенств Европы последних лет и 5 олимпийских чемпионов. Это обстоятельство, а также высокий накал зимних стартов во многих странах Европы и как следствие «летней» форма, в которой подошли к европейскому первенству отдельные атлеты, предопределили высокий уровень результатов в ряде номеров программы. На чемпионате были трижды установлены новые высшие мировые достижения — В. Санеевым в тройном прыжке 16,97, Т. Пангеловой в беге на 1500 м 4.14,62, Р. Шмидт в прыжке в высоту 1,90. Из 14 сравнимых видов в 6 были показаны высшие достижения первенств Европы, а результаты трех победителей (высота у мужчин и женщин, шест) превышали достижения «летних» чемпионов 1971 г. Однако даже спустя некоторое время, проанализировав результаты, трудно дать чемпионату однозначную оценку. И это закономерно: он как бы распадается на две группы видов, уровни которых диаметрально противоположны и, пожалуй, пропорциональны отношению к ним ведущих атлетов Европы. Первая, явно бла-

На фото В. Ганчука, специального фото-корреспондента «Легкой атлетики»: Рита Шмидт (ГДР), установившая высшее мировое достижение 1,90; на дистанции 1500 м, второй бежит Т. Пангелова; финал бега на 50 м, впереди — В. Борзов

гополучная, группа включает гладкий и барьерный короткий спринт, прыжки и толкание ядра. Вторая — длинный спринт, бег на средние и длинные дистанции.

В спринте на старт вышли практически все лучшие силы Европы — 5 из 6 призеров летнего первенства, половина финалистов «стометровки» в Хельсинки. Старты миниспринта подтвердили правильность подготовки фаворитов — Р. Штехер и В. Борзова. После победы в финале Валерий сказал, что стартом своим доволен. Видимо, это и следует считать для него интегральным итогом первенства. Существенно также, что А. Корнелюк смог по сравнению с летней европейской иерархией (правда, в своей сверхкороткой стихии) подняться с 6-го на 2-е место.

Барьерный спринт был столь же предсказуем — в нем стартовали почти 3/4 финалистов летнего первенства, хотя и без чемпионов. Но им нашлась достойная замена: при высокой плотности миниспринта преимущество в 0,08—0,09 сек. А. Эрхардт и Г. Дрю воспринимались как весьма ошутимое. 3-е место А. Мошавиля и неудача обеих наших барьеристок отразили тенденции последнего времени: отдельные находки в подготовке мужчин и исчезновение прежней школы женского барьерного бега в нашей стране.

Несомненный успех первенства — прыжки. Пожалуй, это закономерно: летний и зимний макроциклы прыгунов близки — и по задачам, и по средствам подготовки, и по условиям, которые во многих странах для прыгунов созданы. Прыжки в высоту (а не бег, как обычно) стали апофеозом гренобльского чемпионата, и закономерно, что именно «высотникам» — И. Майору у мужчин, повторившему прыжком на 2,24 лучший в истории результат среди «флопперов», и Р. Шмидт у женщин, установившей новое высшее мировое достижение 1,90, — были вручены специальные призы за наивысшие результаты, показанные на первенстве (хотя, на наш взгляд, призов заслужили и В. Санеев и Т. Пангелова, установившие новые мировые достижения).

Поражение советского дуэта высотников — К. Шапки и Ю. Тармака — огорчительно, и тяжелее всего это переживали они сами. Но эта высокая требовательность к себе (которой, к сожалению, так недостает порой иным нашим спортсменам) и глубокая убежденность обоих, что теперь настало время гораздо больших высот — гарантия грядущих успехов советской школы прыжков.

Открытием нынешнего зимнего сезона стала Р. Гильдемайстер. Однако авторитет Р. Шмидт и эффект новых высот пока ломает стереотип ее отточенной техники после 1,84. Эта же высота для М. Комки и И. Благоевой — хороший плацдарм для атаки отметки 1,90 летом. Нестабильность же В. Чулковой — повод для весьма серьезных размышлений.

В прыжках с шестом уже несколько лет стабильный и пока непобедимый В. Нордвик периодически подвергается атакам с разных сторон. На этот раз его тенью стал швед Ханс Лагерквист, проигравший чемпиону лишь по числу попыток на рекордной для себя высоте 5,40. Год назад европейский чемпионат открыл нам нового Исакова, ставшего тогда призером. Гренобльский Исаков явно завидует софийскому: он уступает ему в главном — задоре, смелости, желании реализовать потенциальные богатства, которые, бесспорно, есть.

Тройной прыжок уже который раз выливается в дуэль В. Санеева с очередным соперником. В Гренобле олимпийскому чемпиону активно противостоял К. Корбу. Но два прыжка за 16,80 и два — за 16,90 говорят о добротном фундаменте, который заложен Виктором зимой. Шаг вперед сделал В. Шевченко.

На фоне тройного и высоты несколько бледнее по результатам выглядели прыжки в длину, хотя острая борьба у мужчин — беспорная заявка на реабилитацию этого вида, последние годы таявшего европейскую мужскую легкую атлетику назад. Женские же прыжки в отсутствие Миллер и Розендаль позволили разглядеть нового фаворита — Бригитту Рёзен из ФРГ. Ее прыжок на 6,58 — личный рекорд 28-летней спортсменки (рост 163, вес 50). Заслуживают внимания ответы на вопросы корреспондента «Легкой ат-

летики»: «специальной подготовки к первенству не проводила; зимой ограничилась тремя стартами в соревнованиях на базе регулярных четырех тренировок в неделю».

Результаты победителей в толкании ядра для этого периода высоки, хотя у мужчин достижения явно уступают лучшим попыткам заокеанских лидеров. Соревнования по другой группе видов прошли без большинства сильнейших, что особенно относится к мужским дистанциям 400 и 3000 м. В этой группе только женщинам удалось улучшить высшие достижения чемпионатов Европы, и то лишь на двух дистанциях, причем прежние секунды были весьма скромными. Но выделялись на общем фоне те, кто успешно выступал и летом: И. Плахи и И. Иванов, Г. Хоффмайстер и Т. Пангелова. Нельзя не отметить двойной победы Ю. Грустиньша и Ю. Алексашина на 3000 м.

Есть традиция подсчитывать число медалей, завоеванных спортсменами каждой из участвующих стран. Общее число медалей всех трех достижений, завоеванных в Гренобле спортсменами СССР, больше, чем у любой из стран-участниц — 16; среди них 5 золотых. Однако по числу золотых медалей наши легкоатлеты лишь на третьем месте, уступая ГДР (7) и ФРГ (6). Стоит вспомнить, что на I чемпионате в Вене мы имели 10 золотых медалей, на II в Софии — 8. В то же время атлеты ГДР имеют такую динамику: 3 — 4 — 7, а ФРГ 1 — 4 — 6. Правда, следует иметь в виду, что при формировании нашей команды учитывалась необходимость беречь силы некоторых атлетов для проводившегося 17 марта матча с командой США.

Каждый новый чемпионат и его итоги вызывают новую волну размышлений и споров о перспективах легкой атлетики «под крышей» и в частности об авторитете европейского зимнего первенства. В заключение нашей статьи приведем фрагменты бесед, которые корреспондент «Легкой атлетики» провел в ходе и по окончании чемпионата в Гренобле.

Президент Европейской Ассоциации легкой атлетики Адриан Паулен (Нидерланды): думаю, что нынешний чемпионат — лучший из всех трех. Пожалуй, он ознаменовал собой начало нового этапа в европейской легкой атлетике. Что же касается зимних соревнований вообще, то они, учитывая в первую очередь показ по телевизию, лучшее средство агитации за легкую атлетику, особенно среди детей. Только так мы сможем соперничать со спортивными играми.

Исполнительный директор Международной Федерации легкой атлетики (ИААФ) Джон Холт: ИААФ приветствует эти соревнования прежде всего потому, что они для миллионов любителей легкой атлетики встреча со спортсменами, которых они не видели несколько месяцев — с момента окончания летнего сезона. Зимние состязания в Европе должны занять такое же место, как в США, где они — давняя традиция.

Обозреватель газеты «Экип» Робер Парьянзе (Франция): систему зимних соревнований нужно расширить. Я предлагаю проводить первенство мира в закрытом помещении — 1 или 2 раза в межолímpийские годы, чередуя его с первенством Европы. Исключая олимпийский год, когда многие зимой предпочитают не выступать.

А. Паулен: предложение Р. Парьянзе заслуживает самого серьезного внимания. Президент Федерации легкой атлетики ГДР проф. Г. Вичиск: для нас зимнее первенство стало главным образом, проверкой, хотя ведущие атлеты вели к нему специализированную подготовку. Могут сказать, что мы в Гренобле выполнили все, что намечали, и даже чуть больше. Призер первенства Европы по прыжкам в высоту Ю. Тармак (СССР): прыгун в высоту должен много соревноваться зимой. Это положение моего тренера П. Н. Гойхмана я целиком поддерживаю и выполняю.

Начальник Отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР кандидат педагогических наук В. И. Воронкин: для нас Гренобль был лишь проверкой правильности хода подготовки к Олимпиаде. Победы и результаты играли роль только в этом свете. Итак, несколько точек зрения, порой противоположных.

Но бесспорно одно — авторитет зимнего чемпионата Европы.

11—12 марта 1972 г.

Гренобль

Мужчины. 50 м. В. Борзов (СССР) 5,75; А. Корнелюк (СССР) 5,81 (в забеге 5,80); В. Папагеоргопулос (Гр) 5,82 (в забеге 5,75); Г. Вухерер (ФРГ) 5,84 (в забеге 5,82); Р. Вилан (Фин) 5,93 (в полуф. 5,82); М. Карбалло (Исп) 6,28 (в полуф. 5,90). **400 м.** Г. Нюклес (ФРГ) 47,24; У. Райх (ФРГ) 47,42; В. Мюллер (ГДР) 47,42; А. Габнерет (Исп) 47,66 (в полуф. 47,63). **800 м.** И. Плахи (ЧССР) 1,48,84; И. Иванов (СССР) 1,49,05; Ф. Гонзалес (Фр) 1,49,17; А. Шинка (Венг) 1,50,62; П. Браун (ВБр) 1,51,27; М. Гайозо (Исп) 1,52,15; Т. Торстейнссон (Исл) 1,53,28. **1500 м.** Ж. Боксерже (Фр) 3,45,86; С. Захаропулос (Гр) 3,46,08; Ю. Май (ФРГ) 3,46,42; Х. Борраз (Исп) 3,47,18; В. Вассенаар (Нид) 3,47,61; Я. Пасек (П) 3,47,74; В. Семьянин (СССР) 3,47,78; К. Миньон (Бел) 3,50,73. **3000 м.** Ю. Грустиньша (СССР) 8,02,85; Ю. Алексашин (СССР) 8,03,20; У. Вруггер (ФРГ) 8,05,07; А. Орнелис (Бел) 8,11,43; П. Халле (Норв) 8,15,49; Р. Финелли (Ит) 8,18,74; М. Жероди (Фр) 8,24,48. **50 м с/б.** Г. Дрю (Фр) 6,51; М. Шуман (ФРГ) 6,58; А. Мошавиля (СССР) 6,59; М. Южвик (П) 6,63; М. Ной (Фр) 6,67; М. Водзиньский (П) 6,68; А. Морозов (СССР) 4-е место в полуф. 6,74. **Эстафета 4x2 круга.** Польша (Я. Вернер, В. Корыцкий, Я. Балаховский, А. Валенский) 2,46,4; ФРГ 2,46,9; Франция 2,50,2. **4x4 круга.** ФРГ (Т. Вессингхаге, Х. Норпот, П. Велман, Ф. Н. Кемпер) 6,26,4; СССР (А. Таранов, В. Таратынов, И. Иванов, С. Мещерских) 6,27,0; Польша 6,27,6; Франция 6,30,7. **Высота.** И. Майор (Венг) 2,24; К. Шапка (СССР) 2,22; Ю. Тармак (СССР) 2,22; Я. Дальгрэн (Шв) 2,17; В. Малы (ЧССР) 2,17; А. Песонен (Фин) 2,17; Н. Тихани (Венг) 2,14; Р. Моравец (ЧССР) 2,14. **Шест.** В. Нордвик (ГДР) 5,40; К. Лагерквист (Шв) 5,40; А. Каллиояки (Фин) 5,30; Ю. Исаков (СССР) 5,20; И. Сола (Исп) 5,00; М. Валл (ВБр) 5,00; Х. Энгель (ФРГ) 4,80; Ф. Юхансен (Дан) 4,80. **Длина.** М. Клаусс (ГДР) 8,02; Х. Баумгартнер (ФРГ) 7,99; Я. Броз (ЧССР) 7,88; М. Рак (Юг) 7,88; Т. Лепик (СССР) 7,82; Ж. Пани (Фр) 7,79; К. Беер (ГДР) 7,71; Л. Левис (ВБр) 7,64. **Тройной.** В. Санеев (СССР) 16,97; К. Корбу (Рум) 16,89; В. Шевченко (СССР) 16,73; Г. Вессонов (СССР) 16,58; М. Спасович (Юг) 16,29; М. Зауэр (ФРГ) 16,27; В. Ламити (Фр) 16,26; М. Иохимовский (П) 16,21. **Ядро.** Х. Бризеник (ГДР) 20,67; В. Комар (П) 20,32; Я. Брабец (ЧССР) 19,94; Х.-И. Ротенбург (ГДР) 19,90; И. Броз (Фр) 19,80; М. Яноушек (ЧССР) 19,34; С. Симолла (Фин) 18,97; Г. Кейпс (ВБр) 18,67.

Женщины. 50 м. Р. Штехер (ГДР) 6,25; А. Рихтер (ФРГ) 6,28; С. Телльез (Фр) 6,31; И. Хельтен (ФРГ) 6,34; Э. Шиттенхельм (ФРГ) 6,34; И. Шевиньская (П) 6,39; Н. Бесфамильная (СССР) 5-е место в полуф. 6,50; Г. Митрохина (СССР) 5-е место в забеге 6,61. **400 м.** К. Фрезе (ФРГ) 53,26; И. Вёддинг (ФРГ) 54,60; Э. Вайнштейн (ФРГ) 54,73; К. Вессон (Фр) 55,64; Л. Завьялова (СССР) 3-е место в полуф. 55,12. **800 м.** Г. Хоффмайстер (ГДР) 2,04,83; И. Силан (Рум) 2,05,17; С. Златева (Б) 2,05,50; К. Мертен (ФРГ) 2,05,86; Г. Эленбергер (ФРГ) 2,08,72; Д. Говони (Ит) 2,09,69. **1500 м.** Т. Пангелова (СССР) 4,14,62; Л. Брагина (СССР) 4,18,35; В. Амина (Б) 4,18,84; Э. Титтель (ФРГ) 4,20,23; М. Волю (Фр) 4,49,38. **50 м с/б.** А. Эрхардт (ГДР) 6,85; Т. Сукневич (П) 6,94; Г. Рабштынь (П) 7,05; М. Антенен (Швейц) 7,05; М. Бах (ФРГ) 7,10; Г. Мау (Ав) 7,40; Т. Анисимова-Полубоярова (СССР) 4-е место в полуф. 7,17 (в забеге 7,09); Л. Кононова (СССР) 6-е место в полуф. 7,45 (в забеге 7,28). **Эстафета 4x1 круга.** ФРГ (Э. Шиттенхельм, К. Такенберг, А. Кроингер, Р. Вильден) 1,24,1; Франция 1,27,6; Австрия 1,29,5. **4x2 круга.** ФРГ (Р. Вильден, Э. Вайнштейн, К. Фрезе, И. Вёддинг) 3,10,4; СССР (Н. Чистякова, Л. Ансенова, Л. Завьялова, Н. Колесникова) 3,11,2; Франция 3,11,3. **Высота.** Р. Шмидт (ГДР) 1,90; Р. Гильдемайстер (ГДР) 1,84; И. Влагоева (Б) 1,84; М. Комка (Венг) 1,84; Г. Айstrup (Дан) 1,80; М. Костланова (ЧССР) 1,78; А. Проскова (ЧССР) 1,78; М. Орбан (Фр) 1,76 ... 11-е место В. Чулкова (СССР) 1,76. **Длина.** Б. Рёзен (ФРГ) 6,58; М. Антенен (Швейц) 6,42; Я. Нитринова (Б) 6,39; С. Амман (Швейц) 6,26; М. Читти (ВБр) 6,26; Е. Витицла (Рум) 6,26; Д. Йоргова (Б) 6,21; В. Вископьяну (Рум) 6,01. **Ядро.** Н. Чижова (СССР) 19,41; А. Иванова (СССР) 18,54; М. Адам (ГДР) 18,30; И. Христова (Б) 17,92; Л. Хевиньская (П) 17,88; Г. Некрасова (СССР) 17,68; Р. Вассекова (Б) 17,60; Х. Фибингерова (ЧССР) 17,40.

ОЛИМПИЙСКАЯ ПРЕЛЮДИЯ

К ИТОГАМ
ЗИМНЕГО
СЕЗОНА



ЭКСПЕРИМЕНТ

На протяжении многих лет проводятся у нас в стране зимние состязания легкоатлетов, однако единой точки зрения на зимний соревновательный сезон до сих пор нет. Часть специалистов рассматривает его как самостоятельный и готовится к нему целенаправленно, другая — придерживается противоположной позиции, считая, что зимние состязания — это лишь один из компонентов подготовительного периода. Некоторые спортсмены и тренеры сетуют на то, что зимой слишком уж много соревнований и не хватает времени на тренировки, другие же огорчаются из-за того, что им недостает состязаний в закрытых помещениях, и стараются стартовать как можно чаще. Словом мнения самые различные.

Позади сезон зимних состязаний, предваривший начало главных сражений олимпийского года. Прошедшая легкоатлетическая зима была полна волнений и экспериментов, сбывшихся и несбывшихся надежд. По своему подтексту она заметно отличалась от того, что мы видели в прежние годы, — и уровнем результатов, и организационными формами.

Что касается результатов, они вполне могут служить надежным плацдармом будущего летнего штурма олимпийских вершин. А ведь в большинстве наиболее крупных зимних соревнований не выступала целая группа наших ведущих мастеров. Так что основания для оптимизма есть. Впрочем, давайте рассмотрим и организационные, и спортивные аспекты нынешней легкоатлетической зимы по порядку.

сте со взрослыми спортсменами вышли и юниоры, параллельно разыгравшие свое первенство. Таким образом, на соревновательную орбиту были выведены практически все лучшие легкоатлеты страны.

Программа этих состязаний была построена так, что каждый из бегунов должен был стартовать по 3—4 раза, а прыгуны и толкатели ядра помимо основных соревнований выступали еще и в квалификационных. Нововведение следует признать весьма удачным. Если прежде на всех этапах состязания могли выступать только сильнейшие — финалисты, а тот, кто терпел неудачу, даже случайную, становился уже не участником, а зрителем, то на сей раз и неудачник сохранял возможность стартовать дальше, так как разыгрывались все места, и имел шанс «скрасить» свое сравнительно невысокое место в итоговом протоколе хорошим результатом.

Многоступенчатая система состязаний позволила спортсменам привыкнуть к своеобразию рекортанового покрытия дорожки и секторов, дала возможность достаточно полно раскрыть свое мастерство. Это достаточно наглядно видно на примере, скажем, чемпиона СССР в барьерном беге А. Мошняшвили. Он трижды выходил на старт во время зимнего чемпионата страны и раз от раза бежал все лучше и лучше. В забеге на 60 м с/б Мошняшвили показал результат 7,8, в полуфинале — 7,7, а в финале установил новое высшее всесоюзное достижение — 7,6. То же самое можно сказать о чемпионах страны в беге на 100 м — В. Ловецком, на 600 м — С. Мешерских и многих других спортсменах.

Украинская барьеристка Л. Свеженцева не очень удачно выступила в полуфинальном забеге и попала только в финал «Б», где разыгрывались места с 5-го по 8-е. И вот, стартуя в этом самом финале, она повторила высшее мировое достижение в беге на 100 м с/б — 13,7. И таким же образом «утешилась» далеко не одна Свеженцева. Так что новый принцип проведения состязаний пришелся всем по душе.

ПЕРВЕНСТВО ЦС ДСО «ТРУД»

2—4 февраля **Брянск, манеж СК «Десна»**
Мужчины. 50 м. Е. Синяев (Бр) 5,6; Н. Земченков (М) 5,6. 800 м. Ю. Гулеватых (Л) 1.55,5; В. Тумов (К) 1.57,2. 50 м с/б. С. Балабанов (Г) 6,7; А. Киселев (Г) 6,8 (в забеге 6,7). Ходьба 10 км. Е. Торгов (И) 43.12,6. Тройной. В. Мишкин (Бр) 15,93.

Женщины. 50 м. А. Серегина (М) 6,3; Л. Самотесова (Бр) 6,3; Т. Соколова (Кр) 6,4. 600 м. Л. Жмакина (Бр) 1.33,8. 800 м. М. Ковалова (Бр) 2.14,8. 50 м с/б. Г. Вичикова (Л) 7,2. Длина. К. Лотова (Г) 6,06.

Командные результаты. Москва 174 очка, Брянская обл. 173, Свердловск 152.

ПЕРВЕНСТВО ВФСО «ДИНАМО»

29—30 января **Москва, зимний стадион имени братьев Знаменских**
Мужчины. 60 м. А. Корнелюк (М) 6,4. 100 м. В. Сапег (М) 10,5; В. Атамас (У) 10,5; А. Чебыкин (М) 10,6. 400 м. Ю. Подлипняк (М) 49,3; Е. Борисенко (Р) 49,5. 800 м. А. Камышанов (У) 1.53,9; В. Колесников (М) 1.54,0. 1500 м. В. Кулаков (М) 3.52,8. 3000 м. Ю. Грустиньш (Лат) 8.05,6; И. Руус (Э) 8.06,2. 60 м с/б. А. Косарев (М) 7,8. 110 м с/б. В. Мясников (Б) 14,0. Высота. В. Гаврилов (М) 2,16; Ю. Тармак (Л) 2,11. Шест. Я. Лаурис (Лат) 5,00. Тройной. В. Санкеев (Г) 16,77; М. Барибан (Р) 16,01. Ядро. Р. Плунге (Лит) 18,60; А. Барышников (Л) 18,19.

Женщины. 60 м. Г. Митрохина (М) 7,5; Р. Степанова-Никанорова (Р) 7,6 (в забеге 7,5). 100 м. Г. Митрохина (М) 11,7; Р. Степанова-Никанорова (Р) 11,9. 400 м. Н. Колесникова (М) 56,6. 800 м. Р. Руус (Э) 2.12,3. 60 м с/б. Л. Хитрина (У) 8,3. Высота. Г. Филатова (Р) 1,75. Длина. Н. Барибан-Кройтер (Р) 6,19; В. Аугустинавичуте (Лит) 6,17. Ядро. Е. Кораблева (Л) 17,14.

Командные результаты. Москва 153 очка, РСФСР 147, Украина 115.

ПЕРВЕНСТВО ЦС СЕЛЬСКИХ ДСО

3—4 февраля **Москва**
Мужчины. 100 м. Ю. Силов (Лат) 10,5 (в забеге 10,4). 800 м. В. Мидин (Р) 1.54,5. 1500 м. В. Ажгирей (Б) 3.55,4. Длина. Ю. Арутюнян (А) 7,22. Высота. В. Каленников (У) 2,11; Л. Кныров (Б) 2,08. Ядро. В. Чумак (У) 16,88.

Женщины. 100 м. М. Трейните (Лит) 12,0. 800 м. Н. Моргунова (У) 2.16,2. 1500 м. Л. Татаренкова (Р) 4.36,7. 100 м с/б. Л. Шурхал (У) 14,3. Высота. Б. Гуджинскайте (Лит) 1,71. Ядро. Ф. Мельник (А) 17,93.

ПЕРВЕНСТВО ЦС ВДСО «ТРУДОВЫЕ РЕЗЕРВЫ»
Мужчины. 60 м. В. Ловецкий (Б) 6,6. 100 м. В. Ловецкий (Б) 10,5. 60 м с/б. Г. Лисин (Аз) 7,8. 110 м с/б. Г. Лисин (Аз) 14,3. Длина. В. Комлев (Аз) 7,28.

Женщины. 60 м. А. Синичкина (Лат) 7,5. 100 м. А. Синичкина (Лат) 12,0. 600 м. А. Синичкина (Лат) 1.33,2. 60 м с/б. В. Ткаченко (Каз) 8,6. 100 м с/б. В. Ткаченко (Каз) 14,0. Высота. О. Комратова (Каз) 1,71; Т. Малашкина (М) 1,71.

Командные результаты. Казахская ССР 61 очко, РСФСР 57, Латвийская ССР 47.

ПЕРВЕНСТВО ЦС ДСО «ЛОКОМОТИВ»

4—5 февраля **Москва, манеж «Авангард»**
Мужчины. 60 м. Х. Рахманов (Средн. Аз.) 6,7. 100 м. Х. Рахманов (Средн. Аз.) 10,5. 1500 м. В. Шпар (Каз.) 3.55,7. 5000 м. В. Шпар (Каз.) 14.13,4. 110 м с/б. В. Пищулин (Окт.) 14,0. Диск. В. Иванов (Моск.) 51,40. Молот. В. Воронцов (Бел.) 63,12.

Женщины. 60 м. Г. Дятчина (Сев. Кав.) 7,4; Н. Муратова (Моск.) 7,5; Н. Кудряшова (Бел.) 7,5. 100 м. Н. Муратова (Моск.) 12,1. 600 м. Г. Хорошорина (Моск.) 1.34,1; В. Дьяконова (Окт.) 1.34,2. 100 м с/б. И. Бондарева (Моск.) 14,1. Высота. Н. Мариненко (Бел.) 1,74. Длина. Н. Патькова (Окт.) 6,02. Диск. А. Василевская (Зап. Сиб.) 50,48. Копье. Т. Козлова (Окт.) 50,02.

Командные результаты. Белорусская ж. д. 17866 очков, Московская ж. д. 17287, Октябрьская ж. д. 16774.

ПЕРВЕНСТВО ЦС ДСО «БУРЕВЕСТНИК»

5—6 февраля **Донецк, манеж «Авангард»**
Мужчины. 60 м. В. Михайлов (Чел) 6,6. 600 м. В. Носенко (Од) 1.20,5; А. Братчиков (М) 1.20,7. 1500 м. В. Черняев (М) 3.52,0; В. Яровенко (К) 3.52,4. 3000 м. В. Черняев (М) 8.06,4; Ю. Алексашин (М) 8.07,6. Длина. В. Мотузюк (Ровно) 7,31; Ю. Латун (Мн) 7,30. Шест. В. Крылов (Л) 4,90. Тройной. В. Шевченко (М) 16,25. Ядро. В. Войкин (Л) 20,13. Диск. В. Гутор (Мн) 53,46. Молот. С. Коробов (Чел) 65,40; В. Зайчук (М) 63,22; В. Платонов (Вршг) 63,20.

Женщины. 60 м. Л. Гаркавая (Х) 7,3; Л. Маслакова-Жаркова (М) 7,4; Г. Драчева (Св) 7,4. 600 м. Т. Казанкина (Л) 1.34,5.

Правда, нельзя сказать, что и международный турнир и зимний чемпионат страны были «бестеневыми» состязаниями. Определенные недостатки были. В частности, явной дискриминации подверглись бегуны, специализирующиеся в беге на 400 м. Учитывая, что состязания зимние и что далеко не все ведущие спортсмены достигли полноценной соревновательной формы, было решено несколько облегчить условия состязаний в беговых видах. Бегуны стартовали на более коротких дистанциях. Так, спринтеры могли бежать 60 м, средневики — 600 м, а стайеры — 3000 м. Не повезло только бегунам на 400 м, которым пришлось выступать на дистанции в полтора раза длиннее обычной. И это зимой, когда большинству из них еще далеко до готовности № 1. В итоге лишь такой боец, как С. Кочер, поддержал репутацию четырехсотметровиков, выиграв бег на 600 м во время международных состязаний. Но на чемпионате страны первые места заняли средневики, заметно опередившие спринтеров.

«Проявилось» и еще одно обстоятельство, на котором стоит остановиться подробнее.

СПОРТИВНЫЙ ТЕАТР?

Ни одно даже самое интересное состязание легкоатлетов на стадионе не производит такого яркого впечатления, как соревнования в закрытом помещении. В манеже спортсмены находятся совсем рядом со зрителями. Вот они, известные мастера, до них «рукой падать». И зритель, не отделенный, как на стадионе, десятками и даже сотнями метров, невольно становится как бы участником легкоатлетического действа.

А что может быть лучше и действенней, чем вот такая агитация за легкую атлетику. И не случайно тысячи зрителей приходили на трибуны лужниковского Дворца спорта, чтобы «поучаствовать» в традиционных зимних состязаниях легкоатлетов, приходили даже тогда, когда собирался сравнительно слабый состав зарубежных атлетов.

В нынешнем году традиция прежних



Н. Колесникова установила высшее мировое достижение в беге на 600 м
Фото Р. Максимова

лет была нарушена — впервые эти состязания перекочевали под крышу зимнего стадиона имени братьев Знаменских. Причина этого новшества понятна — дать возможность сильнейшим легкоатлетам страны лишний раз померяться на рекортане. Но, выигрывая в одном, мы проигрываем в другом. Зимний стадион имени братьев Знаменских — сооружение в основном тренировочное, и проведение в нем состязаний, да еще с таким количеством участников, связано с целым рядом трудностей.

Хоть работники стадиона и делают все, что в их силах, для радужного приема гостей, хоть и стремятся превратить состязания в праздник, они далеко не всемогущи. И манеж, в котором отличные условия для тренировок, буквально задыхается в дни состязаний. Переполнены гардеробы и раздевалки, не хватает места для разминки спортсменов и, что, пожалуй, хуже всего, нет места для зрителей.

До предела заполнены трибуны манежа, заняты балкон и все проходы, но заняты они спортсменами, тренерами, судьями, журналистами, то есть непосредственными участниками легкоатлетического спектакля. Любителям же легкой атлетики места в манеже нет.

А легкую атлетику в Москве любят. И вот, несмотря на то что нет афиш, не объявлено, где и когда проходят состязания, у входа в манеж кипит людской водоворот в тщетной надежде все-таки попасть внутрь. Но вот уже никаких шансов нет, и любители легкой атлетики торопятся занять место у стеклянной стены манежа, посмотреть состязания хоть так.

В последнее время нередко можно слышать сетования по поводу того, что интерес к легкой атлетике заметно падает. Но как же ему не падать, если даже состязания сильнейших легкоатлетов страны становятся «вещью в себе». И сколько бы мы ни говорили, сколько бы ни писали о том, что легкая атлетика — самый-самый увлекательный вид спорта, завоевать сердца молодежи она сможет только раскрывшись во всей своей неповторимой красоте. Одним словом, «королеве спорта» нужна аудитория, и тогда, без сомнения, она может рассчитывать на пополнение рядов своих «рыцарей».

Сейчас у нас в стране действует несколько десятков легкоатлетических манежей. Они все разные — и по размерам, и по характеру покрытия дорожек и секторов, и по оснащению. Но есть у них и одно общее — почти все они тренировочные, и проведение состязаний в них связано с целым рядом трудностей, главной из которых является отсутствие

1500 м. И. Вондарчук (Л) 4.31,1; Т. Казанкина (Л) 4.31,3. 60 м с/б. Т. Анисимова-Полубоярова (Л) 8,5; Г. Терновенко (Днепр) 8,5; Т. Антарян (АА) 8,5. Высота. С. Гонтковская (К) 1,80. Длина. Л. Кайгородова (Мн) 6,33. Колье. Л. Приженкова 50,42.

Командные результаты. СКИФ (Ленинград) 32603 очка, СКИФ (Москва) 28488, Гос. университет (Ленинград) 28286.

ПЕРВЕНСТВО ЦС ДСО «СПАРТАК»

5—6 февраля Мужчины. 60 м. В. Брынцев (Р) 6,7; В. Рец (У) 6,7. 600 м. Г. Чернышев (М) 1.18,9; В. Дацюк (У) 1.20,6. 1500 м. А. Зайцев (Р) 3.52,5. 60 м с/б. А. Морозов (М) 7,8. Высота. С. Будалов (Р) 2,14. Длина. В. Матвеев (Р) 7,42. Шест. Е. Тананика (У) 5,00.

Женщины. 60 м. Г. Моросанова (М) 7,4; Е. Крайнова (Р) 7,4; О. Чернова (М) 7,5. 600 м. О. Клейн (М) 1.31,2; Л. Завьялова (М) 1.31,9; Г. Вайнгартен (Р) 1.32,4. 1500 м. О. Двирна (Р) 4.31,6. 60 м с/б. В. Плотникова (Р) 8,4; О. Кирякина (М) 8,4. 100 м с/б. В. Плотникова (Р) 13,9; О. Кирякина (М) 14,0. Высота. В. Гаврилова (Л) 1,80. Ядро. Н. Чижова (Л) 18,55; Г. Некрасова (М) 18,14. Командные результаты. РСФСР 32707 очков, Москва 32665, Украинская ССР 30411.

ПЕРВЕНСТВО ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СССР

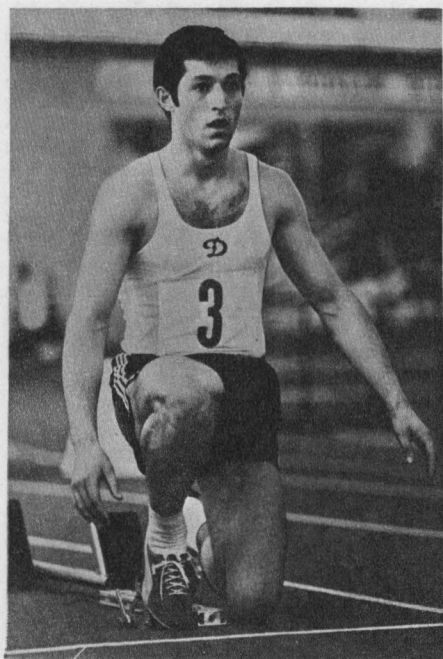
7—8 февраля Мужчины. 400 м. В. Юдин (М) 49,0. 600 м. В. Пономарев (М) 1.19,9. А. Таранов (Р) 1.20,1. В. Савчук (Л) 1.20,9. 1500 м. А. Коваленко (К) 3.49,3; Г. Поздняк (М) 3.50,1. 60 м с/б. В. Валихин (Мн) 7,8. Высота. В. Большов (Кш) 2,11. Л. Тивиков (Р) 2,08. Длина. В. Сацевич (М) 7,40. В. Вересков (У) 7,39. Шест. Г. Ближенцов (Хар) 5,10. Тройной. Г. Вессонов (М. о) 16,16. Ядро. А. Витквичус (Лит.) 17,40.

Женщины. 100 м. Г. Бухарина (М) 12,0; 400 м. А. Шмерлина (Р) 58,8. 600 м. С. Штула (Р) 1.32,1. 1500 м. Т. Пантелова (К) 4.26,8. 60 м с/б. Л. Кононова (А-А) 8,4; А. Гаева (О) 8,5. 100 м с/б. Л. Кононова (АА) 13,9. Высота. В. Чулкова (Тш) 1,77.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ 18—20 февраля

Мужчины. 60 м. Финал А. А. Корнелюк (М, Д) 6,4; В. Энхбаа-

тар (МНР) 6,6; Ю. Кошкарев (З) 6,7 (в полуфинале 6,6); А. Аксинин (Л, Д) 6,8 (в полуфинале 6,7). Финал Б. В. Атамась (Черк, Д) 6,6; Ю. Силлов (Р. Сельск.) 6,6 (в полуфинале 6,5); В. Рябенко (Горл, А) 6,7 (в полуфинале 6,6); В. Рец (Ник, С) 6,8 (в полуфинале 6,7). 100 м. Финал А. В. Ловецкий (Мн, ТР) 10,4; А. Чебыкин (М, Д) 10,5; Х. Рахманов (Аш, Л) 10,7 (в забеге 10,6); В. Атамась (Черк, Д) — сошел, в забеге 10,4. Финал Б. В. Брынцев (КР, С) 10,6; Ю. Силлов (Р. Сельск.) 10,7 (в забеге 10,6); Н. Кузюкин (Днепр, Д) — сошел, в забеге 10,5; А. Радул (Кш, Д) — сошел, в полуфинале 10,6. 600 м. С. Кочер (Ордж, С) 1.19,1; С. Мещерских (Св, ВС) 1.19,2; А. Таранов (Р, ВС) 1.19,4; Е. Чернышев (М, С) 1.19,7; А. Камышанов (Лв, Д) 1.19,7; Ю. Лузин (США) 1.19,8; В. Пономарев (ВС) 1.20,3 (в забеге 1.19,6); В. Корицкий (Польша) 1.20,5. 1500 м. О. Райко (Л, ВС) 3.47,6; В. Семашкин (Л, ВС) 3.48,2; В. Кулаков (М, Д) 3.48,3; Ю. Лузин (США) 3.49,6; Ю. Макаров (Ф, Д) 3.50,2; Ю. Немец (ЧССР) 3.50,8; В. Вардыгин (М, В) 3.50,9; В. Яровенко (К, В) 3.51,2. 3000 м. В. Черняев (М, В) 8.04,0; Ф. Айзенберг (ГДР) 8.04,0; Ю. Алехашин (М, В) 8.04,2; И. Руус (Тл, Д) 8.06,2; А. Бейнорович (Р, Д) 8.08,2; О. Шустров (М, ВС) 8.10,2; В. Циркунов (Л, ТР) 8.12,6; В. Сергеев (Чел, Л) 8.13,0. 60 м с/б. Финал А. Т. Уайт (США) 7,5 (в полуфинале 7,4); В. Мясников (Мн, Д) 7,7; Н. Перцев (Румыния) 7,8; А. Сеницын (З) 7,9 (в забеге 7,8). Финал Б. Е. Мазепа (К, ВС) 7,8 (в полуфинале 7,7); А. Морозов (М, С) 7,8 (в забеге 7,7); В. Валахничев (М, В) 7,9; А. Косарев (М, Д) 7,9; А. Мошашвили (Тб, Д) в полуфинале 7,7. 110 м с/б. Финал А. Т. Уайт (США) 13,8; В. Мясников (Мн, Д) 14,0 (в полуфинале 13,9); А. Сеницын (З) 14,1 (в полуфинале 13,9); В. Валахничев (М, В) 14,3 (в полуфинале 14,0). Финал Б. В. Валихин (Мн, ВС) 14,0; В. Касьянов (З) 14,1; Б. Пищулин (Л, Л) 14,1 (в полуфинале 13,9); Н. Перцев (Румыния) 14,1. Высота. К. Шапка (Вл, Д) 2,20; Ю. Уайт (США) 2,20; В. Гаврилов (М, Д) 2,17; Я. Дальгрэн (Швеция) 2,17; В. Абрамов (М, Т) 2,11; С. Будалов (М. о., С) 2,11; И. Майор (Венгрия) 2,11; А. Журба (К, А) 2,08; вне конкурса Ю. Тармак (Л, Д) 2,14. Шест. Х.-Ю. Циглер (ФРГ) 5,30; Е. Тананика (Хар, С) 5,20; Ю. Исаков (Св, Т) 5,10; Я. Лаурис (Р, Д) 5,00;



На старте чемпион страны А. Мошайский

Фото Р. Максимова

мест для зрителей. А без них что же за соревнования...

Проектирование и строительство легкоатлетических манежей продолжается. И мы обращаемся к людям, которые этим занимаются, с просьбой — вспомните о зрителях. Легкоатлетический манеж должен быть не только местом для тренировок, он должен стать подлинным театром спорта. Ну, а до тех пор, пока таких манежей не будет, состязания легкоатлетов, во всяком случае, наиболее крупные, наиболее интересные из них, просто необходимо проводить во Дворцах спорта или залах, вмещающих достаточное количество зрителей. Так как это делают, например, в Каунасе, где каждый год тысячи зрителей приходят на трибуны местного «Спортхалле», чтобы увидеть состязания на Кубок Каунаса, или в Тбилиси — сорев-

нования на приз Р. Шавлакадзе. Программа таких состязаний не обязательно должна быть обширной. Достаточно десятка видов, но 3—4 из них непременно должны быть «ударными».

ЮНИОР, ПОДТЯНИТЕСЬ...

Совместные выступления юниоров и взрослых атлетов — это тоже одна из новинок нынешнего зимнего сезона. Сделано это было с целью ускорения процесса спортивного возмужания наших молодых атлетов. Юниоров оказалось более трети от общего числа участников состязаний — международных и чемпионата страны. На международных соревнованиях выступило 250, а на первенстве страны 238 спортсменов в возрасте 19—20 лет. Однако это то количество, которое не перешло в качество.

В программу и международных состязаний, и чемпионата страны входил 21 вид (12 у мужчин и 9 у женщин). Таким образом, до начала состязаний в восьмерках сильнейших имелось 168 вакантных мест. Но вот закончились международные состязания, и оказалось, что юниоры были весьма «робкими» в своем стремлении эти места заполнить. Из 12 мужских видов юниорам лишь в 7 удалось пробиться в число восьми лучших. Причем наиболее высоким местом, занятым в этих соревнованиях юниором, было четвертое (бег на 60 м и прыжки с шестом).

И уж совсем слабо выступили юниоры в беге на 1500 м и в тройном прыжке (наиболее высокое место 10-е, беге на 110 м с/б (12-е место), беге на 3000 м и 60 м с/б (15-е место).

Что касается спортсменов, то тут аналогичные показатели таковы. Из 9 видов программы состязаний женщин представительницам юниорской группы удалось занять 10 мест в восьмерках лучших и всего лишь в четырех видах. Наивысшим достижением были третьи места, занятые в беге на 1500 м и в прыжках в длину. Невысокими были места в беге на 100 м с/б и в прыжках в высоту (9-е), беге на 60 м (11-е), беге на 600 м (12-е) и 60 м с/б (14-е).

Прошла неделя, и юниорам предста-

вила еще одна возможность показать, чего они «стоят». Но вторая «попытка» мало чем отличалась от первой. Вот чем она закончилась. У мужчин юниоры вновь были представлены в восьмерках лучших по 7 видам, где заняли 9 мест. Правда, на сей раз среди них уже появились призеры состязаний — серебряный в беге на 600 м, бронзовые — в беге на 60 м и в прыжках с шестом.

Сравнительно слабыми были достижения в толкании ядра (9-е место), беге на 1500 м (10-е), беге на 3000 м и прыжках в высоту (11-е) и прыжках в длину (12-е).

Молодые спортсменки вновь были представлены в восьмерках 4 видов из 9, где заняли 9 мест. Наибольших успехов добились В. Петина (2-е место в беге на 100 м) и О. Двирна (3-е место в беге на 1500 м). В числе отстающих видов на сей раз оказались толкание ядра (9-е место), бег на 60 и 600 м, 60 и 100 м с/б (10-е).

Таким образом, на обоих состязаниях наши молодые спортсмены смогли занять по 18 мест в восьмерках сильнейших из 168 возможных. Итог, свидетельствующий о наличии значительного разрыва в уровнях мастерства ведущих наших легкоатлетов и юниоров — спортсменов, которых мы считаем ближайшим резервом сборной страны. Видимо, некоторую скидку все-таки следует сделать. Ведь это был дебют большинства молодых спортсменов во взрослых состязаниях. До этого юниоры, в основном, «варились в собственном соку». Остается надеяться, что из уроков, преподанных им на дорожке и секторах московского манежа, молодые спортсмены и их тренеры сделают правильные выводы. Юниоры — это не юноши. Они вступили или стоят на пороге вступления в «золотой» для легкоатлета возраст, по-сему и ориентиры им надо намечать самые что ни на есть взрослые. Спортивная юность уже позади.

Впрочем, среди тех юниоров, которые состязались в манеже имени братьев Знаменских, была целая группа спортсменов уже сейчас не уступающих своим старшим коллегам. Спринтеры — В. Петина, А. Серегина, В. Анисимова, О. Чер-

Г. Влизнецов (К. ВС) 5.00; В. Крылов (Л. В) 4.90; Н. Кейдан (Р. ВС) 4.80; Ю. Итер (Тл. К) 4.60; В. Люзин (М. ВС) 4.60. **Длина.** Т. Лепик (Тл. К) 7.65; К. Корбу (Румыния) 7.56; А. Аюджанов (В. Д) 7.38; В. Комлев (В. ТР) 7.37; Ю. Латун (Мн. В) 7.31 (в квалиф. 7.50); Ф. Голяков (К. Д) 7.23 (в квалиф. 7.36); В. Тимофеев (З) 7.21; В. Сацевич (М. ВС) 7.17 (в квалиф. 7.40). **Тройной.** К. Корбу (Румыния) 16.73; В. Санев (Сух. Д) 16.65; М. Варибан (Крд. Д) 16.52; Г. Бессонов (М. о., ВС) 16.50; В. Шевченко (М. В) 16.38; Г. Савлевич (Лв. Д) 16.11 (в квалиф. 16.27); Н. Дудкин (М. В) 15.99; В. Мишкин (Бр. Т) 15.75. **Ядро.** Х. Бризеник (ГДР) 20.03; А. Барышников (Л. Д) 19.44; М. Яноушек (ЧССР) 18.54; Г. Нефедов (Вл. Т) 17.84; А. Таммерт (Тл. К) 17.18; А. Носенко (Ордж. Д) 17.10 (в квалиф. 17.37); А. Афанасьев (З) 17.03; Л. Смелаш (З) 16.97.

Женщины. 60 м. Финал А. Э. Кауфер (ГДР) 7.3; Н. Бесфамильная (М. ВС) 7.4; Г. Митрохина (М. Д) 7.5 (в забеге 7.4); Л. Гаркавая (Хар. В) 7.5. Финал Б. Г. Моросанова (М. С) 7.4; Г. Бухарина (М. ВС) 7.4; Р. Степанова-Никанорова (Вол. Д) 7.5; Н. Юдина (М. ВС) 7.6. **100 м.** Финал А. Г. Митрохина (М. Д) 12.0 (в забеге 11.8); Н. Частикова (М. В) 12.0 (в полуфинале 11.9); Е. Крайнова (Чел. С) 12.1 (в забеге 12.0); Т. Паховская (Вршг. А) 12.1 (в полуфинале 12.0). Финал Б. Р. Степанова-Никанорова (Вол. Д) 12.0; В. Петина (Лв. Д) 12.1; Е. Балашова (Бр. Л) 12.2 (в забеге 11.9); А. Серегина (М. Т) 12.3 (в забеге 12.0). **600 м.** С. Штула (Р. ВС) 1.30.4; Г. Элленбергер (ФРГ) 1.30.6; В. Дитч (ГДР) 1.30.7; И. Силаи (Румыния) 1.30.8; Л. Завьялова (М. С) 1.31.2; О. Клейн (М. С) 1.31.2; Т. Ельянова (З) 1.31.6; Н. Сабайте (Вл. сельск.) 1.31.7; Н. Колесникова (М. Д) 1.31.7. **1500 м.** Т. Казанкина (Л.В) 4.25.9; Р. Руус (Тл. Д) 4.26.2; О. Двирна (Ив. С) 4.27.2; Н. Жилкина (З) 4.27.3; А. Борисова (М. Л) 4.27.9; В. Зорина (З) 4.30.2; М. Чернышева (М. ВС) 4.31.2; Н. Кочкина (Куйб. ВС) 4.33.3. **60 м с/б.** Финал А. Л. Кононова (АА. ВС) 8.4; В. Мяхно (Мн. Д) 8.4; Т. Антарян (АА. В) 8.5; Л. Иевлева (Тб. С) 8.6; Финал Б. И. Бондарева (М. Л) 8.5; Л. Шурхал (О. сельск.) 8.6; Т. Стратуус (Хар. С) 8.6; В. Ткаченко (Кар. ТР) 8.7 (в забеге 8.6). **100 м с/б.** Финал А. Н. Ткаченко (Мак. А) 13.7; И. Бондарева (М. Л) 13.9; В. Ткаченко (Кар. ТР) 13.9; Л. Свеженцева (Дон. А)

13.9. **Финал Б.** Л. Кононова (АА. ВС) 13.8; Т. Антарян (АА. В) 13.9; В. Мяхно (Мн. Д) 13.9; М. Сидорова (Л. В) 14.3. **Высота.** Р. Гильдемайстер (ГДР) 1.86; Г. Филатова (Яр. Д) 1.80; В. Гаврилова (Л. С) 1.77; В. Авилова (О. Д) 1.74; А. Лазарева (М. о., С) 1.74; Л. Плявинска (Р. Др) 1.71; О. Левоненко (ВС) 1.71; О. Комарова (Кар. ТР) 1.71. **Длина.** Н. Варибан-Кройтер (Крд. Д) 6.37; В. Вископюля (Румыния) 6.22; В. Августиновичте (Вил. Д) 6.11; Е. Ринга (Р. Др) 6.06; Н. Пагыкова (Л. Л) 5.99 (в квалиф. 6.08); Л. Кайгородова (Мн. В) 5.89; Л. Строцкая (К. ТР) 5.89 (в квалиф. 5.97); К. Лотова (Г. Т) 5.83 (в квалиф. 5.97). **Ядро.** Г. Некрасова (М. С) 18.04; А. Иванова (З) 18.02; Э. Долженко (Кш. Д) 17.09; Р. Таранда (М. о., С) 16.77; Т. Андросенко (ВС) 16.28; Л. Вакелите (Вл. сельск.) 15.89; Г. Сидельникова (Г. сельск.) 15.79; В. Акинина (Т. Т) 15.75. **Командные результаты.** I группа. «Динамо» 653 очка; Вооруженные Силы 468; «Буревестник» 445; «Спартак» 417; Трудовые резервы 303; «Труд» 276; «Локомотив» 274; «Зенит» 251. II группа. «Калев» 65; «Даугава» 44; «Жальгирис» 32.

ПЕРВЕНСТВО СССР В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ

24—27 февраля **Москва**
Мужчины. 60 м. Финал А. А. Корнелиус (М. Д) 6.5; Ю. Силов (Р. сельск.) 6.7 (в полуфинале 6.6); А. Евтюхов (Мн. Д) 6.8 (в полуфинале 6.7); Н. Трусов (О. В) снят (в забеге 6.7). **Финал Б.** В. Рябенко (Горл. А) 6.7; Ю. Кошкарёв (З) 6.8 (в полуфинале 6.7); Г. Михайлов (Чел. В) 6.8 (в забеге 6.6); А. Аненков (Волг. В) 6.8 (в забеге 6.7). **100 м.** Финал А. В. Ловейский (Мн. ТР) 10.5; Х. Рахманов (Аш. Л) 10.5; Н. Вагаев (Нс. ВС) 10.6; В. Зоркин (З) 10.6. **Финал Б.** Н. Кузюкин (Днепр. Д) 10.6; В. Брынцев (Красн. С) 10.7 (в полуфинале 10.6); А. Радул (Кш. Д) 10.8 (в полуфинале 10.7); Л. Микишев (М. ВС) 10.9 (в полуфинале 10.6). **600 м.** С. Мещерских (Св. ВС) 1.19.7; В. Пономарев (ВС) 1.19.9; В. Дацюк (Хар. С) 1.20.1; В. Носенко (О. В) 1.20.2; Е. Борисенко (Г. Д) 1.20.3 (в забеге 1.20.2); В. Юдин (М. ВС) 1.20.5 (в полуфинале 1.20.2); В. Порывкин (Г. Д) 1.20.4; Г. Чернышев (М. С) 1.20.6 (в забеге 1.20.5). **1500 м.** О. Райко (Л. ВС) 3.48.2; В. Семейкин (Л. ВС) 3.48.2; В. Кулаков (М. Д) 3.48.4; Ю. Макаров (Ф. Д) 3.48.7;

нова, Т. Паховская, А. Евтюхов, А. Аксинин, А. Радул, средневики — О. Двирна, Л. Морозова, А. Борисова, Р. Татаринова, В. Пономарев, барьеристы — А. Бондаренко, А. Баталов, Э. Перевезев, С. Аникин, прыгуны — Я. Лаурис, В. Крылов, В. Бойко, А. Пискулин, Ф. Голяков, С. Гонтковская, Л. Строцкая, В. Аугустинавичуте, метатели — А. Носенко, Л. Бакелите, Н. Ероха, Р. Макаускайте — все это молодые спортсмены, добившиеся лучших результатов среди своих сверстников. Однако по своим данным они в самое короткое время могут «подойти» до уровня наших лидеров уже среди взрослых. Но для этого им придется напряженно потрудиться. Им и их наставникам.

Ну, а каким же был уровень мастерства взрослых атлетов? Уровень, к достижению которого должны стремиться молодые спортсмены. Как известно, все познается в сравнении. Вот мы и хотим сравнить результаты, показанные нынешней зимой, с аналогичными достижениями прошлых лет.

Результаты этого сравнения показывают, что отдельные виды развиваются неравномерно. В одних видах прогресс более заметен, в других — менее, а в третьих наблюдается явный застой и даже некоторое отступление назад с позиций, занимаемых в прежние годы.

В ходе зимних состязаний в ряде видов — беге на 60, 600 и 60 м с/б, толкании ядра у мужчин, беге на 600 и 100 м с/б и в прыжках на высоту — были улучшены или повторены высшие всесоюзные достижения для закрытых помещений. А в тройном прыжке и в беге на 1500 м у женщин показаны результаты близкие к рекордным.

Спринтерский бег. Всю зиму спринтеры состязались на двух дистанциях — 60 и 100 м, получив, таким образом, возможность всесторонне проверить свою подготовку. Наиболее стабильно и на высоком уровне выступали А. Корнелюк, неоднократно повторявший высшее мировое достижение в беге на 60 м, Н. Бесфамильная, Г. Митрохина, В. Ловещик. Порадовали своим появлением в группе сильнейших Ю. Силов, Х. Рахманов, В. Атамась, В. Петина.



Успешно выступает в олимпийском сезоне ленинградец Ю. Тармак. Свой спортивный путь он начинал у В. Вайксаара, затем постигал секреты мастерства у

Л. Кузнецова, ныне его победы куются под руководством П. Гойхмана и Е. Сосиной

Фото Р. Максимова

Бег на средние и длинные дистанции. С. Кочер, С. Мещерских, В. Пономарев, А. Таранов, Г. Чернышев, установивший новое всесоюзное достижение в беге на 600 м, Н. Сабайте, Н. Колесникова и С. Штула, дважды улучшавшие мировое достижение в беге на 600 м, О. Райков, В. Семьяшкин, М. Желобовский, В. Кулаков, Т. Пангелова, Г. Казанкина, О. Двирна, Р. Руус, Ю. Грустиниш, В. Черняев, В. Афонин — вот спортсмены, отличившиеся во время состязаний в беге на 600, 1500 и 3000 м. Хотя надо отметить, что в целом результаты бегунов на 1500 и 3000 м несколько ниже, чем лидеров прошлого зимнего сезона.

Барьерный бег. В мужском барьерном беге ситуация достаточно обнадеживающая. Рядом с лидером — А. Мошашвили образовалась ровная по составу и весьма высокая по классу мастерства группа из 5—6 спортсменов. Наличие острой конкуренции, без сомнения, будет способствовать дальнейшему росту результатов в этом виде.

У барьеристок положение иное. Практически у нас есть только одна спортсменка международного уровня — Л. Хитрина, которой вполне по силам преодолеть рубеж 13 секунд. Но «развернуться» в полную силу ей пока не дает травма. Остальным же нашим барьеристкам

пока не удастся «увязать» воедино оба главных компонента — скорость и технику бега. Явным укором нашим «чистым» барьеристкам стал тот факт, что оба крупнейших состязания сезона в беге на 100 м с/б — международный турнир и чемпионат страны они проиграли спортсменкам, которые специализируются в пятиборье.

Прыжки. Если у прыгунов на высоту и тройным тон задавали опытные, не первый год известные мастера — Ю. Тармак, К. Шапка, В. Гаврилов, В. Большов, В. Санеев, Г. Бессонов, М. Барибан, то у шестовиков лидерство захватили молодые спортсмены — Е. Тананика, Г. Гусев, Я. Лаурис, В. Бойко, В. Крылов.

У прыгуний на высоту от опытных мастеров В. Чулковой, В. Авиловой, В. Гавриловой стараются не отставать молодые Г. Филатова и С. Гонтковская, уже достигшие рубежа 180 см. К сожалению, пока не радуют результаты прыгунов в длину. Это относится и к мужчинам и к женщинам.

Толкание ядра. На высоком уровне провел зимний сезон рекордсмен страны В. Войкин, установивший всесоюзное достижение для залов. Уверенно прогрессирует и А. Барышников, осваивающий оригинальную технику толкания ядра.

Р. ВАСИЛЬЕВ

В. Яровенко (К. В) 3.49.0; Ю. Алексашин (М. В) 3.49.4; В. Черняев (М. В) 3.50.8; А. Торишний (Ставр. С) 3.50.8. 3000 м. Ю. Грустиниш (Р. Д) 8.04.2; В. Черняев (М. В) 8.04.6; В. Афонин (М. В) 8.04.8; Ю. Алексашин (М. В) 8.05.0; Б. Кузнецов (Св. В) 8.06.4; М. Желобовский (Мн. ВС) 8.07.2; В. Циркунов (Л. ТР) 8.08.6; В. Шпар (АА. Л) 8.10.2. 60 м с/б. Финал А. А. Мошашвили (Тб. Д) 7.6; А. Морозов (М. С) 7.7; А. Синицын (З) 7.7; А. Бондаренко (ВС) 7.8; Финал Б. Е. Мазета (ВС) 7.7; В. Балахничев (М. В) 7.7; В. Силаев (Лв. В) 7.7; А. Косарев (М. Д) 7.8. 110 м с/б. Финал А. В. Мясников (Мн. Д) 13.8; В. Пицулин (Л. Л) 13.9; В. Валихин (Мн. ВС) 14.0; В. Касьянов (З) 14.1. Финал Б. А. Бернштейн (Тш. В) 14.2; А. Баталов (Л. В) 14.3 (в полуфинале 14.2); Э. Перевезев (ВС) 14.4; Ю. Долгов (Влг. Д) 14.5 (в забеге 14.4). Высота. Ю. Тармак (Л. Д) 2.20; К. Шапка (Вл. Д) 2.20; В. Гаврилов (М. Д) 2.17; В. Большов (Кш. ВС) 2.17; С. Будалов (М. о. С) 2.14; В. Козлов (Вр. Т) 2.11; В. Абрамов (М. Т) 2.11; Л. Тивиков (Р. ВС) 2.11. Шест. Е. Тананика (Хар. С) 5.20; Г. Гусев (Лв. В) 5.10; Я. Лаурис (Р. Д) 5.10; В. Крылов (Л. В) 5.00; Ю. Исаков (Св. Т) 5.00; В. Кишкун (З) 4.80; А. Федоров (О. Д) 4.80; Н. Кейдан (Рс. С) 4.80. Длина. Т. Лепик (Тл. Кал) 7.72; В. Скибенко (Рс. С) 7.58; В. Верескун (ВС) 7.54; А. Аюпджанов (В. Д) 7.50; И. Тер-Ованесян (М. В) 7.46; В. Луми (Тл. Кал) 7.42; А. Пономаренко (ВС) 7.33; И. Лобач (Грод. В) 7.30. Ядро. В. Войкин (Л. В) 19.42; А. Барышников (Л. Д) 19.28; Р. Плунге (Кн. Д) 18.26; Э. Гуцин (З) 17.94; Г. Нефедов (Волг. Т) 17.76; В. Калабин (М. о. С) 17.74; А. Виткявичус (Лв. Д) 17.34 (в квалиф. 17.50); А. Таммерт (Трт. Кал) 17.14. Тройной. В. Санеев (Сх. Д) 16.94; М. Варибан (Кр. Д) 16.68; Г. Савлевич (Лв. Д) 16.43; Г. Бессонов (М. о. ВС) 16.41; Н. Луджин (М. В) 16.32; В. Шевченко (М. В) 16.14; А. Бойко (Л. Д) 15.96; А. Пискулин (З) 15.60.

Женщины. 60 м. Финал А. Н. Бесфамильная (М. ВС) 7.4. М. Сидорова (Л. В) 7.5 (в полуфинале 7.4); Г. Вухарина (М. ВС) 7.5; Л. Гаркавая (Хар. В) 7.6 (в полуфинале 7.4). Финал Б. Н. Юдина (М. ВС) 7.5; О. Чернова (М. С) 7.6 (в забеге 7.5); В. Маковецкая (Мн. В) 7.6 (в полуфинале 7.5); С. Федосеева (З) 7.7. 100 м. Финал А. Г. Митрохина (М. Д) 11.8 (в полуфинале 11.7); В. Петина (Лв. Д) 11.9; Н. Чистякова (М. В) 11.9; А. Серегина (М. Т) 12.0.

Финал Б. Е. Крайнова (Чел. С) 11.8; А. Синицына (Р. ТР) 11.8; В. Маковецкая (Мн. В) 11.9; В. Анисимова (М. ВС) 12.0. 600 м. Н. Колесникова (М. Д) 1.30.3; Н. Сабайте (Вл. сельск.) 1.30.6; С. Штула (Р. ВС) 1.32.4; Т. Ельянова (З) 1.32.8; (в полуфинале 1.31.8); Н. Седикина (М. ВС) 1.32.8; Н. Кононова (З) 1.35.9 (в забеге 1.34.4); В. Финал Б. Г. Камардина (Врж. Б) 1.31.7; В. Чичаева (Ф. В) 1.31.7; Л. Свечникова (З) 1.32.2. 1500 м. Т. Пангелова (К. ВС) 4.18.7; Т. Казанкина (Л. В) 4.20.2; О. Двирна (Ив. С) 4.23.2; Р. Руус (Тл. Д) 4.25.1; Л. Морозова (Крд. Д) 4.25.8; Г. Кузьмина (Св. Т) 4.26.8; И. Бондарчук (Л. В) 4.27.2; Н. Жилкина (З) 4.27.5. 60 м с/б. Финал А. Л. Кононова (АА. ВС) 8.3; Т. Антарян (АА. В) 8.4; Л. Иевлева (Тб. С) 8.5; Л. Хитрина (О. Д) сошла (в забеге 8.3). Финал Б. Т. Анисимова-Полубоярова (Л. В) 8.4 (в полуфинале 8.3); Л. Шурхал (О. сельск.) 8.4; В. Михно (Мн. Д) 8.5 (в полуфинале 8.4); М. Сидорова (Л. В) сошла (в полуфинале 8.6). 100 м с/б. Финал А. В. Ткаченко (Кар. ТР) 13.9; Т. Антарян (АА. В) 14.0; Е. Фролова (Ф. Ал) 14.1 (в полуфинале 14.0); И. Бондарева (М. Л) 14.1 (в полуфинале 13.7). Финал Б. Л. Свеженцева (Дон. А) 13.7; Н. Марченко (ВС) 14.0; В. Плотишкова (Крд. С) 14.0; Т. Стратиус (Хар. С) 14.1. Высота. В. Чулкова (Тш. ВС) 1.80; Г. Филатова (Яр. Д) 1.80; В. Авилова (О. Д) 1.77; В. Гаврилова (Л. С) 1.77; С. Гонтковская (К. В) 1.77; А. Лазарева (М. о. С) 1.74; Н. Мариненко (Гом. Л) 1.74; О. Левоненко (ВС) 1.71; Л. Шапова (Вит. Л) 1.71; Н. Ждан (М. о. С) 1.71. Длина. Н. Варибан-Кройтер (Крд. Д) 6.17; Е. Ринга (Р. Дг) 6.16; Н. Патькова (Л. Л) 6.10; Л. Строцкая (К. ТР) 6.08; В. Аугустинавичуте (Вл. Д) 6.04 (в квалиф. 6.12); Л. Погребняк (Ставр. С) 5.97; Л. Ильина (ВС) 5.96; Г. Моросанова (М. С) 5.96. Ядро. Н. Чижова (Л. С) 18.47; Г. Некрасова (М. С) 18.14; А. Иванова (З) 17.66 (в квалиф. 17.68); Е. Короблева (Л. Д) 17.60 (в квалиф. 17.68); Р. Таранда (М. о. С) 17.42; Э. Долженко (Кш. Д) 17.24; Т. Андросенко (ВС) 16.62; Н. Маджид (ВС) 16.26.

Командные результаты. I группа. «Динамо» 856 очков; Вооруженные Силы 727; «Вурвезисты» 679; «Спартак» 589; «Зенит» 437; «Труд» 360; «Локомотив» 359; «Трудовые резервы» 310. II группа. «Калев» 74; «Урожай» (РСФСР) 64; «Колос» (УССР) 55.



Плечом к плечу, создавая коммунистическое общество, трудятся в нашей стране свыше ста наций и народностей. И к какой бы из них ни принадлежал советский человек, он прежде всего гордится тем, что является гражд-

данином великого Союза Советских Социалистических Республик.

Из Постановления ЦК КПСС
«О подготовке к 50-летию образования
Союза Советских Социалистических
Республик»

ПОЧЕМУ ЛЕТАЕТ ШМЕЛЬ



«ПОСТАРАЙСЯ ЗАБЫТЬ»

Елена Гокиели прожила в спорте жизнь большую, яркую и... Я чуть было не написал «счастливую», да остановился, спросил себя — имею ли право безоговорочно об этом судить? Ведь все зависит от того, что понимать под словом «счастье». Счастливый жребий? Хорошее место? И почести, которое оно приносит? А куда отнести бессонные часы до глубокой ночи, когда ты проиграла: в тебя верили другие, и ты верила в себя и бежала, как никогда раньше, а после финиша встретила взглядом с тренером и надеялась найти в этом взгляде одобрение, но тренер сделал вид, что смотрит куда-то вдаль, и только тогда поняла, что в финал не попала. А ведь секунды, которые показала тогда, в пятьдесят втором, в полуфинале Олимпийских игр, могли принести второе место в финале. Куда, в какую графу занести ту ночь после забега?

Рядом спали сладким сном ее подруги, хорошо сделавшие свое дело. Их поздравляли, у них брали автографы и интервью. Они были радостно возбуждены, мир им казался прекрасным, и зрители на стадионе приветливыми, и небо над стадионом не по-северному ласковым и голубым. Подруге, которая пробежала в другом полуфинале на десятую долю секунды хуже, чем Елена, звонили несколько раз по телефону, и она принимала поздравления. Елене никто не звонил. На нее почему-то перестали обращать внимание. Словно бы ее и не было вовсе. Лишь один из тренеров улыбнулся через силу, похлопал по плечу:

— Ничего, ничего, не огорчайся. С каждым могло случиться. Постарайся как можно быстрее все это забыть.

Вот уже два десятка лет прошло. А не забывает.

И хорошо. Потому что, если бы забыла, не стала бы, наверное, тренером. Настоящий тренер, тренер по призванию, тем-то и отличается от тренера по званию, что все эмоции, которые дарит и которыми наказывает спорт, испытал сам. Знает, что это такое, как через все это пройти и в каком слове нуждается атлет в минуту счастливую, но наипаче в минуту несчастливую.

БАРЬЕРЫ

Помню еще пору, когда ее называли Леночкой.

В те времена в газетных фотографиях был не очень популярным крупный план. Фотографы старались снять ее крупно. Большие умные веселые глаза, точеное лицо. Светилась приветливостью и никогда не выдавала дурного настроения.

Она была красива в жизни, но особенно красива, когда летела над барьерами, летела как лань (это не я придумал — «как лань», так писали о ней). Если же отвлечься от этого изысканного сравнения и поинтересоваться, что говорят о ее стиле специалисты, можно было услышать: «Имеет хороший ритм и решительно атакует барьер. Быстро набирает скорость со старта. Взав барьер, не проваливается. Чувствует барьер и дистанцию. Имеет характер. И еще это самое, как его, честолюбие».

Был отрезок обычной беговой дорожки. Было в этом отрезке восемьдесят метров и стояли на нем восемь барьеров. Не знаю, сколько тысяч препятствий преодолела она за те два десятка лет, что была чемпионкой Грузии, Закавказья, Советского Союза, вторым призером европейского первенства. Но сколько препятствий порой неизмеримо более сложных преодолела в жизни, судить могу. Человек много душевного склада избавил бы себя по крайней мере от половины этих препятствий. Нет, он не сошел бы с дистанции. Он бы просто не вышел на старт.

В детстве задалась целью в совершенстве овладеть иностранным языком. Экзамены на аттестат зрелости сдавала на немецком. Хорошо знает немецкую художественную литературу. Не хуже — литературу специальную, спортивную. Помогало и тогда, когда была спортсменкой. Помогает вдвойне, когда стала тренером.

В двадцать два года окончила с отличием строительный факультет Тбилисского института инженеров железнодорожного транспорта. К той поре она была известной спортсменкой: еще когда на третьем курсе училась, получила орден «Знак Почета», как рекордсменка по бегу и как отличница учебы. Потом, через семнадцать лет, окончила второй вуз — физкультурный. Между прочим, тоже с отличием.

У нее есть правило, которое и отличает, может быть, всякого творческого человека: если делаешь что-нибудь, делай хорошо, на совесть, иначе не так интересно жить; неважно, что другие — сам себя не будешь уважать, что ты тогда будешь стоять?

Быстротечен спортивный век. Но если ты по-настоящему предан спорту, — найдешь силы остаться в нем. И как бы крут ни бывал временами с тобою спорт, он, в конце концов, воздаст за верность!

УЧЕНИКИ

В пятьдесят втором году Елена Гокиели была рекордсменкой Советского Союза. До Олимпийских игр имела 11,3, на самих Играх сбросила с рекорда две десятые, а потом понадобилось ей пятнадцать лет, чтобы помочь своей ученице Людмиле Иевлевой дойти до рубежа 10,5.

Пятнадцать лет и шесть десятых секунды.

Она продолжала заниматься сама, но постепенно подыскивала учеников. Не хотела, чтобы все, что она знала и помнила, сошло бы вместе с ней в один совсем не прекрасный день с беговой дорожки.

Она не имела многих учеников. Если бы было возможно, она вообще перешла бы на сократовский метод обучения: один учитель, один ученик. Смысл учителя: доведи ученика до себя, а потом пошли его вперед, чтобы он превзошел тебя.

В шестьдесят седьмом Людмила Иевлева стала победительницей Спартакиады народов СССР. В семьдесят первом другой ее ученик — Анатолий Мошашвили, известный прежде разве что специалистам, также выиграл соревнования Спартакиады.

В течение одного года он сбросил с лучшего своего результата шесть десятых секунды, стал вровень с рекордом страны, шагнул из безвестности в первую шеренгу советских мастеров.

Может, все следует объяснить необыкновенным талантом молодого человека? Да, в нем действительно словно по заказу сошлось все, что требуется барьеристу: азарт, «чувство барьера» и самолюбие. Но разве до него было мало таких же? Или все дело в какой-то новой, доселе невиданной методике тренировок, разработанной в лаборатории Елены Гокиели? Скажем прямо, чего-либо сенсационно-нового в этой методике нет.

В чем же тогда дело?

Пытаясь ответить на этот вопрос, я хотел бы сделать небольшое отступление и вспомнить о защите одной кандидатской диссертации, которая состоялась в самом конце прошлого года в Тбилиси.

ДИССЕРТАЦИЯ

Диссертацию защищал сын Елены Степановны Гокиели Гурам. Она была связана с железобетонными конструкциями и содержала предложения об использовании их в современном строительстве.

Один из оппонентов тактично высказал сомнение. Слишком смелым показалось ему решение. Тогда слово попросил другой оппонент. Это был гость из Москвы, известный в строительной науке профессор. Он ответил за диссертанта и, серьезно обосновав его построение, вспомнил о... шмеле:

— Ученые-энтомологи, математики и физики совершенно безоговорочно доказали, что шмель, имеющий такое большое тело и такие крохотные по сравнению с ним крылышки, просто не имеет права летать. А он, не будучи знаком с этими выкладками, спокойно себе летает. Знаете, почему он это делает? Ему просто-напросто очень хочется летать!

...Тот, кто чего-то достиг в жизни ли, в науке ли, в спорте, обязательно **ОЧЕНЬ ХОТЕЛ!** Имел счастливую способность ставить перед собой неблизкую цель и идти к ней, а если надо было, то и ползти, сдирая в кровь кожу на ладонях и коленях. В наше время любая ценность требует от человека всех его способностей и сил без остатка. Созидатель ценностей спортивных тем и отличается от спортсмена средней руки, что имеет особо устроенную волю. Неудача, выбивающая из колеи другого, только подхлестывает его, ему мало дела до того, что судачат по поводу ее другие, сам-то он знает истинную свою цену! Он не свернет с пути. Он верит в себя, как верит тренер.

Пример тренера перед глазами Анатолия Мошашвили.

— Елена Степановна, уже поздно, идите домой, я еще немного побегу. Сам.

ТРЕНЕР ОБ УЧЕНИКЕ

— Не люблю болтушек и хвастунов. И не люблю слишком послушных учеников, которые слепо выполняют все то, что им говоришь. Спортсмен должен быть участником творческого процесса. Еще он должен иметь самолюбие. Без него вообще в жизни нельзя, а в спортивном деле нельзя никак.

Толя гордый и справедливый. Это все в хорошей пропорции. Она не менее важна для барьериста, чем другая счастливая пропорция — рост сто девяносто, вес восемьдесят четыре. Сказать еще, что он смел, решителен и гибок? Все это так. Но я убеждена, что все, чего он достиг, — не от природы, от него самого. Я же просто стараюсь все, что в нем хорошего есть, сфокусировать на одном. Раньше, пока до всесоюзного рекорда — 13,7 — не дошли и пока на Спартакиаде народов СССР не выиграла, было легче.

Теперь? Теперь другое дело. Ответственности больше. Не только перед собой. Перед страной! В тебя верят, тебе большое право дают... Тут, как бы это точнее сказать, все другой мерой меряется. На одного ответственность давит, к земле гнет, становится человек замкнутым, нелюдимым — немало встречала за свою жизнь таких, всегда им не очень симпатизировала, да и верила в них не очень. А другим ответственность сил прибавляет, помогает такие резервы в себе находить, о которых и не догадывался раньше. С такими — удовольствие работать. Толя из их числа.

Мне кажется, что человек, проявивший себя в спорте, незауряден вообще. Слишком много требует сегодня от человека спорт, чтобы могла бы в нем торжествовать посредственность. Верю, из Толи получится хороший юрист — способен к учебе, будет способен и в деле.

ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ

Елена Степановна Гокиели заведует кафедрой физического воспитания в Тбилисском государственном университете. В том, что спорт — один из почитаемых предметов в этом вузе, немалая заслуга заведующего кафедрой. Она может быть тактичной, улыбчивой, терпеливой, но может быть и резкой, и неуступчивой, когда речь идет о деле, когда надо проявить принципиальность и свое «я». Авторитет Гокиели в университете непререкаем. Всей жизнью в спорте, всем отношением к спорту, к коллегам и студентам завоеван он.

Нам безынтересно познакомиться с педагогическими принципами заведующего кафедрой и одного из ведущих тренеров страны. Какая проблема современного спорта волнует ее больше других, привлекает главное внимание?

Поиск таланта. Отношение к таланту.

— Мы должны поощрять не только того тренера, который довел атлета до высокого звания, но и того тренера, который когда-то этого атлета нашел. Чем больше заинтересованных людей будет искать таланты, чем шире развернем мы эту работу, тем успешнее сможем наверстать потерянное в тех видах спорта, в которых отстаем. В том числе и в легкой атлетике. Мне кажется, все дело не только в количестве стадионов и манежей, но и в том, как мы относимся к тому или иному таланту, как ведем его, как следим за ним, как помогаем в трудный час и в трудный год. Не признаю общих советов, рекомендаций, предписаний. Они, быть может, хороши, когда имеешь дело с новичками. Каждый талант неповторим, индивидуален сам по себе и каждый требует совершенно специфического подхода. Надо знать не только рост, вес и секунды атлета, куда важнее знать характер — наклонности, привязанности, симпатии и антипатии, что надо стараться переделать, а что и поощрять. Нельзя задавать всем барьеристам один и тот же план тренировок, одни и те же физические нагрузки... А стоит больше доверять самому спортсмену, его духу, его совести.

Я стараюсь строить свои отношения с учениками на доверии. Иных отношений в наше время просто не может быть. Убеждена.

...На кафедре, которой руководит Елена Гокиели, тридцать шесть преподавателей и шестьдесят тренеров, руководящих спортивными секциями. Заведующая подбирает не только знающих и умеющих. Думающих самостоятельно. Каков учитель, таков и ученик.

Итак, я думаю, вам не придется слишком напрягать свою фантазию, чтобы представить, сколько времени отнимают у Елены Гокиели обязанности заведующего кафедрой и тренера, сколько часов у нее остается на семью и на себя. Вы догадаетесь об этом, если я, попросив вас набрать терпения, перечислю звания, которые носит она: заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, заслуженный деятель физической культуры и спорта Грузинской ССР, заслуженный тренер Грузии.

А соседки знают ее как заботливую мать, жену, бабушку. Сын Гурам пошел по ее стопам, стал строителем, стал спортсменом, был чемпионом Грузии среди школьников. Он назвал дочь в честь мамы — Еленой и сына в честь отца — Ваном.

И у старшего Ваню много лет работающего в мире искусства, и у старшей Елены много лет живущей в мире спорта, полным-полно друзей, а знакомых — чуть ли не пол-Тбилиси. И их приглашают в гости, и к ним приходят в гости. А кто же принимает гостей? Где время на гостей? В Тбилиси не принято заранее оповещать: «Мы к вам придём завтра». Надо быть всегда готовым.

— Что бы отнесла Елена Степановна к числу главных своих достижений последнего времени?

Хитро улыбается:

— Никому не рассказывай, но я по ночам наконсервировала триста банок овощей и фруктов. Я знаю это дело и люблю. Впрочем, что долго рассказывать, приезжай, попробуй.

...Так почему летает шмель?

Летает потому, что очень хочет.

Тамара Казачкова

Магнитогорск, «Труд»

Родилась 15 августа 1950 г. в селе Казановка Варненского района Челябинской области.

Рост 163 см, вес 52 кг.

Студентка I курса Магнитогорского педагогического института.

Легкой атлетикой занимается с 1967 г.

Спортивное звание — мастер спорта СССР с 1971 г.

В сборную СССР входит с 1971 г.

Тренер — В. И. Петров.

Лучшие результаты в беге на 400 м — 56,3, 800 м — 2.03,2, 1500 м — 4.24,0.

Рост результатов по годам

	400 м	800 м	1500 м
1967 [17]	62,0	—	—
1968 [18]	60,0	2.13,0	—
1969 [19]	57,5	2.09,0	—
1970 [20]	—	2.08,7	4.35,0
1971 [21]	56,3	2.03,2	4.24,0

Победительница первенства страны среди молодежи 1970 г. в беге на 800 м и в эстафете 4×400 м, всесоюзного кросса на призы газеты «Правда» 1970 г. на дистанции 1500 м, V Спартакиады народов РСФСР в беге на 800 м, финала «Б» Кубка СССР — Кубка «Известий» 1970 г. в беге на 800 м, Мемориала имени братьев Знаменских 1971 г. в беге на 800 м. Завоевала серебряную медаль в финале V Спартакиады народов СССР на дистанции 800 м, заняла второе место на этой же дистанции в матче СССР—ФРГ в 1971 г., была третьей на 800 м на международных зимних соревнованиях во Дворце спорта в Лужниках в 1971 г.



Фото Р. Максимова

Минувший год для Тамары Казачковой, ранее малоизвестной широкому кругу любителей спорта, был, как никогда, успешным. Молодая спортсменка из Магнитогорска стала победительницей и призером ряда крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Установила новый всесоюзный рекорд в беге на 800 м — 2.03,2, улучшив при этом личный рекорд на 5,5 секунды.

Спортивный путь Тамары Казачковой начался, когда после окончания восьмилетней школы она поступила учиться на факультет физвоспитания в Магнитогорское педагогическое училище. На первом курсе, как и многие учащиеся, успешно сдавала экзамены по математике, русскому языку, спортивным дисциплинам, ни в чем не выделяясь и не отставая от своих товарищей. На втором — в училище создавались секции для занятий по различным видам спорта. В одну из таких групп — в легкоатлетическую — записалась и Тамара. Здесь на нее и обратил внимание преподаватель физвоспитания Василий Иванович Петров. Он сумел разглядеть в Казачковой данные для бега на средние дистанции. В остальном (характере, боевитости) он не сомневался. Тамара тренировалась с увлечением, не пугалась больших нагрузок.

Детство ее прошло в деревне. Родители прямо во дворе соорудили перекладину, приучая детей (а помимо Тамары в семье их было еще двое — старший брат и сестра) к занятиям физкультурой. На зиму турник переносился в избу. Вот так, исподволь, постепенно повышался уровень физической подготовки Казачковой, который и стал тем отравным плацдармом, давшим о себе знать впоследствии. О легкой атлетике она знала лишь понаслышке, до тех пор, пока не попала к Петрову. И как мы должны быть благодарны именно таким «нетитулованным» воспитателям будущих чемпионов, находящим самобытные таланты.

Весной 1968 г. Тамару послали на всероссийский кросс в Краснодар, где она заняла второе место. В этом же году выполнила норматив I спортивного разряда в беге на 400 и 800 метров. Через год стала призером всесоюзных молодежных соревнований.

Подлинное же открытие Казачковой как спортсменки произошло в мае 1970 г. во время финала кросса газеты «Правда». Мы уже привыкли к тому, что каждый кросс приносит высокие результаты, открывает нам имена молодых бегунов. На сей раз он познакомил с девятнадцатилетней спортсменкой с Урала. Дал возможность увидеть ее характер, смелый, настойчивый. Потом было еще много стартов, удачных и неудачных, приносивших удовлетворение от победы и горечь при поражениях.

У Тамары характер бойца, и тактику бега она признает лишь одну. Смело идти вперед, не хитрить на дистанции, а стараться показать наиболее высокий результат, конечно, исходя из своих возможностей. Многим такая манера бега кажется слишком прямолинейной. Но уж такой характер у Казачковой. Не может она спокойно бежать и смотреть, как спортсменки караулят друг друга, боясь выйти вперед или просто пасуют перед авторитетом именитых соперниц.

Возможно, со временем, когда придет соревновательный опыт, Тамарина тактика станет мудрее, богаче, гибче. Но и тогда вряд ли она изменит своей сегодняшней боевитости. Как ни пугали ее заколдованные цифры всесоюзного рекорда — 2.03,6 или имя рекордсменки мира Х. Фальк в матче СССР—ФРГ, она смело вступала в открытую борьбу, увлекая за собой соперниц. В противном случае берет инициативу в свои руки и бежит одна так же спокойно и уверенно, словно находясь на тренировке.

Именно так и произошло во время Мемориала братьев Знаменских, когда участницы финального забега решили в спокойном темпе разыграть первое место. Тамара же и ее тренер поставили иную задачу. Зная, что за неделю перед этим на зональных состязаниях Кубка СССР—Кубка «Известий» Казачкова второй раз в сезоне пробежала 1500 м за 4.24,0, они решили идти на результат порядка 2.04,0—2.05,0. В том, что Тамара может показать такой результат, они убедились на последней тренировке, состоявшейся за два дня до соревнований. Тамара несколько раз пробежала отрезки длиной 600 и 200 м с высокой скоростью, а самочувствие и настроение подсказали спортсменке, что она в боевой форме. Победа Казачковой на Мемориале Знаменских, одержанная в смелой, импонирующей манере бега, произвела большое впечатление и на зрителей и на специалистов.

И в награду улыбающейся уралочке был всесоюзный рекорд. Эта награда была за мастерство и отвагу, награда за первый уверенный шаг в большом спорте.

В. АНДРЕЕВ

Мама Лены была в свое время одной из сильнейших гимнасток рабочего спортивного союза. Стоит ли поэтому удивляться, что все свободное от школьных занятий и уроков время девочка проводила в гимнастическом зале? Возможно, она тоже в будущем стала бы хорошей гимнасткой, если бы рядом с залом не оказалось легкоатлетического стадиона. Лене очень нравилось бегать и прыгать вместе со взрослыми. А уж в тренажах недостатка не было! Каждый атлет старался показать и объяснить девочке особенности техники своего вида.

И все же больше всего Лене нравились прыжки. Причем она с одинаковым старанием «сражалась» с непокорной планкой в секторе для прыжков в высоту и осваивала нехитрые премудрости прыжка в длину. Тренер Лапиньш, который начал работать со спортсменкой в 1961 г., был приверженцем прыжков в высоту и пятиборья. Здесь-то и пригодилась та разносторонняя подготовка, которую Ринга получила, занимаясь всеми видами легкой атлетики. Несмотря на маленький рост, она легко преодолевала планку на высоте 1,60 и добилась неплохих успехов в многоборье.

Однажды во время прыжков Лена повредила колено толчковой ноги, и о прыжках в высоту пришлось забыть. Но ведь оставались еще прыжки в длину. И Ринга начала «переквалификацию». К 1965 г. она настолько освоила новый вид, что сумела одержать победу над своими сверстницами на Всесоюзной спартакиаде школьников.

Через два года Ринга — член сборной команды СССР. Она успешно выступила на Юбилейной Спартакиаде народов СССР, завоевав серебряную медаль, и начала подготовку к Олимпийским играм в Мехико. Новый тренер Ринги И. Лиепиньш и тренер сборной команды страны Ю. Еремин видели резервы повышения результатов спортсменки в улучшении ее специальной подготовленности. А это, в свою очередь, требовало увеличения тренировочных объемов. Но случилось непредвиденное. У спортсменки начало болеть колено толчковой ноги.

Боль с каждым днем становилась все сильнее. И незадолго до старта уже в Мехико Елене пришлось прыгать на тренировках с маховой ноги. Так неудачей окончилась первая олимпийская попытка Ринги.

Травма оказалась очень серьезной. После того как было использовано множество средств физиотерапии, не принеших облегчения, хирург З. Миронова посоветовала девушке на год прервать тренировки и выступления в состязаниях.

Лишь в январе 1970 г. Лена снова начала тренироваться. Вначале все прыжки она выполняла с маховой ноги и только в июне впервые рискнула прыгнуть с полного разбега с толчковой. Колено «держало». Теперь можно было подумать и об участии в состязаниях. После нескольких прикидок, которые показали, что возвращение в строй проходит успешно, было решено выступить и на чемпионате страны.

Уже потом, когда первенство окончилось, Ринга говорила, что после состязаний она испытывала самые противоречивые чувства. Радость, что сумела вновь встать в ряд сильнейших, и огорчение, потому что от первого места ее отделял лишь один сантиметр!

С тех пор прошло полтора года. Елена Ринга успешно закончила институт физкультуры и получила диплом преподавателя. Неплохо выступала она и в состязаниях — стала третьим призером V Спартакиады народов СССР и улучшила личный рекорд до 6,51. За зиму Елена проделала довольно большой объем работы и не без оснований рассчитывает на участие в XX Олимпийских играх.

Наша встреча со спортсменкой произошла в конце февраля на зимнем первенстве СССР, где Ринга заняла (в который уже раз) второе место, уступив Надежде Барибан 1 сантиметр. Во время беседы я спросил, чем объясняется, по ее мнению, то завидное положение, которое сложилось у нас в прыжках в длину у женщин. Вот что она ответила.

— Вряд ли можно считать, что у нас нет талантливых молодых спортсменок, которые могли бы показывать результаты порядка 6,60 — 6,70. Но все дело в том, что сами спортсменки, по-моему, вообще не ставят перед собой таких задач. Большинство из нас больше озабочены тем, чтобы выиграть лишь друг у друга, а о мировом рекорде и речи нет! Мне иногда даже кажется, что наши тренеры больше заинтересованы в росте результатов своих учениц, чем сами ученицы. Что же касается того рубежа, который я наметила вместе со своим тренером на этот год, то для того, чтобы прыгнуть на 6,70, нужна хорошая скорость, сильная, упругая стопа и еще спортивная злость, которой мне иногда не хватает!

Е. ЧЕН, мастер спорта

Елена Ринга

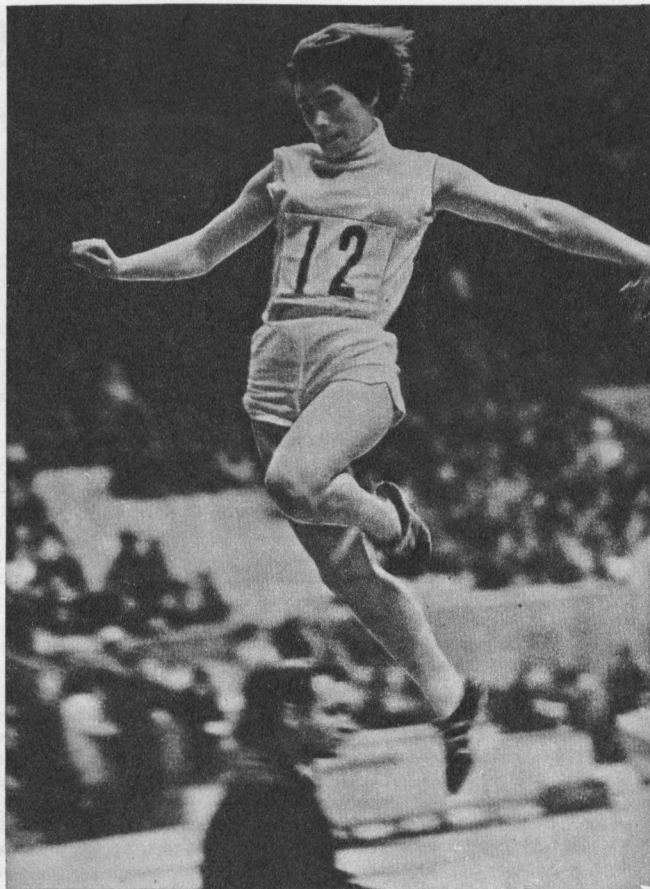


Фото Р. Максимова

Ринга, «Даугава».

Родилась 9 июня 1947 г. в Риге.

Рост 163,5 см, вес 56 кг.

Педагог

Легкой атлетикой занимается с 1959 г.

Спортивное звание — мастер спорта СССР с 1964 г., мастер спорта СССР международного класса с 1968 г.

В сборную СССР входит: в юношескую с 1965 г., в основной состав с 1968 г.

Тренер — заслуженный тренер Латвийской ССР И. Лиепиньш.

Лучшие результаты: в прыжках в длину — 6,51; в пятиборье — 4520; в беге на 100 м — 11,9

Результаты по годам:

1962 г. [15]	5,42	1967 г. [20]	6,22
1963 г. [16]	5,78	1968 г. [21]	6,46
1964 г. [17]	6,05	1969 г. [22]	—
1965 г. [18]	6,04	1970 г. [23]	6,36
1966 г. [19]	6,12	1971 г. [24]	6,51

Призер различных юношеских соревнований. Победительница Всесоюзной спартакиады школьников 1965 г. в прыжках в длину и в пятиборье. Второе место на чемпионатах СССР 1967, 1968 и 1970 гг., а также на зимнем чемпионате страны 1972 г. Третье место на первенстве СССР 1971 г. Второе место на матче СССР—ГДР—Польша в 1968 г. и третье место в 1971 г. На III Европейских играх в закрытом помещении 1968 г. заняла пятое место.

В последнее время внимание специалистов все больше привлекает проблема оптимального управления спортивной формой. В публикуемой ниже статье автор — тренер-практик предлагает один из возможных вариантов системы планирова-

ния учебно-тренировочного процесса, создающий предпосылки не только к оптимальному планированию, но и в перспективе к переходу на программированное управление тренировочным процессом легкоатлетов.

НОВАЯ СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ

Б. БУХБИНДЕР,
заслуженный тренер РСФСР

Существующие сегодня формы планирования учебно-тренировочной работы не удовлетворяют большинство тренеров, ибо эти громоздкие документы не являются серьезным подспорьем в работе, их нельзя программировать, по ним очень трудно сделать глубокий анализ, в них постоянно надо что-то изменять и уточнять.

В чем же дело? Ведь, как правило, все тренировочные нагрузки мы подразделяем на очень точные дозы, выраженные в количестве пробегаемых километров, во времени отдыха между пробежками и т. д. И все-таки наши планы далеко не идентичны с практически проделанной работой. Дело в том, что не всегда можно определить степень воздействия различных тренировочных средств на функциональные возможности организма и его ответную реакцию, и поэтому наши точные дозы нагрузок становятся только приблизительными, а планы — просто формально заполненными бланками.

Состояние здоровья спортсмена, его приспособление к нагрузкам, овладение какими-то новыми элементами обучения и многие другие причины и обстоятельства (болезни, травмы, переезды, учеба, работа) чуть ли не ежедневно, особенно в соревновательном периоде, требуют не только отдельной корректировки наших планов, но и подчас коренной их переладки.

И все же перспективное планирование нагрузок необходимо. Видимо, разумнее будет предусмотреть другую форму планирования, более современную, краткую, гибкую, логичную и в то же время позволяющую как вносить любые коррективы без нарушения общей закономерности, так и программировать тренировки уже сейчас или в самом ближайшем будущем.

Нам известны сотни примеров, когда разные по содержанию и методике тренировки приводили к одинаково высоким достижениям и, наоборот, одинаковые по содержанию тренировки приводили к различным результатам. Нас, естественно, интересует первый факт. Видимо, в этом случае коэффициент полезного действия упражнений на развитие функциональных возможностей организма, несмотря на их различный характер, был в чем-то одинаков и полонителен.

Значит, при любых тренировочных методах на спортсмена действует, как мы бы его условно назвали, какой-то определенный коэффициент нагрузок, и, учитывая конкретное состояние тренированности спортсмена и приспособляемость его организма, он для одних становится положительным, в смысле совершенствования определенных физических качеств, а для других отрицательным или нейтральным.

Вывод напрашивается сам собой — необходимо в каких-то величинах вывести и обусловить этот коэффициент нагрузок и восстановления и обращаться с ним, как со всяким коэффициентом, в рамках, оговоренных, разумеется, заранее.

Дело еще и в том, что, несмотря на большое число и разнообразие тренировочных средств, применение их в итоге сводится к решению одной общей задачи — установлению оптимального соотношения специальной подготовки и восстановления. И если это соотношение в чем-то нарушено, мы перестаем управлять спортивной формой. Это соотношение строго индивидуально, но оно непременно присутствует на каждой тренировке.

Попытаемся сделать хотя бы первый шаг к управлению спортивной формой, этой наиболее «загадочной» области в учебно-тренировочном процессе.

Если количественный и качественный объем тренировочных средств или степень физической и психологической нагрузок условно выразить в определенных математических коэффициентах (ибо всякий коэффициент, как известно, выражается в цифрах), то мы получим некий показатель действия физических и психологических нагрузок на функциональные возможности человека. Тогда, естественно, можно попытаться установить и некую закономерность.

Казалось бы, ни в каких математических законах не отразить методику тренировки. Если каждое занятие строится не только исходя из предыдущего, но и из массы сегодняшних объективных показателей спортсмена (вплоть до его настроения), то, разумеется, трудно «втиснуть» в какую-либо математическую формулу законы тренировки. Но мы считаем, что отдельные закономерности с помощью математических коэффициентов установить можно.

У нас коэффициентов всего семь. Коэффициентами 1 и 2 обозначены тренировки так называемого разгрузочного характера и общефизической направленности. Коэффициентами 3 и 4 — тренировки специальной подготовки средней интенсивности и объема, коэффициентами 5 и 6 — тренировки большого объема и высокой интенсивности, коэффициентом 7 — соревнования и ответственные контрольные прикидки.

Коэффициент 1. Все тренировки разгрузочного и восстановительного характера: различные легкие разминки, спортивные игры, непродолжительное плавание и гребля, небольшие лыжные прогулки и т. п.

Коэффициент 2. Тренировки общеразвивающего характера: спортивные игры определенной продолжительности и темпа, плавание, гребля, ходьба на лыжах, бег трусцой, специальные беговые упражнения, занятия с тяжестями, гимнастика.

Коэффициент 3. Специальные тренировки среднего объема и интенсивности: непрерывный равномерный бег на различные дистанции со средней скоростью (пульс не выше 160 ударов в минуту).

Коэффициент 4. Специальные тренировки средней интенсивности: интервальный бег на различные дистанции со скоростью ниже соревновательной, большими и средними паузами отдыха и т. д.

Итак, тренировки по коэффициентам 3 и 4 характерны средними скоростями и объемами, продолжительными паузами отдыха, иными словами, — типичные азбобные тренировки.

Коэффициент 5. Тренировки большого объема и сравнительно высокой интенсивности: различные темповые кроссы, непрерывный бег в переменном темпе (частота пульса свыше 170 ударов в минуту).

Коэффициент 6. Специальные тренировки высокой интенсивности. Это тренировки по интервальному методу, интервальный бег с соревновательной скоростью и выше с малыми паузами отдыха (до 3 мин.), бег в гору, повторный бег на отрезках со скоростью выше соревновательной.

Итак, тренировки по коэффициентам 5 и 6 характерны большими скоростями, объемами, высоким темпом и малыми паузами отдыха.

Коэффициент 7. Соревнования и прикидки. Если проанализировать состояние спортсмена в тренировках и на соревнованиях, даже не официальных, а просто отборочных, то нетрудно заметить различие в воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок. Напряженная соревновательная обстановка вызывает гораздо большие изменения в функциональном состоянии атлета, нежели любая тренировка. Не случайно в тренировочных занятиях редко удается участить пульс до 180 ударов, а на соревнованиях частота сердечных сокращений нередко достигает 220 ударов в минуту и выше. Поэтому соревновательные нагрузки и определены высшим коэффициентом 7.

Дни отдыха и профилактические дни обозначены нулевым коэффициентом.

Вот как внешне выглядит наш план, составленный для индивидуальной тренировки (см. таблицу).

В основу плана положен недельный и

схеме, составляются месячные и годовые планы. Как видим, заранее не планируются тренировочные средства, а определяется только метод и общая концентрация нагрузок и восстановления как в течение дня, так и в недельном и месячном циклах.

Возникает вопрос: а что же делать в каждой конкретной тренировке? Арсенал методов и средств спортивной тренировки с каждым днем становится все разнообразнее. В связи с этим появляется проблема отбора наиболее целесообразных из них в зависимости от сроков предстоящих соревнований, периода тренировок, состояния спортсмена и т. п.

На каждый коэффициент у нас разработана специальная картотека, в основном на коэффициенты 2—3—4—5—6 (до 10—20 карточек на каждый). В каждой карточке — подробный перечень тренировочных средств, их дозировка, скорость, протяженность отрезков, паузы отдыха, количество ударов пульса в

мости от той задачи, которую мы хотим разрешить на уроке, и, как правило, более высокий.

Что же дает такая система планирования?

1. Предлагаемая форма очень проста и удобна. В плане, размером всего в одну страницу, тренер получает строгую систему, «дозиметр» всех планируемых нагрузок на месяц и более. В нем отчетливо видны как ударные, так и восстановительные тренировки, объемные и интенсивные, интервальные и непрерывные, общефизические и профилактические.

2. Такая форма позволяет тренеру и врачу легко учитывать и анализировать общую динамику нагрузок, а также точные параметры и количество средств, предназначенных для использования как в каждой тренировке, так и в недельном цикле. Иными словами, тренер и врач получают очень краткую, но достаточно ясную «историю тренировок».

3. В таком плане легко находить оптимальные соотношения тренировочных нагрузок и восстановления, а также избирать нужную вариативность в применяемых методах и средствах.

4. В такой план очень легко вносить все изменения и поправки. Например, по плану сегодня должна быть тренировка по коэффициенту 6, но состояние спортсмена не позволяет проводить напряженную тренировку. Мы понижаем коэффициент до 4. В картотеке есть аналогичная работа, но значительно менее интенсивная.

5. Такая форма позволяет тренеру решать задачу — за счет каких слагаемых коэффициентов и какой суммы коэффициентов происходит рост или застой в результатах. Сумма коэффициентов показывает весь объем нагрузок, а недельный коэффициент характеризует напряженность тренировки. Сумма коэффициентов позволяет варьировать не только километраж, но и, что очень важно, интенсивность нагрузок в зависимости от подготовки, возраста, периода.

Недельный коэффициент выше 40 свидетельствует о больших нагрузках; 40 и ниже — средних и малых.

Такая форма планирования и анализа позволит уже в самое ближайшее время воспользоваться помощью ЭВМ, ибо такие планы можно программировать.

г. Ставрополь

Таблица

№ недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Сумма коэффициентов	Коэффициент недели	Объем беговых нагрузок	Код-во ответов, стартов
4	1	2	—	1	—	2	—	36	3,4	—	—
	5	3	4	5	3	4	2			100 км	
	—	—	2	1	1	0				120 км	
16	1	1	—	1	—	—					
	4	6	5	3	6	3	7	40	4,8	120 км	1
	—	—	2	0	1	0				160 км	
38	—	1	1	0	1	—	2	34	3,8		
	2	7	7	0	4	6	3			70 км	2
50	—	1	—	1	—	1	—				
	2	3	2	2	3	3	2	20	1,3	50 км	—

месячный циклы. Недели взяты нами произвольно из разных месяцев, а тренировки составлены из расчета 2 и 3-разовых занятий в день.

Конечно, предлагаемая система коэффициентов относительно условна. Но даже условно обозначив степень коэффициента физических нагрузок и восстановления, нам значительно проще определить количественные и качественные величины наших физических и психологических напряжений во время тренировок, соревнований и даже в определенных циклах.

Итак, коэффициент — это показатель степени воздействия на функциональные возможности организма. Кроме того, его числовое выражение соответствует общей задаче и цели урока.

Чтобы убедиться в логичности именно такой шкалы коэффициентов, достаточно посмотреть планы бегунов, тренирующихся по самым различным системам.

В нашем плане мы вычисляем:

1. Сумму коэффициентов за неделю. Она получается от сложения всех коэффициентов.

2. Коэффициент недели. Он выводится следующим образом: складываются все коэффициенты от 3 и выше, и полученная сумма делится на 7 (число дней недели).

По такому принципу, как показано на

минуту, поднимаемые веса и т. п.

Итак, каждый коэффициент расшифрован в специальной картотеке, которая может все время пополняться. Каждая карточка имеет порядковый номер, и в журнале вместо длинного содержания урока пишется номер карточки против каждой фамилии.

В случае совмещения в одной тренировке двух коэффициентов, например специальной и общефизической подготовки, ставится коэффициент в зависи-



Финиширует чемпион СССР и Европы 1972 г. в закрытом помещении Ю. Грустиньш

Фото Ж. Морено

Спортивный результат в беге с барьерами определяется двумя показателями: скоростью бега и тесно связанной с ней техникой движений. О потенциальных скоростных возможностях барьеристок обычно судят по их результатам в гладком беге на 100 м. Техническое мастерство оценивается по разнице результатов пробегания дистанции с препятствиями и без них.

Для более точной оценки уровня техники и скорости движений спортсменок в беге на 80 м с/б в 1968 г. была предложена номограмма, разработанная болгарскими учеными Д. Белберовым и

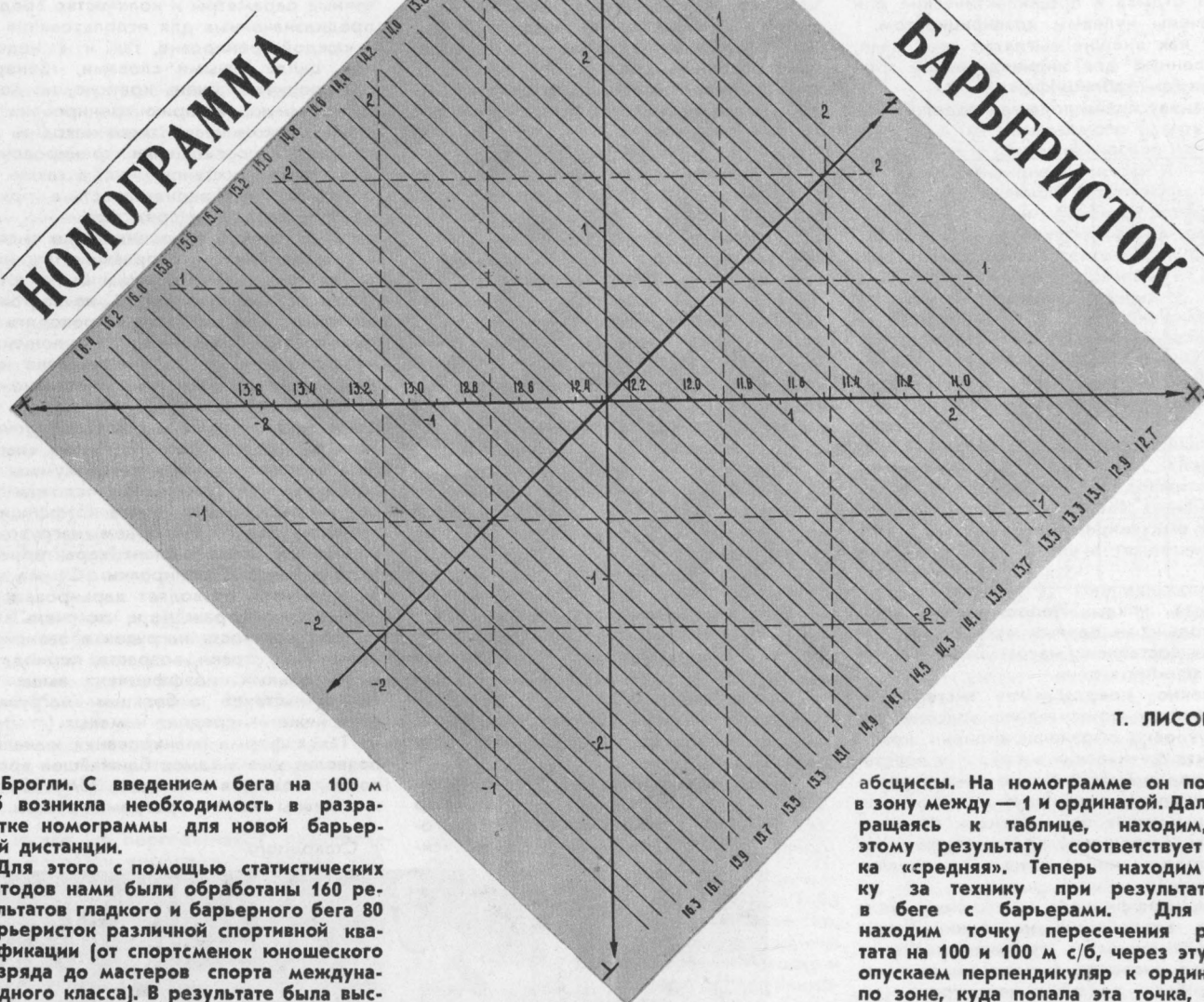
Приведенные данные стали основанием в разработке номограммы (см. рисунок). В ней на абсциссе X отмечены результаты в гладком беге на 100 м, соответствующие оценкам скорости в стандартных единицах. На ординате Y —

ДЛЯ

Границы зон	Оценка
До -2	Очень слабая
От -2 до -1	Слабая
От -1 до ординаты (абсциссы) до +1	Средняя
От ординаты (абсциссы) до +1	Хорошая
От +1 до +2	Очень хорошая
От +2 и выше	Отличная

Как же практически пользоваться номограммой?

Например, барьеристка показывает результаты в гладком беге на 100 м — 12,4, а в беге на 100 м с/б — 14,6. Находим результат на 100 м на верхней шкале



Т. ЛИСОВСКАЯ

Я. Брогли. С введением бега на 100 м с/б возникла необходимость в разработке номограммы для новой барьерной дистанции.

Для этого с помощью статистических методов нами были обработаны 160 результатов гладкого и барьерного бега 80 барьеристок различной спортивной квалификации (от спортсменок юношеского разряда до мастеров спорта международного класса). В результате была вычислена стоимость оценки за технику и скорость в виде стандартных единиц каждого результата. Было установлено, что оценки в 50% случаев варьируются в пределах $\pm 0,67$, а в 80% $\pm 1,28$. Указанная вариативность позволила нам признать объективными следующие оценки техники и скорости:

очень слабая: ниже — 1,28 (10% всех случаев);
слабая: от — 1,28 до — 0,67 (15%);
средняя: от — 0,67 до 0 (25%);
хорошая: от 0 до +0,67 (25%);
очень хорошая: от +0,67 до +1,28 (15%);
отличная: от +1,28 и выше (10%)

оценки техники в беге с барьерами, также в стандартных единицах. Наклонные линии номограммы обозначают достигаемые результаты в беге на 100 м с барьерами. Горизонтальные и вертикальные пунктирные линии вместе с ординатой и абсциссой определяют зоны разного уровня техники и скорости. Границы зон и оценки результатов, попадающих в эти зоны, можно увидеть в таблице.

Наклонная линия Z является геометрическим местом точек, которые отражают одинаковый уровень техники и скорости.

абсциссы. На номограмме он попадает в зону между — 1 и ординатой. Далее, обращаясь к таблице, находим, что этому результату соответствует оценка «средняя». Теперь находим оценку за технику при результате 14,6 в беге с барьерами. Для этого находим точку пересечения результата на 100 и 100 м с/б, через эту точку опускаем перпендикуляр к ординате. И по зоне, куда попала эта точка, оцениваем технику. В данном случае эта точка попала в зону между абсциссой и +1, а это соответствует оценке «хорошая».

Таким образом, у данной барьеристки скорость «средняя», а техника «хорошая». Очевидно, тренировка этой барьеристки должна быть направлена на улучшение скорости. Итак, номограмма может оказать практическую помощь тренеру в прослеживании эффективности тренировок как взрослых высококвалифицированных барьеристок, так и юных спортсменок, а также дать качественную оценку технике и скорости бега с барьерами.

Московская обл.

ВЗАИМОСВЯЗЬ БЕГОВЫХ ПАРАМЕТРОВ

Исследованию кинематических и динамических характеристик бега было посвящено много работ, выполненных как за рубежом, так и в нашей стране. Однако и по сей день существует необходимость в постановке новых экспериментов, направленных на изучение техники бега.

В нашей работе, проведенной под руководством профессора В. С. Фарфеля, исследовались изменения, которые претерпевают временные и пространственные характеристики бега в связи с повышением скорости в диапазоне от 3 до 7 м/сек. Всякое изменение скорости бега неизбежно вызывает характерные изменения ее основных компонентов — длины и частоты шагов. Частота шагов — величина обратная времени шага. В свою очередь, время шага представляет собой сумму двух слагаемых — времени опоры и времени полета. Таким образом, исследуя изменения длительности опорных и полетных интервалов в связи с повышением скорости бега, мы тем самым смогли определить значимость каждого из слагаемых в изменении продолжительности времени шага, а следовательно, и частоты шагов.

Изменения двигательных параметров бега исследовались как на дорожке стадиона, так и на тротуаре.

В естественных условиях временные и пространственные характеристики бега регистрировались с помощью киносъемки (с частотой 96 кадров в секунду). Пробегали с различной скоростью выполнялись на фоне десятиметрового экрана, сделанного из светлой фольги, с нанесенным на нее масштаб (метровая разметка). Все это позволило регистрировать продолжительность опорных и полетных фаз с точностью до 0,01 сек. и длину шагов.

При беге на тротуаре одна задаваемая скоростная «ступень» отстояла от другой на 0,5 м/сек. Скорость бега определялась движущейся лентой тротуара, покрытой сверху токопроводящим слоем резины. Во время опорных интервалов возникал контакт токопроводящих подошв легкоатлетических туфель с лентой, что замыкало электрическую цепь. Во время полетных интервалов электрическая цепь размыкалась. Сигнал с подошвы туфли при замыкании и размыкании электрической цепи поступал на печатающий хронограф, который регистрировал продолжительность опорных и безопорных положений с точностью до миллисекунды (мсек).

В исследовании приняли участие спортсмены I и III разрядов, специализирующиеся в беге на длинные дистанции.

Анализ полученных данных позволил нам по-иному, чем прежде, трактовать изменения во временной структуре шага по мере повышения скорости бега. Так, считалось, что повышение скорости бега связано с увеличением длительности опорных периодов и с уменьшением фаз полета. В наших исследованиях, напротив, длительность опорного интервала укорачивается от 204 до 170 мсек, при увеличении скорости бега от 3 до

7 м/сек. На рис. 1 показаны изменения длительности среднего опорного интервала, найденного во всех проведенных опытах. Среднее время опоры, как видим, изменяется обратно пропорционально скорости бега ($r = -0,93$ при $P = 0,01$).

Повышение скорости бега мало влияет на длительность полетного интервала ($r = 0,03$). Однако, как это видно на рис. 1, у полетного интервала отмечается тенденция к увеличению при повышении скорости бега от 3 до 4 м/сек.

При дальнейшем увеличении скорости бега (от 4 до 7 м/сек) время полета имеет тенденцию к уменьшению. Укорочение длительности опорного периода при повышении скорости бега в указанном диапазоне отражается на длительности времени шага, которая уменьшается от 362 до 261 мсек. ($r = 0,68$ при $P = 0,01$).

Среднее время шага, найденное из всех опытов (см. рис. 2), изменяется обратно пропорционально скорости бега. А так как частота шагов — величина обратная времени шага, то она, следовательно, будет увеличиваться в связи с повышением скорости бега. Таким образом, частота шагов регулируется изменением продолжительности опорного положения. Незначительные изменения в длительности полетного интервала не оказывают существенного влияния на частоту шагов.

Второй компонент скорости — длина шагов — увеличивается по мере повышения скорости бега. Изменения средней длины шага также показаны на рис. 2. Как видим, при увеличении скорости бега от 3 до 5 м/сек длина шагов увеличивается пропорционально скорости бега. При дальнейшем увеличении скорости бега до 7 м/сек изменение длины шагов носит экспоненциальный характер. Длина шагов, так же как и частота шагов, регулируется продолжительностью опорного периода ($r = 0,71$ при $P = 0,01$). Увеличение длины шагов связано с укорочением опорного интервала.

В нашем исследовании увеличение скорости в указанном диапазоне происходит как за счет увеличения частоты шагов ($r = 0,94$ при $P = 0,01$), так и за счет увеличения их длины ($r = 0,84$ при $P = 0,01$).

Длительность опорных и полетных интервалов во многом зависит от мастерства стайеров. Исследования на тротуаре показали, что при одинаковой скорости у спортсменов I разряда длительность опоры меньше, чем у спортсменов III разряда ($r = 0,52$ при $P = 0,05$). И наоборот, время полета увеличивается с повышением спортивной квалификации бегунов, специализирующихся в беге на длинные дистанции (см. рис. 3).

Таким образом, проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Повышение скорости бега обусловлено увеличением ее компонентов — частоты и длины шагов.

2. Изменения частоты и длины шагов связаны с изменением длительности опо-

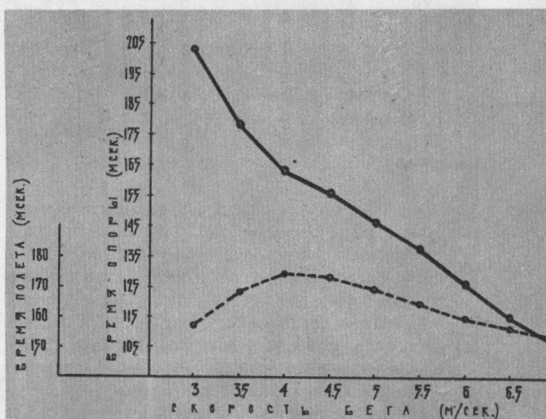


Рис. 1. Зависимость времени опоры и полета от скорости бега. I — время опоры, II — время полета.

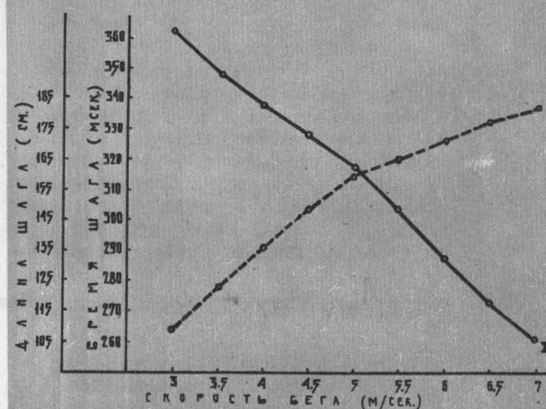


Рис. 2. Зависимость длины и времени шага от скорости бега. I — время шага, II — длина шага.

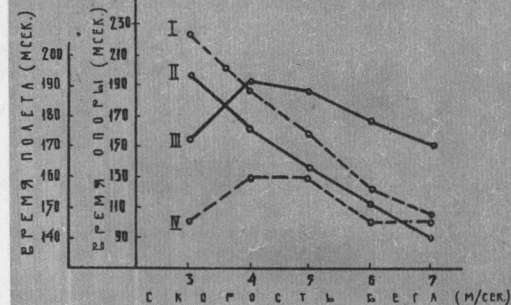


Рис. 3. Зависимость опорного и полетного интервалов от квалификации спортсменов. I — время опоры (I разряд), II — время опоры (III разряд), III — время полета (I разряд), IV — время полета (III разряд).

ры. Продолжительность полета мало изменяется при увеличении скорости бега, и, следовательно, ее влияние на скорость не существенно.

3. При одинаковой скорости отмечается изменение времени опоры и увеличение полетного времени в связи с повышением спортивного мастерства в стайерском беге.

НА ДИСТАНЦИИ ВЕНИАМИН СОЛДА

Вениамин Солдатенко [1939 г. р.] начал заниматься спортивной ходьбой в 1963 г., в мае 1965 г. выполнил норматив I разряда, а в июле стал мастером спорта. На IV Спартакиаде народов СССР Вениамин впервые становится чемпионом страны в ходьбе на 20 км. Это звание, но уже в ходьбе на 50 км, он удерживает затем в 1969—1971 г.г., а на X чемпионате Европы становится победителем на этой дистанции.

Сейчас Вениамин Солдатенко — зрелый, обладающий большим опытом спортсмен, показывающий в ответственных состязаниях высокие стабильные результаты. Его выступления в последние годы говорят о том, что он умеет подвести себя к пику спортивной формы в момент самых главных стартов и несомненно является одним из главных фаворитов XX Олимпийских игр.

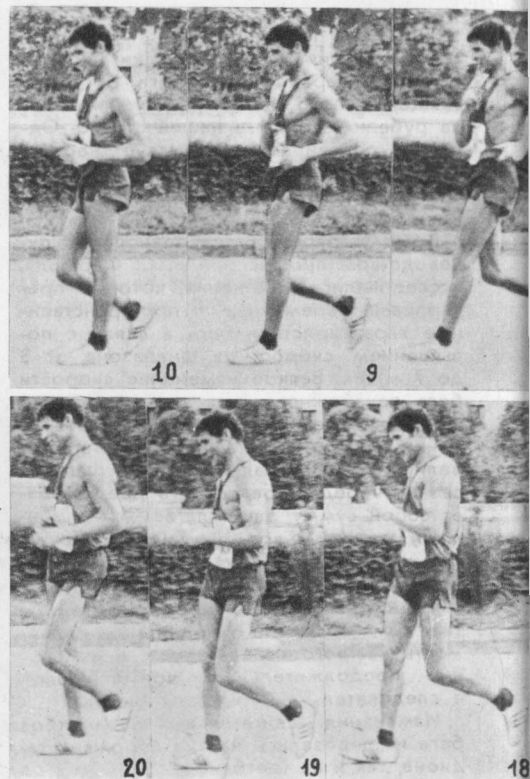
Эта кинограмма была сделана на матче СССР — ГДР, где Солдатенко победил с очень высоким результатом — 3:59.17,8. Кинограмма была сделана на 38-м километре дистанции. Рассмотрим технику скорохода в такой последовательности: сначала положение головы и туловища, а затем работу рук и ног.

Голова спортсмена несколько опущена, что не является большой ошибкой, но все же приводит иногда к наклону тела. Очевидно, это следствие усталости, но туловище у скорохода остается в прямом положении. Руки поднимаются довольно высоко и сзади [кадры 4—

6], и спереди [кадры 14—16]. Пожалуй Вениамин работает руками излишне поперек тела [кадры 5—8] и ему следует несколько уменьшить амплитуду движения, изменив и плоскость движения («вперед к центру»).

Говоря о работе ног нужно прежде всего отметить, что они у скорохода как-будто специально приспособлены для ходьбы — тонкие, прямые, легкие, без всякой лишней видимой мускулатуры. Несомненно, такое анатомическое строение ног спортсмена имеет немаловажное значение в достижении им высоких результатов.

Приземление происходит на пятку почти прямой ноги [кадры 6 и 16]. На этих же кадрах мы отчетливо видим зафиксированное двухопорное положение скорохода, что является одним из главных технических условий ходьбы. После прохождения момента вертикали [кадры 1 и 11] спортсмен не торопится «оторвать» пятку от грунта [кадры 1—3 и 11—13]. Вениамин сгибает ногу только перед отрывом ее от грунта [кадры 6 и 16]. Маховая нога пронесется низко над землей [кадры 3 и 13] и во время переноса сгибается ровно на столько, на сколько это необходимо, чтобы не задеть за грунт. На кинограмме заметны оптимальные по амплитуде движения таза вокруг вертикальной оси, что является необходимым условием для прохождения дистанции с высокой скоростью.



В. КРЕЕР,
заслуженный мастер спорта

СТРАТЕГИЯ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА

Все чаще и чаще на различных состязаниях прыгуны тройным улетают за 17-метровый рубеж. И я убежден, что недалеко то время, когда неизвестный пока спортсмен установит мировой рекорд, превышающий 18 метров. Какими же путями идут атлеты к этому новому рубежу?

Тренировочные системы постоянно обновляются. Причем если в перечне специальных упражнений сколько-нибудь заметных новшеств не заметно, то громадные изменения произошли в их объеме. Двадцать лет назад с трудом внедрялся круглогодичная тренировка. Тогда правильным считалось заниматься летом легкой атлетикой, а зимой лыжами. Затем отменили «закон» трехразовой тренировки в неделю. Заняли полностью неделю, оставив окно отды-

ха лишь в воскресенье. И этого стало мало. Утренняя зарядка постепенно переросла в отдельную тренировку. Принята на вооружение и вечерняя тренировка. Возросла роль восстановительных процессов — теперь стало сложнее правильно организовать отдых спортсмена. Полноценный сон, витаминизация, парная баня, массаж учитываются в тренировочном плане наравне с тройным прыжком.

Раньше почему-то считалось, что октябрь — ноябрь надо отводить на отдых, раскачку, чтобы с декабря взяться как следует за тренировку. Пропало два важных месяца. Сейчас роль переходного периода «взял на себя» сентябрь — месяц последних соревнований. А потом сразу за работу.

Возросло значение жесткости планирования. Срочная информация о состоянии прыгуна, объективный научный анализ позволяют правильнее запланировать нагрузки, точнее их выполнять. Планы на записочках, блокнотах, на одну неделю вперед становятся анахронизмом. Все шире внедряется набор циклов (1—3-недельных) для каждого случая жизни. Вот-вот станут обычными перфокарты, тензометрические датчики, психофизиологические тесты.

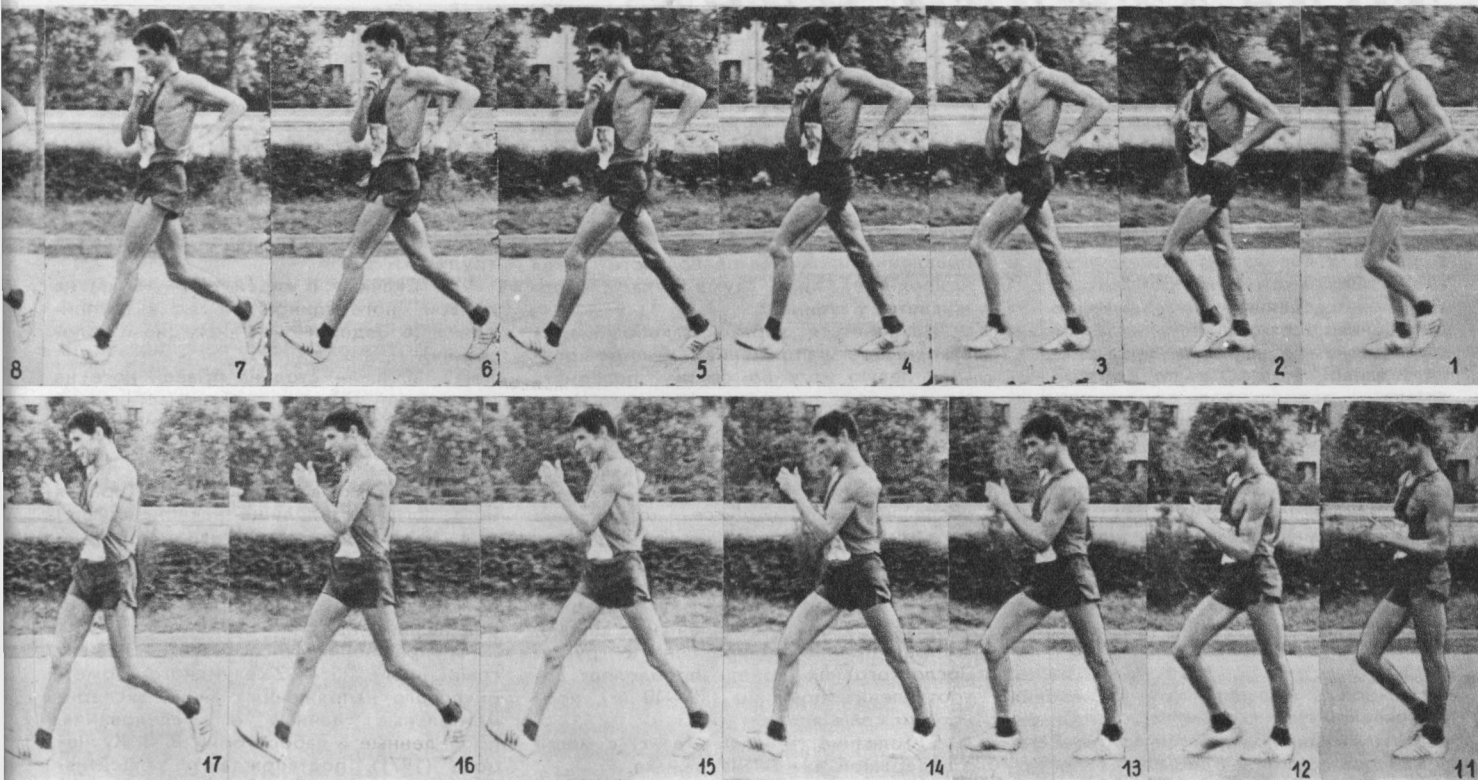
А что ждет ребят, уже шагающих к XXI Олимпиаде? Многолетняя перспективная подготовка молодого прыгуна строится с учетом его способностей и предусматривает возможность периодических годичных подъемов и спадов нагрузки, расширения и сужения тренировочных средств в соответствии с зако-

номерностью приспособительных изменений организма. Необходимо учитывать, что последовательное повышение нагрузок эффективно только для начальных лет тренировки, а при дальнейшем развитии двигательных качеств целесообразно пользоваться волнообразной или контрастной формой ее изменения. Это дает возможность усвоить предложенные средства и оценить эффективность их применения.

Стоит отдельно остановиться на этапе развития фундамента двигательных качеств, который проводится после 3—4 начальных лет знакомства прыгуна со спортом, легкой атлетикой вообще и тройным прыжком в частности. Закладке фундамента в тройном прыжке отводится 2—3 года (в зависимости от усвоения нагрузки), где каждый спортивный сезон включает 120—150 км спринтерского бега, 32—40 км много-скоков, 200—300 тонн упражнений со штангой, 550—650 прыжков тройным.

Очень часты стали жалобы спортсменов на жесткость, твердость грунта. Не везде еще у нас лежат упругие покрытия, хотя их стало значительно больше. А резино-битумные покрытия через год превращаются в обыкновенные асфальтовые дороги, которые повреждают пятки, голеностопы и сводят на нет многолетний труд. Выход пока один: передельывать, обновлять секторы, пришедшая к битуму большой процент резины.

А как определить, талантлив ли па-рень? Анализ спортивного пути сильнейших прыгунов мира позволяет сделать



некоторые выводы. Прыжки за 17 м требуют повышенного уровня скоростно-силовых качеств (бег 100 м — 10,5—10,6; прыжок в длину — 7,80—8,00; пятёрной прыжок с короткого разбега — 24 м; метание мужского ядра — 17 м; приседание со штангой 150—160 кг), что обычно достигается к 23—24 годам после 6—7 лет целенаправленной специализированной подготовки.

Обычно выдающиеся прыгуны после небольшого знакомства с тройным прыжком (не более одного года) достигали 14,00—14,50. В это время они пробегали 100 м еще только «за 12,0, прыгали в длину 6,70 — 6,90. Выделялись они, пожалуй, только ростом (180—185 см при небольшом весе — 70—72 кг). Потом начинали шагать вперед, прибавляя почти по метру в каждом сезоне. Наша задача — искать таких ребят, давать им правильное направление в тренировке с первых шагов — не кажется такой уж невыполнимой.

Итак, будущее... 4 сентября 1972 года на олимпийском стадионе будет разыгран комплект медалей в тройном прыжке. Мы имеем большие шансы для завоевания олимпийского золота, если выдержим борьбу. Жестокою.

К штурму Олимпиады-72 готовятся и наши: Виктор Санеев (26 лет) — 17,16, в 1971 г.; Геннадий Бессонов (27 лет) — 16,87; Николай Дудкин (24 года) — 16,45; Михаил Барибан (22 года) — 16,48. Геннадий Савлевич (24 года) — 16,38; Валентин Шевченко (23 года) — 16,23 и Эдвард Броссман (23 года) — 16,25.

У Санеева сейчас достаточно «грубой» силы (если можно так выразиться), и самая пора превращать руду в легированную сталь. Потребуется филигранная работа по доводке, шлифовке граней мастерства. Это, несомненно, труднее, чем переворачивать тысячи пудов железа, одолевая сотни верст бега и многоскоков. Мешает и травма — не дает развернуться вовсе. Пока же скорость, естественность и точность последних шагов разбега оставляют желать много лучшего. Страдают длина скачка и амплитуда загребающего движения. Как видите, резервов для совершенствования хватает...

Виктор скромный, устремленный вперед человек, дружески настроенный к соперникам и к соратникам по команде. Но когда дело касается тройного прыжка, то Виктор слегка «теряет голову». Это помогло ему (в какой-то мере) в Мехико, но сейчас мешает реально оценить ситуацию.

Каждая олимпиада тяжела по-своему. Надо забыть, что олимпийское золото Мехико у нас. Это чувство («все равно выиграем», «мы чемпионы») иногда чересчур успокаивает.

Геннадий Бессонов поражает феноменальной прыгучестью (24 м пятёрным с короткого разбега) и техникой. Но по сегодняшним меркам этого недостаточно. Требуется быстрый разбег, а этого как раз Геннадию и не хватает.

Николай Дудкин. Мы верим в него. Как в человека и прыгуна. Прыгуна, способного удивить соперников далеким прыжком в самый неподходящий

для них момент. Обладая исключительной силой, Николай «ожидает прибавку» в освоении загребающего отталкивания и в упругости последних шагов разбега.

16,48 Михаила Барибана стали приятным сюрпризом 1971 года. Но помните, что три года назад Михаил стал чемпионом Европы среди юниоров и в прыжках в длину (7,67), и в тройном (15,90). Пока Барибан счастливо сочетал эти два прыжка. Но пора сделать выбор. И чем скорее, тем лучше. Потому что при внешней схожести этих видов специальная нагрузка в тройном заставляет иметь больший запас прочности. И как следствие требуется более напряженная тренировка, более жесткие методы и более «острые» упражнения.

Геннадий Савлевич «штампуется» на всех соревнованиях результаты по 16,20—16,30, и есть надежда, что вот-вот он порадует нас прыжком на 16,60. Но этого будет мало для олимпийского года. Поможет прибавке свобода, мягкость, эластичность движений.

Валентин Шевченко мало еще чего умеет, но настойчиво учится. Вопрос овладения техники для него острый. Задача № 1 — овладеть широким диапазоном специальных имитационных упражнений. Надо научиться не отдавать «свое» на соревнованиях, уметь донести до сектора свое желание и силу.

Способны прыгнуть к 17 м Эдвард Броссман и Валерий Подлужный (20 лет, длина 7,81 и тройной 16,25), но они еще колеблются в выборе специализации.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

И. ДОБРОВОЛЬСКИЙ,
ЛНИИФК

Метод статико-динамических упражнений, примененный нами в работе с группой толкателей ядра в подготовительном периоде («Легкая атлетика» № 10, 1971 г.), оказался достаточно эффективным для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Наши исследования были продолжены и в соревновательном периоде 1971 г. Результаты эксперимента подтвердили сделанный ранее вывод о существенных возможностях статико-динамических упражнений.

В данной статье мы предлагаем метателям ряд специальных упражнений для толкания ядра, которые выполняются в статико-динамическом режиме работы мышц. Характерной их особенностью является резкая смена изометрического усилия продолжительностью 1,5—2,0 сек динамическим. Толкателям следует понять, что в статико-динамических упражнениях важно максимально быстро заканчивать движение после того, как мышцы немного утомились от непродолжительного изометрического напряжения.

Наибольший эффект от применения упражнений со смешанным режимом работы мышц наблюдается при 6—8-разовом повторении в одном подходе. Количество подходов (от 2 до 4) зависит от периода (подготовительный, соревновательный) и подготовленности спортсмена.

Такие специальные упражнения можно применять в подготовительном и в соревновательном периодах с целью совершенствования техники и развития силовых возможностей тех мышечных групп, которые несут наибольшую нагрузку во время толкания. При этом нужно следить за тем, чтобы порядок включения двигательных звеньев спортсмена соответствовал технике толкания ядра.

Ниже приводим ряд специальных упражнений толкателя ядра, по принципу которых специалисты могут разрабатывать и другие варианты.

1. Исходное положение — стоя спи-

ной в направлении броска, ядро двумя руками поднято над головой.

Наклониться с ядром вперед, сделав выпад правой (левой) ногой. После 1,5—2 сек. статического усилия в этом положении резко выпрямиться назад с броском ядра через голову.

2. И. п. — стоя левым боком в направлении толчка на правой ноге (левая приподнята), ядро двумя руками удерживается у шеи.

Наклониться вправо и «обозначить» статическое напряжение. Быстро опустив левую ногу на опору, повернуть таз и голень правой ноги вправо-наружу, толкнуть ядро.

3. Толкание ядра с места, но в момент замаха партнер удерживает толкателя за плечи в течение 1,5—2 сек., после чего производится толчок без сопротивления.

4. Толкание ядра с места из различных положений (фото 1, 2, 3). Сопротивлением служит специальная удерживающая пружина, соединенная с цепью, которая прочно прикреплена к грунту. После того как атлет преодолет сопротивление пружины (20—40 кг), происходит срыв ядра.

5. Толкание гири (10—16 кг) с места с задержкой в момент замаха.

6. И. п. — лежа поперек гимнастического кона (ноги жестко закреплены) лицом вверх.

Выталкивание вверх правой рукой набивного мяча или растягивание прикрепленного к полу резинового амортизатора. Статическая задержка в момент замаха.

7. Имитация финального усилия в толкании ядра с резиновым амортизатором, делая изометрические напряжения в различных положениях.

8. Выталкивание грифа от штанги, стоящего вертикально, в мягкую стенку. Нижний конец грифа прочно укреплен к полу, а верхний — соединен с резиновым амортизатором, усилие которого направлено в сторону метателя. Изометрические напряжения — в различных положениях.

9. И. п. — ноги шире плеч, держа на уровне груди широким хватом штангу (20—40 кг).

Прогибаясь назад и сгибая слегка ноги, повернуться со штангой направо. После статического напряжения резко толкнуть штангу правой рукой вперед-вверх, придерживая левой гриф возле груди.

10. Скачки с гирей (10—16 кг) на правой ноге спиной вперед в группировке (с задержкой в исходном положении).

11. И. п. — стоя на правой ноге на расстоянии шага от гимнастической стенки лицом к ней, держась руками за перекладину на уровне пояса.

Принять группировку как перед началом скачка в толкании ядра (правая нога согнута, туловище наклонено вперед, левая нога подтягивается к правой). В этом положении задержаться, после чего активно выпрямить правую ногу назад-вверх с быстрым махом левой назад-вниз.

В упражнении 4 используется эффект срыва после 1,5—2-секундного изометрического напряжения. Наши экспериментальные данные и исследования, проведенные в лаборатории В. В. Кузнецова (1971), подтверждают эффективность таких сочетаний режимов мышечной деятельности для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения 5—11 носят характер сопряженного воздействия. Известно, например, что величина отягощения в этом случае не должна сильно превышать соревновательную, поскольку нагрузка будет нести неспецифические мышечные группы.

Еще одной положительной стороной приводимых статико-динамических упражнений является то, что здесь появляется возможность локального воздействия на любую группу мышц при требуемых углах сгибания конечностей. При обычном же толкании ядра (динамический режим работы) максимального усилия можно добиться только на доли секунды.

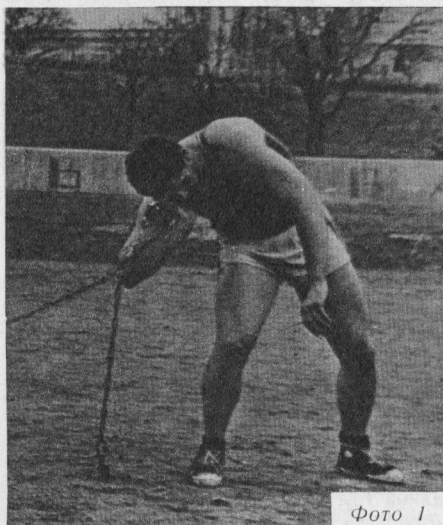


Фото 1

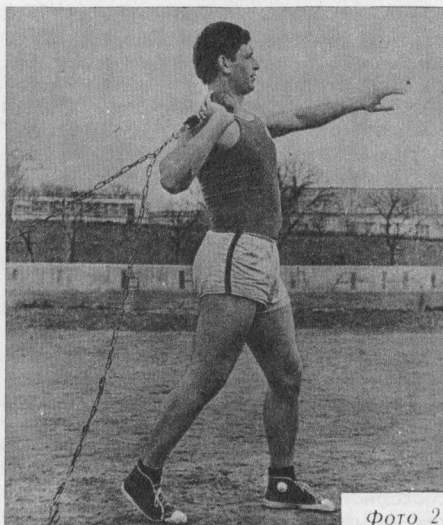


Фото 2

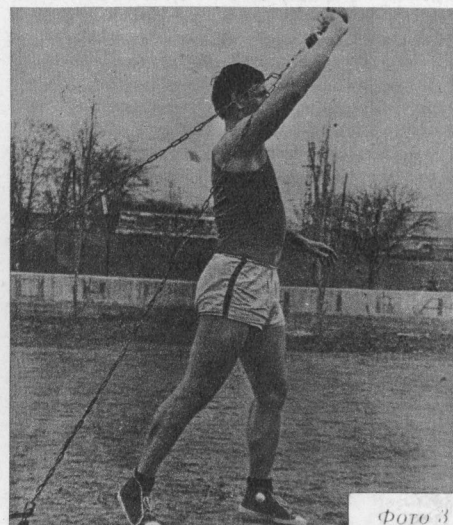


Фото 3

Еще в 1955 году П. Лимарь, исследуя динамическую структуру техники метания молота, установил, что усилие на тросе снаряда развивается волнообразно, причем его «верхняя тяга» начинается до постановки правой ноги на опору. Позднее В. Кузнецов [1965] определил, что «скоростно-силовая дуга» заканчивается до снятия правой ноги с опоры. Так практически были установлены относительно активные и пассивные фазы при выполнении поворотов и финала броска, границы которых не совсем соответствуют двухопорным и одноопорным положениям метателя. Однако некоторые специалисты, в частности А. Самоцветов [1971], утверждают, что «силовая дуга» в метании молота соответствует двухопорной фазе поворота.

В нашей работе была поставлена задача уточнить границы активных и пассивных фаз, одновременно рассмотрев количественно их силовую, временную и координационную структуры.

В исследованиях использовался комплекс аппаратуры, с помощью которой синхронно регистрировались: величина центростремительной силы [ц. б. с.] — тензометрией, взаимодействие основных мышечных групп бедра, спины и плеча — электромиографией, положение метателя и снаряда — кино съемкой. Синхронизация осуществлялась одновременным пуском кинокамеры и осциллографа [отметка времени — 0,1 сек.], на фотобумаге которого фиксировался каждый кадр. Эксперименты проводились с группой метателей-мастеров.

Полученные данные позволили выделить относительно активные и пассивные фазы в поворотах и финале броска. «Захват снаряда» происходит сразу же после прохождения им высшей точки на орбите во втором предварительном вращении. Это подтверждает увеличивающаяся ц. б. с. и биоэлектрическая активность мышц левого бедра. Заканчивается активная фаза после прохождения молотом нижней точки орбиты, в момент совмещения оси плеч и таза, до снятия правой ноги с опоры. В последующих поворотах и финале наблюдаемое явление повторяется, с той лишь разницей, что начало активного воздействия на снаряд соответствует второй части одноопорного положения метателя. Видимо, во время активной постановки правой ноги одновременно осуществляется и обгон, и разгон молота.

А. БАЛТОВСКИЙ,
мастер спорта международного класса

АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ФАЗЫ В МЕТАНИИ МОЛОТА

При проведении количественной оценки техники основное внимание уделено степени вариативности учитываемых параметров. В усредненном броске на 59,9 метра величина прироста усилия (разность между минимальным и максимальным значениями ц. б. с.) в активной фазе поворотов отличается высокой стабильностью: 60,3 — 61,4 — 62,0 кг, коэффициент вариации равен 9,7%. Величина же снижения усилия (разность между максимальным и минимальным значениями ц. б. с.) в пассивной фазе от поворота к повороту увеличивается: 13,5 — 21,2 — 29,8 кг, коэффициент вариации равен 40,6%. Прирост усилия в финале броска составляет 77,3 кг, а максимум ц. б. с. — 210,5 кг. Временные параметры изменяются несколько иначе. Так, если длительность выполнения активных фаз уменьшается — 0,77 — 0,39 — 0,28 сек., коэффициент вариации равен 51,7%, то длительность пассивных фаз уменьшается незначительно — 0,33 — 0,32 — 0,29 сек., коэффициент — 9,5%.

Стабилизация силовых характеристик в активной фазе связана с желанием метателей сильнее разогнать снаряд, а в пассивной — быстрее обогнать. Иными словами, ведущий параметр активной фазы — сила, пассивной — время, а степень вариативности данных параметров может служить показателем эффективности выполнения этих фаз.

Для изучения координационной структуры техники регистрировалась биоэлектрическая активность мышц левой (более активной в метании молота) стороны тела; четырехглавой бедра (прямая

головка), крестцово-остистой спины (нижняя треть), дельтовидной плеча (передний пучок) и в некоторых бросках большой ягодичной.

Анализ электромиограмм позволил выявить последовательность включения в работу основных мышечных групп в активной фазе, и оказалось, что во всех поворотах и финале первой проявляет активность мышца бедра, второй — спины, третьей — плеча, за исключением трех испытуемых, у которых в финале этот порядок несколько меняется: у двух метателей мышцы бедра и спины «включаются» одновременно, а у одного первой проявляет активность мышца спины, второй — бедра, третьей — плеча. Установленный факт необходимо учитывать не только при совершенствовании техники метания молота, но также при отборе и выполнении вспомогательных упражнений.

С другой стороны, одинаковый порядок включения в работу основных мышечных групп в поворотах и финале броска у большинства метателей указывает на «поворотный» вариант выполнения финала. Последнее выгодно тем, что, совершенствуя финал спортсмены совершенствуют и координационную структуру поворота.

Изложенные факты высокой стабильности показателей исследуемых структур позволяют заключить, что спортсмены при совершенствовании техники стремятся уменьшить количество изменяемых величин и упростить систему управления двигательными действиями, тем самым увеличив их надежность и рациональность. С учетом сказанного значительный прирост усилия в финале по сравнению с поворотами, мы полагаем, не совсем оправдан. Третий поворот выполняется в сложных условиях повышенной силовой нагрузки и дефицита времени. На этом фоне мощное выполнение финала требует от спортсмена мобилизации всех его возможностей, а это удается немногим. Именно в выполнении финала часто наблюдаются ошибки, даже у спортсменов высокого класса, что подтвердили наши исследования. В стабилизации показателей прироста усилия по поворотам и в финале нам видится прогресс силового ритма техники. Возможно, это произойдет за счет модернизации способа метания — увеличения числа поворотов.

СОВЕТ МЕТАТЕЛЯМ МОЛОТА

Сопряженное развитие физических качеств и технического мастерства заставило специалистов в метании молота искать эффективные тренировочные средства, которые бы одновременно совершенствовали технику метания и развивали специфические, присущие только метателям молота скоростно-силовые качества.

Многолетние поиски увенчались успехом. Такими средствами явилось метание различных по весу снарядов (ядра, гири, веса), которые по величине силы раздирателя не только не уступают основному снаряду, но в значительной степени превосходят его.

Однако спортивная практика последних лет показала, что метания различных по весу снарядов приносят не толь-

ко большую пользу в развитии скоростно-силовых качеств и повышении технического мастерства, но и часто являются причиной в возникновении травм спины, присущих только метателям молота.

Практический опыт работы с метателями разной квалификации, а также беседы с большим количеством спортсменов и тренеров дают нам основание говорить о том, что частые травмы в области поясницы являются результатом метания различных по весу снарядов (ядро, гири, веса) только в одну сторону (правши — влево, левши — вправо), а также результатом ранней специализации.

Метание различных по весу снарядов только в одну сторону приводит к мышечной асимметрии — больше развита

мускулатура одной половины спины, что и является главной причиной возникновения травм.

Во избежание травм поясницы мы советуем метателям молота различной квалификации и разного возраста использовать в тренировке метание снарядов в обе стороны. Метание в обе стороны не только предохранит метателей от травм, но и даст возможность в более короткий срок восстанавливаться после тренировочных нагрузок (феномен И. М. Сеченова), а также эффективно развивать скоростно-силовые качества.

А. БОНДАРЧУК,
мастер спорта международного класса,
С. ЕВТУШОК,
заслуженный тренер СССР



По примеру прошлых лет редакция нашего журнала вновь проводит конкурс «Лучший тренер СССР». В нынешнем олимпийском году главный критерий оценки работы тренеров — подготовка ими спортсменов высокого класса для олимпийской команды и их выступления на Олимпиаде. Победителями конкурса тренеров 1972 года станут наставники олимпийских чемпионов, последующие места займут тренеры серебряных и бронзовых медалистов Олимпиады, затем — тренеры спортсменов, занявших 4—6-е места, а за ними — остальные тренеры в зависимости от суммы очков, которую принесут им их воспитанники. Эта сумма очков даст возможность определить места и внутри каждой из указанных групп. Она будет складываться из следующих показателей:

- выступление легкоатлетов в составе олимпийской команды СССР (5 очков);
- участие спортсменов в составе сборных команд СССР — юношеской, юниорской, основной в официальных международных

соревнованиях (1 очко за каждое выступление);

- места, занятые в крупнейших соревнованиях сезона: для взрослых и юниоров — в соответствии с таблицей, приведенной в журнале «Легкая атлетика» № 3 в конкурсе «Лучший легкоатлет СССР 1972 г.». Для юношей по следующей таблице:

Всесоюзная спартакиада школьников 4—3—2

международные соревнования 4—3—2

международные матчи 4—3

- выполнение спортивных разрядов: I разряд — 0,1 очка, кандидат в мастера спорта — 0,5, мастер спорта — 1, мастер спорта СССР международного класса — 5. Очки начисляются один раз в сезоне в каждом виде;

- установление рекордов: юношеский рекорд СССР — 4 очка, юниорский рекорд СССР — 5, рекорд СССР — 11, Европы — 14, мира — 17.

Место в списках десяти сильнейших легкоатлетов СССР за год — 1 очко, за лучший результат в этих списках — 3 очка;

- эстафетный бег приравнивается к индивидуальному виду, то есть очки не делаются. Не делаются они и в том случае, если у спортсмена два тренера. Оба получают полное количество очков.

КРИТИКА ПРИЗНАНА ПРАВИЛЬНОЙ

В № 11 журнала «Легкая атлетика» за 1971 г. были опубликованы материалы «Редакция ждет ответа» и «Сервис по-подольски», в которых подвергалась критике деятельность Сочинского городского спорткомитета за срыв всесоюзных соревнований на призы журнала «Легкая атлетика» и за неудовлетворительный прием членов сборной команды СССР, готовившихся к матчу СССР—ГДР по спортивной ходьбе. Редакция получила ответ от председателя Сочинского горспорткомитета тов. Л. Геворкова. Мы предполагали, что автор письма в редакцию либо признает критику справедливой, либо приведет какие-либо веские доводы в свое оправдание. Но ни того, ни другого он не сделал. Тов. Геворков не нашел ничего лучшего, как впасть в амбицию. Судя по его ответу, в срыве одних стартов, в плохой подготовке к другим виноваты все кроме самого тов. Геворкова.

Мы могли бы фразу за фразой опровергнуть буквально любое из высказанных им положений. Но мы просто приведем другое письмо в редакцию на эту же тему, но написанное в ином — деловом и принципиальном стиле. Прислал его председатель исполкома Краснодарского краевого Совета депутатов трудящихся С. Ф. Медунов.

«Крайисполком сообщает, что материалы «Сервис по-подольски» и «Редакция ждет ответа», в которых подвергнут критике Сочинский горспорткомитет, проверены на месте.

Комитет по физической культуре и спорту при Сочинском горисполкоме действительно проявил неоперативность в рассмотрении вопроса о возможности проведения указанных в журнале спортивных мероприятий.

Комитету по физической культуре и спорту при крайисполкоме дано указание в целях упорядочения проведения спортивных мероприятий в городе Сочи руководствоваться согласованным с Сочинским горисполкомом планом спортивных мероприятий, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР».

Мы надеемся, что председатель Сочинского горспорткомитета тов. Геворков все же изменит свою позицию и пришлет в редакцию деловой ответ.

СОРЕВНУЮТСЯ СУДЬИ

Как заинтересовать судей в проведении большого числа соревнований различного ранга?

В Таллине, например, ежегодно проводится около 110—130 различных соревнований, которые обслуживаются судьями в подавляющем большинстве на общественных началах.

В качестве эксперимента несколько лет назад президиум коллегии судей по легкой атлетике Эстонии разработал Положение об учете и оценке деятельности судей по очковой системе. По этой системе каждый судья получает определенное количество очков за проведение соревнований независимо от того, какую должность он занимает и сколько дней он судит соревнования.

Судьям высылается открытка, в которой перечислены ближайшие соревнования, так что каждый судья постоянно информирован о календаре. Когда судья является на соревнования, в первую очередь он должен зарегистрироваться у главного судьи, получить у него назначение на «должностные» и вид.

Каждому судье для учета заполняется карточка, в которой отмечаются все соревнования, которые он провел, и начисляются очки за соревнования и «должностные» очки (за должность главного судьи, старшего судьи, секундометриста и т. д.).

До начала соревнования в судейской комнате вывешивается таблица, в которой перечислены все судьи по порядку «зарботанных» ими очков. Эта таблица показывает, на каком месте в данное время находится судья.

Такая таблица играла решающую роль в нашей системе, так как получалось своеобразное соревнование между судьями. К примеру, судья А. находится в таблице на 47-м месте, имея 106 очков, а судья Б. имеет 110 очков и находится на 46-м месте. Чтобы догнать судью Б., нужно больше принимать участия в соревнованиях. Получается своеобразный хороший азарт, а это главный фактор очковой системы. Особенно заметно это

осенью, когда судьи обычно менее активны. В конце сезона определяются десять лучших судей каждой судейской категории, кроме того, в торжественной обстановке вручаются вымпелы и сувениры тем судьям, которые в течение нескольких лет отсудили 200, 300, 400 и т. д. соревнований, а за 250, 500, 750 соревнований — почетные медали спорткомитета.

Несколько слов и о подготовке судейских кадров. Молодой кандидат в судьи, который закончил судейский семинар и сдал соответствующий экзамен, должен отсудить удовлетворительно не меньше 10 соревнований. Только тогда он получает звание судьи III категории. Судьи, которые претендуют на присвоение I или республиканской категории, должны в виде экзамена письменно ответить на 20 вопросов, только после такого экзамена президиум присваивает категории.

Наш многолетний опыт показал, что очковая система и экзамены резко улучшили судейскую работу и интерес к соревнованиям. У нас есть теперь хорошие судейские кадры.

В Таллине уже десятки лет занимается вопросами учета председатель президиума судейской коллегии, судья всесоюзной категории В. А. Лепперк. Он же является инициатором очковой системы. Вокруг него собрались более чем 400 судей, которые всегда готовы обслуживать соревнования, зная, что их работа будет достойно оценена. Многие бывшие спортсмены, такие, как судьи всесоюзной категории А. Юрлау, А. Тедер, Х. Кукк, Э. Пийсанг, Э. Уухендриг и др., весьма активно участвуют в судействе соревнований. Кроме того, они привлекают к судейской работе еще и свои семьи.

Описывая вышеуказанную систему, предлагаем принять ее как основу, но не копировать слепо на сто процентов. Нужно приспособить эту систему к местным условиям.

г. Таллин

А. ПАЛЬГИ,
судья всесоюзной категории

ОТ БЕГА ЛЕЧЕБНОГО К ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ

Все более популярным среди населения становится не только бег спортивный и профилактический, но и лечебный, который стал необходимым средством лечения больных с различными заболеваниями. Вот, например, что пишет наш заочный пациент, в течение трех лет страдавший приступами пароксизмальной мерцательной аритмии, В. Обухов: «С середины июня я начал применять дозированный бег, оставив все лекарства, и чувствую, что ожил. Полностью восстановилась моя физическая и умственная работоспособность, улучшился сон, стали ослабевать явления атеросклероза, совершенно исчезли приступы тахикардии, пульс снизился на 10 ударов в минуту. После беговой нагрузки быстро успокаиваюсь. И теперь мне совершенно ясно, что перед лечебным бегом отстают самые «модные», самые эффективные лекарственные средства.

Подобных примеров, говорящих о пользе дозированного бега, можно привести множество. Более тысячи людей с сердечно-сосудистой патологией занимаются по нашей методике.

Лечебный бег отличается от профилактического прежде всего своей целенаправленностью — специфично влияет на функции пораженных систем. При этом отсутствует одышка, уменьшаются боли головные и в области сердца.

С самого начала лечения бегом важно вести дневник самоконтроля. В течение первых 8—9 месяцев лечения пульс после бега не превышает 10—14% исходного уровня, а к концу 1-й или 2-й минуты возвращается к исходным величинам. К началу 3-й минуты восстановительного периода в 80% случаев

пульс становится реже исходного на 1—4%.

То же самое происходит и с артериальным давлением у больных гипертонией. После бега максимальное давление незначительно возрастает (на 12—17%), минимальное — снижается (на 3—6%) или остается без изменения, в зависимости от стадии заболевания. Но уже к концу 1-й минуты восстановления отмечается снижение как максимального, так и минимального давления. Величина снижения зависит от стадии заболевания. Чем меньше времени человек болеет и чем раньше он начинает заниматься бегом, тем быстрее артериальное давление приближается к нормальному. Лечебный бег является в данном случае не только фактором лечебным, но и методом, определяющим лабильный и стабильный фон артериального давления.

Итак, для больных, у которых функция вегетативных сдвигов повышена, бег является фактором «погашения» этих сдвигов, у больных гипотонией — эти сдвиги повышаются. Причем больные гипотонией, которых постоянно беспокоят головокружения, поправляются гораздо быстрее, чем их «коллеги» противоположного полюса. Значит, лечебный бег — это не только «гасящий» фактор, но и тонизирующее средство. Занимаясь лечебным бегом, больные очень быстро отмечают улучшение субъективных данных: сна, самочувствия, настроения, работоспособности. При компенсированной стадии заболевания бег тоже необходим.

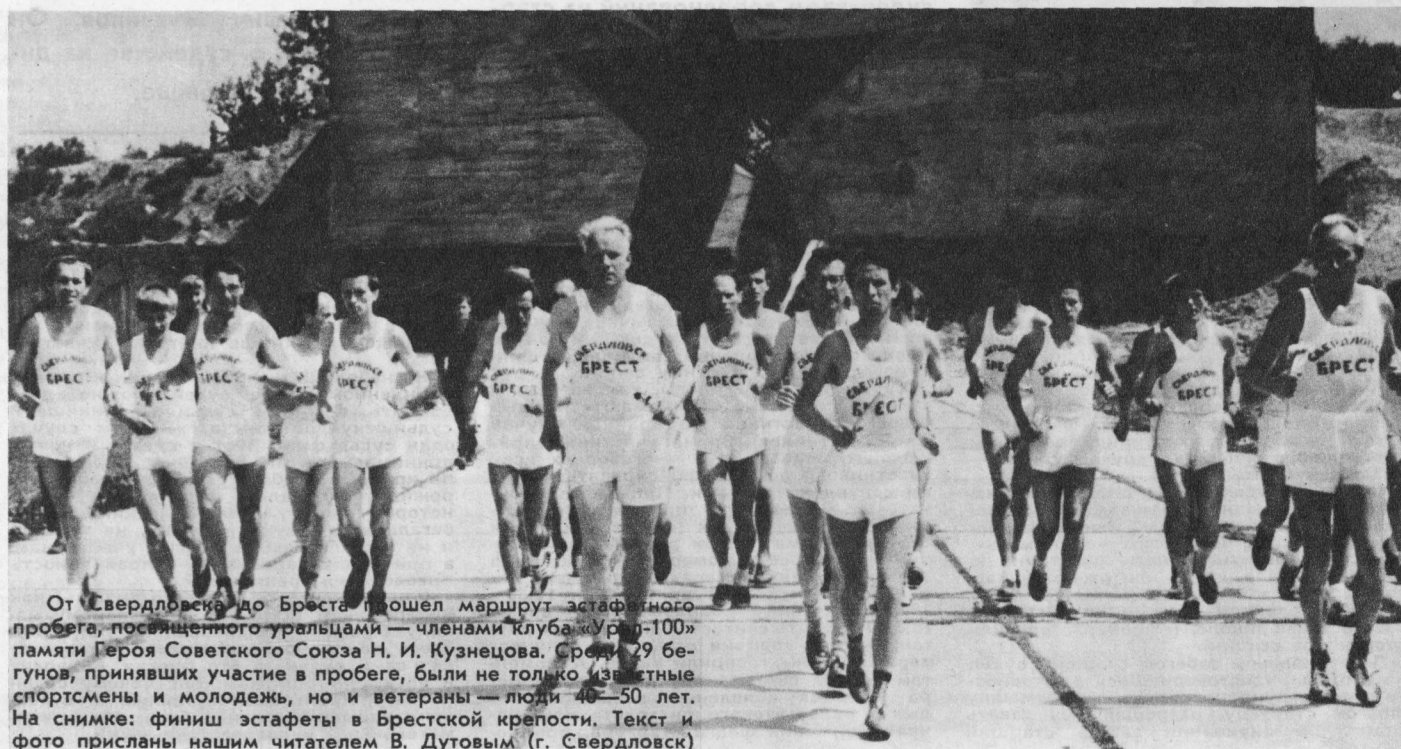
Практика работы физкультурного врача показала, что и спортсменам без лечебного бега не обойтись. Часто у штангистов, боксеров, борцов отмечает-

ся довольно резкое повышение артериального давления. Но гипертоническая реакция в первую очередь отмечается не на пробу Летунова, а на специфическую для спортсмена нагрузку (бой с тенью, поднимание тяжестей). Не отстраняя спортсмена от тренировок, рекомендуем ему лечебные кроссы 2 раза в день в течение 15 дней — 2 месяцев, после чего артериальное давление нормализуется. Назначая лечебный бег, обращаем особое внимание на сочетание движений с дыханием, на правильность дыхания, на расслабленность движений, отключение от внешней среды слухового и зрительного анализаторов.

В заключение еще раз хочу остановиться на положительном значении бега на месте (см. журнал «Легкая атлетика» № 4 за 1971 г.). Обучившись бегу на месте, больные выполняют его 3 раза в день, после чего, освоив сочетание движений с дыханием и расслаблением, переходят к бегу на дистанции. Конечная нагрузка первого года занятий — бег 3 раза в день по 15 мин. Затем бег в середине дня отменяется и назначаются кроссы 1 раз в неделю продолжительностью от 20—25 мин. до 1—2 часов. Темп — 110—120 шагов в минуту. Если нагрузка переносится легко, включаются ускорения по 10—15 сек., что является переходом от лечебного бега к профилактическому, так как ускорения даются на фоне нормализации всех функций и систем организма. Только в этом случае можно перейти к длительному бегу — до 2 часов и более.

г. Бийск

В. ДУРЫМАНОВ,
главный врач врачебно-физкультурного
диспансера



От Свердловска до Бреста прошел маршрут эстафетного пробега, посвященного уральцами — членами клуба «Урал-100» памяти Героя Советского Союза Н. И. Кузнецова. Среди 29 бегунов, принявших участие в пробегае, были не только известные спортсмены и молодежь, но и ветераны — люди 40—50 лет. На снимке: финиш эстафеты в Брестской крепости. Текст и фото присланы нашим читателем В. Дутовым (г. Свердловск)

НИНА ОТКАЛЕНКО



Фото В. Бровко

Нина Откаленко начала заниматься спортом в 1949 году в небольшом украинском городке Дружковка. Часто выступала она и в очень популярных тогда состязаниях по многоборью комплекса ГТО. Нина (тогда она носила фамилию Плетнева) неплохо бегала, прыгала в длину и высоту, увлекалась велосипедным спортом. Однажды случилось так, что уже после того, как Нина выступила в состязаниях велогонщиков, руководители легкоатлетической команды попросили ее в тот же день выступить и в соревнованиях легкоатлетов. Девушка очень устала. Но ведь речь шла о чести ее коллектива, и она, конечно, согласилась.

Сначала она стартовала в барьерном беге, потом прыгнула в длину, затем перешла в сектор для прыжков в высоту и в заключение выступила в беге на 800 м. На финише Нина была первой с результатом 2.42,0, что по тем временам было довольно неплохим достижением. Так бег на эту дистанцию стал основной спортивной специальностью Нины.

Успех не заставил себя долго ждать. Уже через два года, стартовав в чемпионате СССР, Нина Откаленко одержала победу, показав 2.12,0, что было тогда повторением высшего мирового достижения. С 1952 года Откаленко тренировалась под руководством известного тренера украинских средневикив киевлянина Б. Пирогова. За три года она выиграла немало международных состязаний, установила пять мировых рекордов и с блеском выступала в кроссе „Юманите“.

Без советской чемпионки был необыкновенно легко и красив. Без всякого видимого напряжения она уходила на финише от соперниц. Обладая высокой скоростью (Нина была чемпионкой страны и в беге на 400 м), она часто решала исход борьбы резким рывком на последних 150—200 м. Именно так победила она на чемпионате Европы 1954 года в Берне. И хотя ей противостояли такие сильные спортсменки, как англичанка Лезер, венгерка Казы и наша Людмила Лисенко, Нина сумела на финише выиграть у второго призера целую секунду и стать чемпионкой Европы.

За выдающиеся спортивные достижения заслуженный мастер спорта Нина Григорьевна Откаленко награждена орденом „Знак Почета“.

ЮНЫЙ СУДЬЯ

В прошлом номере «Юного олимпийца» ты познакомился с судейством соревнований на старте. Наш третий урок, как и предыдущий проводит судья всесоюзной категории, член президиу-

ма всесоюзной коллегии судей подполковник в отставке Анатолий Николаевич Михайлов. Он рассказывает о судействе на дистанции бега и финише.

ФИНИШ

Задача судей на финише состоит в том, чтобы определить, в каком порядке участники закончили дистанцию и какой результат (время) показал каждый из них. Окончанием бега считается тот момент, когда спортсмен касается обрабатываемой вертикальной плоскости финиша какой-либо частью туловища. Чтобы лучше видеть момент окончания дистанции и не допускать ошибок, судьи на финише должны располагаться не ближе 5—6 метров от финишной стойки, строго в створе финиша.

Порядок прихода участников (и счет кругов в беге на средние и длинные дистанции) определяют судьи на финише, а время, за которое участники пробежали дистанцию, фиксирует другая группа — судьи-секундометристы.

Старший судья на финише перед началом соревнований дает задание каждому судьбе своей бригады, какому по порядку прихода бегуна им «принимать», то есть заметить номер участника (в крайнем случае, двух), или отобрать карточку, или запомнить фамилию (если участники знакомы судьям, как это бывает в твоей школе, в пионерлагере или спортивной секции).

Перед каждым забегом старший судья на финише, удостоверившись в готовности судей-секундометристов, дает отмашку флажком старту, разрешая ему давать старт. По окончании забега старший

судья опрашивает каждого судью своей бригады, заносит данные с их слов в свой маленький протокол — «финиш» и передает его секретарю на финише. Конечно, старшим обычно назначают наиболее опытного судью, и он в процессе соревнований сам должен фиксировать общую картину финиша.

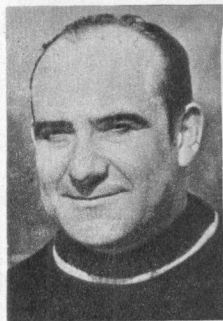
Судьи-секундометристы, так же как и судьи на финише, «принимают» каждый «своего» участника (в крайнем случае, двух участников). Время участника, прошедшего первым (а в многоборьях всех участников), должно фиксироваться тремя секундометристами. Причем за окончательный результат принимается время, показанное двумя (или всеми тремя секундометрами. А при расхождении времени всех секундометров — показание «среднего секундометра». Например, секундомеры показали время 12,4, 12,5 и 12,6. Участнику записывается время 12,5. О том, что считается окончанием дистанции (или времени остановки секундометра), мы уже говорили выше. А моментом начала бега или пуском секундометра является появление вспышки (или дыма) из стартового пистолета или начало движения флажком старту, при по-

даче стартовой команды голосом с одновременной отмашкой флажком.

По окончании забега старший секундометрист опрашивает каждого судью (или сам проверяет показания их секундометра), заносит результаты в свою «финиш» и передает ее секретарю. Секретарь на финише записывает данные судей на финише и судей-секундометристов в общий протокол бега или в собранные на финише карточки участников.

На небольших соревнованиях и при ограниченном числе судей можно объединить функции судьи на финише и судьи-секундометриста. В этом случае один судья фиксирует и время, и номер принимаемого им участника. При беге по кругу (и особенно по раздельным дорожкам) специально выделяются судьи, которые следят, чтобы участники не забегали на «чужую» дорожку, не толкали и не мешали бегать другим участникам, а при беге с барьерами — правильность преодоления препятствий.

Юный судья! Ты отлично знаешь, как интересны и остры по спортивному началу бывают соревнования по бегу. Здесь порой «болезничками» становятся сами судьи, а это иногда приводит к досадным ошибкам. Вот почему судьи по бегу, кроме знаний правил и судейских навыков, должны быть очень внимательными и сосредоточенными.



УЧИСЬ МЕТАТЬ ГРАНАТУ

В. ЦЫБУЛЕНКО,

заслуженный мастер спорта,
олимпийский чемпион в метании копья

Советы
сдающим нормативы
III ступени ГТО —
«Сила и мужество»

Юный олимпиец

Итак, мой юный друг, позволь дать тебе несколько советов по метанию гранаты. Ведь тебе, видимо, при сдаче комплекса ГТО обязательно захочется подальше метнуть этот нехитрый снаряд. К тому же, если ты всерьез увлекаешься метанием, то тренировка в метании гранаты сослужит тебе добрую службу. Но прежде чем непосредственно заниматься метанием гранаты, следует подготовить себя физически. Как? Здесь дело не очень сложно. Я, например, родился и вырос в деревне. Летом проводил время на речке, в лесу. Много плавал, бросал небольшие камни — на дальность и в цель, гоняя футбольный мяч. Особенно любил игры, в которых приходилось метать мяч в цель или на дальность. И еще толком не зная, что такое спорт, я уже далеко метал гранату, потому что был хорошо развит физически.

И мой совет помни, что общая физическая подготовка должна стать твоим постоянным спутником. Даже когда ты вырастешь в большого спортсмена! Вспоминаю, как приятно мне было приезжать в родное село. Был уже в ту пору мастером спорта, чемпионом страны, но с большой охотой всякий раз брался за физический труд, помогал родителям: пилил и колол дрова, перекопывал огород, корчевал пни. Вот где раздолье для парня! Работают все мышцы, а нервы отдыхают.

Теперь поговорим о гранате. Прежде чем приступить непосредственно к метанию гранаты на трениров-

ке, необходимо сделать общую и специальную разминку. Для общей разминки вполне можно воспользоваться игрой в футбол или любой другой подвижной игрой. Затем специальная разминка. Она призвана подготовить к работе суставы — локтевой и плечевой — метательной руки. В специальную разминку входят различные вращения (без предмета и с предметом) в локтевом суставе и плечевом, растирание суставов, легкие броски гранаты перед собой в песок. Такая разминка необходима для того, чтобы подготовить мышцы и связки суставов к работе. Специальная разминка обязательна! В противном случае возможны травмы.

Прежде чем мы разберемся с тобой технику метания гранаты, запомни еще одно «неписаное» правило: никогда не спеши на первых занятиях метать как можно дальше. Сначала овладей техникой броска, закрепи ее, а результат постепенно придет.

Как держать гранату? Спортивную гранату с ручкой следует держать за конец ручки. Лучше всего делать это четырьмя пальцами (исключая мизинец), что позволяет увеличить рычаг. Но если у тебя сила кисти недостаточно развита, тогда лучше применять захват ручки гранаты всеми пятью пальцами. Изучение техники метания гранаты следует начинать с броска с места.

Итак, возьми гранату в правую руку и стань левым боком к месту метания. Левая нога поставлена далеко вперед (носок смотрит вперед), правая — чуть согнута в колене (стопа развернута так, что образует почти прямой угол с левой стопой). На счет «раз» отведи руку с гранатой назад, на «два» —

толкаясь правой ногой (так, чтобы ты почувствовал в конце толчка упор на большой палец правой ноги), перенеси тяжесть тела на левую ногу и одновременно с этим, поднявшись на носок левой ноги, произведи бросок гранаты. Постарайся, чтобы отведение гранаты было плавным и в то же время быстрым, а при броске ее стремись, как говорят спортсмены, «взорваться», т. е. в доли секунды произвести максимальные усилия всех мышц.

После того как ты овладеешь техникой броска с места, можно переходить к метанию гранаты с трех шагов.

Делается это так. Стань лицом к месту метания. Сделав шаг левой ногой вперед, одновременно пошли вперед правую руку с гранатой. Это и есть первый шаг. Второй шаг: правая нога идет вперед, стопа ее ставится под углом 45—90° по отношению к направлению движения, при этом правая нога чуть-чуть заходит за левую (отсюда и название второго шага — «скрестный»), одновременно граната отводится назад. Варианты отведения гранаты могут быть различными: вниз-назад, назад-в сторону и т. д. и т. п. Каждый пусть отводит как ему удобно. Третий шаг — смена положения ног: левая нога идет вперед, правая — назад (выполняется как бы скачком). Итак, мы очутились после третьего шага в исходном положении, которое принято называть «натянутым луком». Если представишь себя со стороны, то правая нога, прогнутая назад спина, отведенная назад с гранатой правая рука — все это как бы напоминает лук или катапульту, на вершине которых снаряд — граната. Теперь бросок! Он выпол-

няется точно так же, как с места.

Когда ты овладеешь техникой броска с трех шагов, к этим элементам можно добавить разбег. Длина разбега подбирается индивидуально, каких-то строгих размеров нет. Я, например, любил разбегаться с 18 метров. Но разбег колеблется в пределах 18—30 метров. Обрати внимание на ритм разбега. Он должен быть равномерно ускоренным, без остановки перед финальным усилием — «взрывом». Финальное усилие, если его разложить на отдельные элементы, выполняется в такой последовательности: ноги, туловище, рука и, наконец, кисть метательной руки. Эти движения выполняются как бы вытекающие одно из другого, плавно и быстро. Заканчиваются они «взрывом», о котором у нас уже шла речь.

Если на первых занятиях у тебя дело не будет ладиться, не унывай! Нужны многократные тренировки, для того чтобы добиться автоматизма движений, легкости и координации. Работай упорно, и успех тебе гарантирован. Техника овладения обязательно! «Сила есть — ума не надо» — поговорка, которая для метателей не годится. Забудь ее и только на силу не надейся. Люби работать над техникой.

Итак, тебе известны основные принципы техники метания гранаты. Когда ты всем этим будешь владеть в совершенстве, разовьешь свою силу, тогда и попробуй метать на дальность, в полную силу. 2 мая 1951 года мною был установлен рекорд СССР в метании гранаты — 89 метров 39 сантиметров. Приложи старание и постарайся побить его. Желаю тебе в этом успехов.

НА ПРИЗЫ „ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ“

Дорогие сельские школьники!

Мы с удовольствием приглашаем всех вас принять участие в наших соревнованиях.

Вначале соревнования пройдут во всех школах Российской Федерации. Затем 24 лучшие школы (12 восьмилетних и 12 средних) по итогам массовых стартов в районах, краях и АССР будут допущены к финалу, который предполагается провести в г. Саранске Мордовской АССР 7—9 июля.

Согласно положению о соревнованиях, их программа осталась такой же, как и в прошлом году. Девочки 1956—57 гг. рождения соревнуются в беге на 400 м, мальчики этого возраста стартуют на 800-метровой дистанции. Девушки 1954—55 гг. могут попробовать свои силы на двух дистанциях — 800 и 1500 м. Их сверстники — юноши — в беге на 1500 и 3000 м. Причем в состязаниях среди восьмилетних школ победители определяются только в двух видах — 400 и 800 м. Каждая восьмилетняя школа в финале будет представлена 4 бегунами, а каждая средняя — 6.

Победители соревнований награждаются призами и дипломами журнала «Легкая атлетика» и ЦС ДСО «Урожай».

Победители соревнований награждаются призами и дипломами журнала «Легкая атлетика» и ЦС ДСО «Урожай».

Каждый день приносит нам вести о новых достижениях человечества в науке и технике. А еще через некоторое время тот или иной технический феномен находит себе успешное применение в спортивной практике. В последние годы научно-технический прогресс особенно активно влияет на такую сферу спорта, как проведение соревнований, существенно повышая не только объективность судейства, но и в целом культуру спортивного соревнования.

В этом отношении весьма плодотворной оказалась подготовка к X первенству Европы в Хельсинки. Здесь впервые в крупных масштабах было применено несколько весьма существенных технических нововведений. О некоторых появившихся в последнее время приборах и аппаратах и перспективах их применения в легкой атлетике и рассказывается в подготовленной редакцией «Легкой атлетики» обзорной статье.

КОНТУРЫ ТЕХНИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Известно, что одна из характерных черт современной научно-технической революции — комплексность применения технических средств и достижений науки. Проведение крупнейших спортивных соревнований — еще одно подтверждение этого явления. В подобных случаях на стадионе создается сложная комплексная техническая система, состоящая из приборов технического обеспечения судейства, устройств информации зрителей и представителей прессы и аппаратуры, используемой при проведении телевизионной передачи. При этом комплексность создаваемой системы подразумевает глубокую автоматизированную (а порой и автоматическую) взаимосвязь и взаимозависимость элементов этой системы. Вот только один из примеров взаимосвязи: устройство «Омегаскоп», используемое в ходе телевизионной передачи для оповещения зрителей о времени прохождения спортсменами отдельных отрезков дистанции, с одной стороны, опирается на систему судейского хронометража (стартовый пистолет, высокоточное времяизмерительное устройство), с другой — может служить датчиком сигналов для работы демонстрационного табло, на котором зрители, находящиеся на стадионе, также видят время прохождения отрезков.

Трудно переоценить темпы, которыми сегодня развивается новая техника. За время после Мексиканской олимпиады техника, применяемая для обеспечения проведения соревнований по легкой атлетике, изменилась весьма существенно, качественно и количественно выросла едва ли не в два раза. Мы приводим для сравнения две схемы — блок-схему комплексного технического обеспечения соревнований XIX Олимпийских игр в Мехико (рис. 1) и составленную нами блок-схему комплексного обеспечения соревнований X первенства Европы по легкой атлетике в Хельсинки (рис. 2).

Разумеется, как та, так и другая блок-схемы содержат лишь основные элементы, но и в таком объеме их сравнение дает возможность оценить прогресс за эти три года, прошедшие после Мехико.

НОВАЯ ТЕХНИКА НА СТАДИОНЕ

Показательно, что часть технического комплекса, относящуюся преимущественно к судейству, в Хельсинки обслуживали около 50 человек технического персонала, что уже соизмеримо с численностью самой судейской коллегии.

РУЛЕТКА В АРХИВЕ

На X первенстве Европы впервые в больших масштабах производилось измерение результатов в метании диска, молота и копья без использования рулетки, с помощью оптико-электронного устройства высокой точности.

Измерительное устройство было установлено на определенном расстоянии в стороне от кругов для метания диска и молота или от дуги для метания копья. После броска в след, оставленный снарядом на поле, вставлялся специальный отражатель, на который наводился оптико-электронный прибор. И буквально через несколько секунд на локальном демонстрационном табло, расположенном поблизости от места соревнования, появлялся результат броска. О большей динамичности соревнований трудно и мечтать!

В печати отсутствуют подробные сведения о принципах работы прибора. Однако можно предположить, что в нем использован портативный лазер, направляющий на отражатель особым образом сформированный луч света. После возвращения отраженный луч фиксируется прибором, измеряющим расстояние от прибора до отражателя с высокой степенью точности.

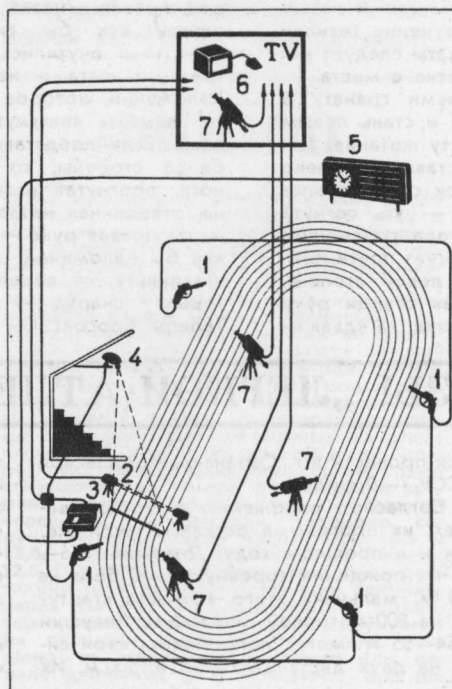
Однако это еще не ответ на вопрос о длине броска. По-видимому, в расчетах, производимых автоматически, участвуют и точно зафиксированная длина условной линии, соединяющей прибор и центр

круга для метаний, и угол поворота прибора, наведенного на отражатель, по отношению к этой линии. А если в треугольнике известны две стороны и угол между ними, то становится известной и третья сторона. Если из нее вычесть радиус круга, то остаток и составит результат спортсмена.

Многие любители легкой атлетики знакомы с созданным в свое время в нашей стране оптическим измерителем прыжков в длину и тройного. Сейчас этот принцип получил свое дальнейшее развитие в ФРГ. Новый прибор будет использован на XX Олимпийских играх. В след, оставленный прыгуном, как и раньше, вставляется измерительная рейка. На эту рейку направляется зрительная труба, передвигающаяся на салазках по направляющим измерительного станка. До этого момента принцип тот же, что и в нашем измерителе. Прежде считывание результатов производилось судьей визуально по делениям на измерительном станке. Здесь же салазки связаны стальным тросом с барабаном специального счетчика для измерения прыжков. Результат, окруженный согласно правилам до целых сантиметров, появится сразу же в цифровой форме. Нет необходимости считать его со шкалы. Эти цифры при помощи электронного устройства передаются на небольшую панель для визуального отражения результата.

ВОЙНА С «УГАДАЙКАМИ»

Проблема «чистоты» старта всегда была острой. Сейчас она практически решена. Теперь любой бегун может считать себя застрахованным от «специалистов» нарушения правил. Причем фиксируются не только «мастера» фальстарта, но и те, кто пытается после



На рис. 1 слева блок-схема 1968 г. 1 — стартовые пистолеты, 2 — фотоэлектрический датчик сигнала о пересечении линии финиша, 3 — устройство, печатающее отметки времени на бумажной ленте, 4 — фотофиниш, 5 — демонстрационное табло, 6 — «Омегаскоп», 7 — вещательные телевизионные камеры.

На рис. 2 справа блок-схема 1971 г. 1 — стартовые пистолеты, 2 — фотоэлектрический датчик сигнала о пересечении линии финиша, 3 — высокоточное времяизмерительное устройство, 4 — фотофиниш, 5 — большое демонстрационное табло, 6 — устройство регистрации текущего времени, аналогичное «Омегаскопу», 7 — стационарная электронно-вычислительная машина стадиона, 8 — малое (локальное) световое табло, 9 — лазерный датчик для измерения результатов в длинных метаниях, 10 — устройство автоматического изготовления матрицы для офсетной печати, 11 — «Видео-лонжин» — устройство регистрации финиша с магнитной записью, 12 — видеоматрица для записи изображения на этапах эстафет и поворотах, 13 — стартовые колодки с регистрацией реакции спортсмена, 14 — видеоматрица пресс-центра, 15 — вещательные телевизионные камеры, 16 — судейский пульт на прыжках (аналогичные пульта — на других видах).

команды «Внимание!» угадать момент выстрела.

Созданы две системы. На XX Олимпийских играх будет применена система фирмы «Юнгханс». Специальные стартовые колодки-датчики соединяются с контрольным прибором, фиксирующим время, и с пистолетом стартера. Контрольный прибор фиксирует скорость реакции каждого бегуна, то есть время между выстрелом и моментом, когда спортсмен начинает резкий импульс давления на стартовые колодки. Эксперименты, проведенные ранее, показали, что среднее время стартовой реакции у спринтеров 0,16 сек. для мужчин и 0,17 сек. для женщин. Наилучшее время реакции, зарегистрированное в эксперименте, было 0,11. Следовательно, любой участник, стартовая реакция которого будет лучше 0,11 сек., считается «угадавшим» выстрел. В этом случае, а также при обычном фальстарте система подает зрительный сигнал. Кроме того, стартовые реакции всех участников регистрируются на бумажной ленте.

Правда, до тех пор, пока в правилах соревнований не будет зафиксировано, что фальстартом считается не только такое положение, когда спортсмен начал бег до сигнала, но и факт «угадывания», нельзя полностью согласиться с названной выше трактовкой фальстарта. Но, видимо, за изменением правил дело не станет.

Другая система, разработанная швейцарской фирмой «Лонжин», состоит из электрических контакторов, размещенных в упоре за стартовым станком на специальных платах, не связанных с колодками. Контакт, воспринимающий импульс стартового спортсмена, управляет включением лампы, закрепленной на той же плате, и другой лампы (соответствующей каждой дорожке) на пульте блока, управляющего всей системой. Плата, несущая контактор, независима от стартового станка и может быть использована с любым типом стартового станка без какого-либо его изменения. Плата, несущая контактор, может быть установлена на любом виде покрытия дорожек — опилочном, гравесом, тартаном и т. д.

На I чемпионате Европы в закрытом помещении 1970 г. в Вене оргкомитет установил время между выстрелом и моментом, когда стартующий спортсмен уже не считается угадавшим, 0,05 сек. Старт, произведенный спортсменом в этот промежуток времени после выстрела, считался фальстартом. В этом случае загоралась лампа и над стартовой колодкой, и на пульте, соответствующем тому спортсмену, который стартовал первым. Об этом сообщал и звуковой сигнал. Система позволяет этот «штрафной» промежуток времени регулировать в определенных пределах.

Фирма «Лонжин» подчеркивает и не-

которые возможные перспективы применения прибора: если соединить его с аппаратурой хронометража, можно будет фиксировать показание хронометра и в момент, когда спортсмен начинает бег, и таким образом измерять стартовую реакцию, и в момент финиша — и получать таким образом «индивидуальное» время прохождения дистанции.

«МЫСЛЯЩАЯ» МАШИНА

Применение электронно-вычислительной машины (ЭВМ) на спортивных соревнованиях не новость. В Хельсинки электронно-вычислительная машина была применена и на соревнованиях по легкой атлетике. В ее функции входило ведение текущего протокола и выдача сигналов для демонстрации результатов по техническим видам — прыжкам и метаниям, а также выдача управляющего сигнала для изготовления множительной матрицы.

На X первенстве Европы для этих целей была использована стационарная электронно-вычислительная машина Олимпийского стадиона Хельсинки (убедительная примета нашего времени — стационарная ЭВМ не только на промышленном предприятии, но и на стадионе!), имевшая оперативную память в объеме 12 288 слов, в которой была специально для первенства Европы добавлена память в 8192 слова.

Какие операции выполняла ЭВМ на первенстве? Вначале в машину были «заряжены» фамилии и коды стран всех участников. Машина перед попыткой каждого спортсмена «оповещала» о его выступлении зрителей на локальном табло. После попытки и измерения результатов он вводился в память машины, и ЭВМ автоматически располагала спортсмена в порядке занимаемого им в данный момент места. Периодически на центральном демонстрационном табло помещался список спортсменов с результатами в порядке занимаемых мест. Больше того, машина после окончания соревнований в течение 5—10 секунд готовила матрицу для офсетной печати, с которой тут же выпускалось нужное количество экземпляров итогового протокола.

ЭВМ на стадионе была «вооружена» сведениями о правилах соревнований по прыжкам и метаниям, например о том, как распределяются места по прыжкам в высоту при равенстве конечного результата. Правда, организаторы не заложили в нее способности проводить «перепрыжку» за первое место при абсолютном равенстве показателей, но это в практике — большая редкость и, как выяснилось, на первенстве Европы и не понадобилось. А вот печатать показания ветра при каждом прыжке в длину или тройном машина «умела».

ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ!

В последнее время появилось немало сообщений о все более широком применении магнитной записи телевизионного изображения в повседневном учебно-тренировочном процессе. Не менее перспективны и ее возможности в техническом обеспечении судейства соревнований по легкой атлетике. Главное преимущество перед киносъемкой — возможность воспроизвести изображение практически немедленно после записи.

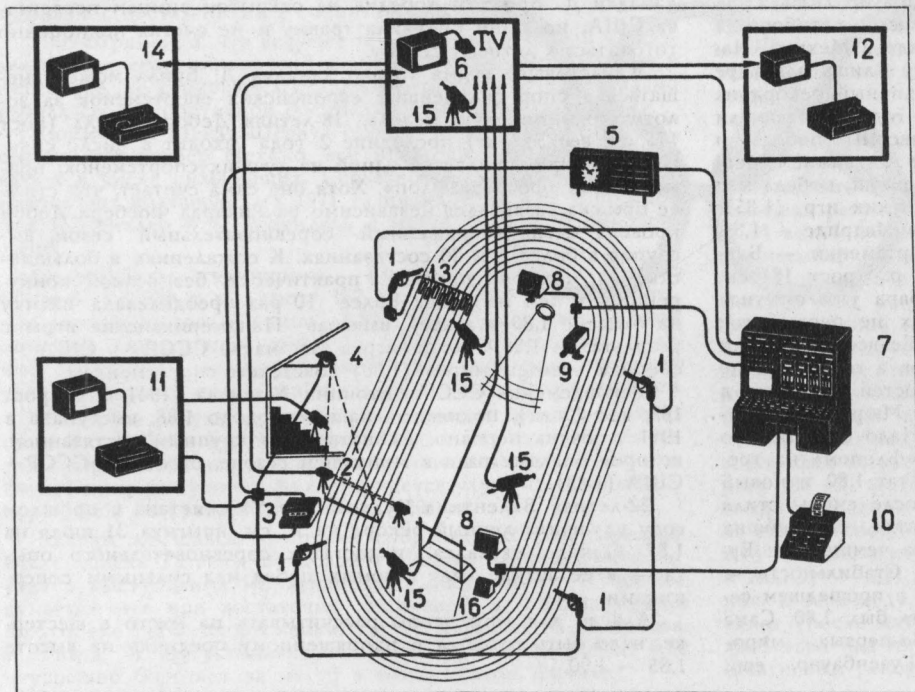
Выше (схема № 2) мы отметили, что магнитная видеозапись применяется для «восстановления» картины передачи эстафеты. Естественно, желательно при этом иметь количество закрытых телевизионных систем с записью-воспроизведением по числу зон передачи. Сегодня, когда стоимость подобных систем уже не представляется чрезмерной, такая задача вполне посильна. Существуют и попытки использовать магнитную запись телевизионного изображения для определения порядка прихода бегунов на финиш и их времени в спринте с точностью до 0,01 сек. Но эти попытки пока нельзя считать перспективными. В нашем журнале мы уже останавливались на некоторых недостатках системы «Видеоолонжин» (В. Родиченко, «0,01 секунды?», «Легкая атлетика», 1971 г., № 5).

Разумеется, наша критика говорит вовсе не о принципиальной невозможности использовать на финише устройство магнитной видеозаписи, а лишь о необходимости дальнейшей разработки устройств на этой основе. Как один из путей мы предлагаем в названной выше статье сочетание магнитной записи с односторонней вертикальной разверткой.

Наконец, еще об одном применении магнитной видеозаписи. На первенстве Европы в Хельсинки пресс-центр был оборудован подобной системой, которая позволяла через некоторое время после финальных забегов восстанавливать на экране их ход, причем несколько раз. Это предоставило возможность журналистам гораздо подробнее и точнее подготовить отчеты о соревнованиях.

Мы рассказали о новейших достижениях судейской техники не только для того, чтобы просто познакомить с ними читателя, но и чтобы показать стремительные темпы проникновения техники в современный спорт.

В области технического обеспечения спортивных соревнований прогрессивные изменения, усовершенствования и коренные преобразования так или иначе связаны с крупнейшими спортивными соревнованиями, которые, как мы видим, служат серьезным стимулятором технического прогресса в спорте. Некоторые технические нововведения ожидаются на XX Олимпийских играх. А на будущий год крупнейшее мировое спортивное событие, бесспорно, — Всемирные студенческие игры в Москве. Их грядущий успех, в который верят все советские любители спорта, во многом зависит от использования новейших достижений современной техники, от неустанного научно-технического поиска и напряженного труда в оставшееся до старта Универсиады-73 время.





ОЛИМПИЙСКИЕ

фавориты

(Продолжение. Начало в №№ 1, 2, 3 за 1972 г.)

ПРЫЖКИ

ЖЕНЩИНЫ

ВЫСОТА

В прыжках в высоту у женщин сейчас доминируют европейские спортсменки.

По итогам сезона сильнейшей — второй год подряд — стала 24-летняя И. Гузенбауэр из Австрии. Илона (рост 181 см, вес 67 кг) начала предолимпийский сезон прыжком на 1,90 и в течение лета неоднократно штурмовала мировой рекорд Иоланды Балаш, установленный ею еще в 1962 г. Прыжок на 1,87 принес ей звание чемпионки Европы, а позднее — 4 сентября покорился и заветный рубеж — 1,92. Таков теперь новый мировой рекорд.

Гузенбауэр, по мнению многих специалистов, отличается постоянством техники, и к тому же складывается впечатление, что она смогла наконец совладать со своими нервами, которые столько раз подводили ее на самых ответственных состязаниях. Для Илоны характерен длинный разбег, она начинает его с 6 шагов ходьбы, затем следуют 4 медленных и 3 быстрых беговых шага. В среднем спортсменка проводит 8—10 тренировочных занятий в неделю, большое внимание уделяя упражнениям с отягощениями (7—8 часов в неделю).

Прыжок на 1,92, а также еще 5 на высоте 1,87 и выше — это серьезная заявка на победу в олимпийском состязании высотниц.

Итак, Илона Гузенбауэр, установившая новый мировой рекорд, прыгает перекидным. Как долго спортсменки, применяющие перекидной, будут оставаться среди сильнейших, покажет время. Ведь последующие 2 призовых места в Хельсинки завоевали К. Попеску и Б. Инкпен — представительницы «фосбери-флопа».

Не отличающаяся особо выдающимися физическими данными Корнелия Попеску из Румынии (1950 г. р., рост 176 см, вес 65 кг) тем не менее проиграла Гузенбауэр лишь 2 см. До прыжков в высоту она специализировалась в пятиборье и именно в этом виде выступала на Олимпиаде в Мехико. Начав серьезные занятия прыжками в высоту лишь в январе 1970 г., Попеску за сезон подняла свой личный рекорд на 18 см! (1,68 в январе 1970 г.). В прошлом году ее отличали уже не только высокие результаты, но и весомые победы, и определенная стабильность: третье место на зимнем первенстве Европы в Софии, «серебро» в Хельсинки, победа над С. Хрепевник и звание победителя Балканских игр (1,85), первое место на студенческих состязаниях в Мадриде — 1,85.

Еще более удивителен взлет другой спортсменки — Барбары Инкпен из Великобритании (1949 г. р., рост 181 см, вес 67 кг). Несмотря на молодость, Барбара уже опытная спортсменка, выступающая в соревнованиях не первый год и имевшая раньше лучший результат 1,79. Ее всегда считали очень способной, но год проходил за годом, а она так и не могла использовать всех своих возможностей. Но вот в июле 1971 г. Инкпен вместе с тренером Р. Мюрреем приняла решение перейти на «фосбери-флоп». Надо сказать, что уже в течение года она изредка прыгала «флопом» на тренировках. Первая попытка принесла результат 1,80 и новый национальный рекорд, а через 25 дней после смены стиля Барбара Инкпен выиграла у большинства сильнейших спортсменок и завоевала призовое место на чемпионате Европы. Это помогло ей поверить в себя. Стабильность — главное, что отличает выступления Инкпен в прошедшем сезоне. Ее худший прыжок «фосбери-флопом» был 1,80. Сама Барбара не считает себя фаворитом. Во-первых, мировой рекорд, установленный Илоной Гузенбауэр, еще

значительно превышает ее личное достижение (1,85). К тому же мировая рекордсменка — расчетливый боец. Но в течение 1971 г. Барбара побеждала всех ведущих европейских спортсменок, за исключением Гузенбауэр. Один из авторитетов в женской легкой атлетике Р. Бэнк считает, что если Инкпен удастся удлинить и усовершенствовать разбег, то именно она сможет в недалеком будущем преодолеть космическую высоту — 2 м.

Одна из опытейших спортсменок ГДР 21-летняя Рита Шмидт (рост 174 см, вес 60 кг) в Хельсинки на первенстве Европы, как и 2 года назад, была лишь четвертой. Она имеет отличные результаты (1,90 зимой), но как правило, в борьбе с равными соперницами не может собраться. Наступивший зимний сезон выдвинул еще одну представительницу ГДР — Риту Гильдемайстер (1947 г. р.). Она не новичок в большом спорте, лучший результат 1971 г. 1,80. Уже в начале зимы Рита смогла выиграть у Шмидт, прыгнув на 1,86, а затем улучшить этот результат на 1 см. Если Гильдемайстер удастся достичь такого же высокого уровня летом, то она, бесспорно, может рассчитывать на место в призовой шестерке.

Олимпийская чемпионка, рекордсменка ЧССР Мирослава Хюбнерова (1950 г. р., рост 169 см, вес 63 кг) обладает отличными бойцовскими качествами, которые не раз продемонстрировала и в 1971 г., но собственный невысокий рост лимитирует дальнейший прогресс. Лучший результат прошедшего сезона Хюбнеровой — 1,85.

Студентка Белградского университета Снежана Хрепевник (1948 г. р., рост 186 см, вес 68 кг), победительница Универсиады 1970 г., отлично выступала зимой 1971 г., выиграв у канадки Д. Брилл и победив на открытом зимнем первенстве США, но затем получила травму и не смогла полноценно готовиться к летнему сезону.

В настоящее время только канадка Д. Брилл может вмешаться в спор сильнейших европейских спортсменок за золотую олимпийскую медаль. 18-летняя Дебора Брилл (рост 175 см, вес 54,5 кг) последние 2 года входит в число сильнейших мира и является одной из лучших спортсменок, применяющих «фосбери-флоп». Хотя она сама считает, что стиль ее прыжка развивался независимо от Ричарда Фосбери. Дебби провела очень напряженный соревновательный сезон, выступив в более чем 20 состязаниях. К сожалению, в большинстве из них она прыгала практически без всякой конкуренции, и тем не менее более 10 раз преодолевала планку на отметке 1,80 и выше, выиграв ПанамERICANские игры с результатом 1,85, но проиграв на матче СССР — США — сборная «звезды мира» (1,80) советским спортсменкам.

Рекордсменка СССР Антонина Лазарева (1941 г. р., рост 182, вес 70 кг), подымавшая наш рекорд до 1,88, выступала в 1971 г. очень неровно. Единственным крупным состязанием, которое она выиграла в минувшем сезоне, был матч СССР — США (1,83).

22-летняя Валентина Чулкова из Узбекистана в прошлом году улучшила личный рекорд на 10 см, прыгнув 31 июля на 1,87. Однако сказался недостаток соревновательного опыта — в ее активе нет весомых побед над сильными соперницами.

А ведь для того чтобы рассчитывать на место в шестерке, надо быть готовым к напряженному поединку на высоте 1,85 — 1,90.

ДЛИНА

Положение, которое сложилось ныне в прыжках в длину у женщин, весьма своеобразно. В списках лучших за сезон 1971 г. самые высокие места занимают спортсменки, для которых этот вид не является основным, хотя они и выступают в нем с успехом. Чемпионка Европы И. Миклер из ФРГ (1942 г. р., рост 177 см, вес 67 кг) установила в Хельсинки личный рекорд — 6,76. Этот результат мог быть еще более высоким, если бы спортсменке не пришлось параллельно с прыжками стартовать и в эстафетном беге. Сейчас неизвестно, будет ли Миклер вообще выступать на Олимпиаде в прыжках в длину (напомним, что она — победительница Кубка Европы 1970 г. в беге на 100 м и Мексиканской олимпиады в пятиборье), но, во всяком случае, ее потенциальные возможности весьма велики и ей вполне под силу прыжки в районе 7 м.

Таковыми же (если не большими!) возможностями обладает и нынешняя рекордсменка мира Хейде Розендаль (1947 г. р., рост 174 см, вес 66 кг). В Хельсинки эта выдающаяся спортсменка совершила 5 прыжков, превышающих 6,60, причем сумела сделать это буквально едва отдышавшись после бега на 200 м, которым завершались состязания по пятиборью (здесь Хейде стала чемпионкой с результатом 5299 очков). И если Розендаль в олимпийском сезоне уделит достаточно времени целенаправленной подготовке в прыжках в длину, то она смело может рассчитывать и на победу на Олимпиаде, и на установление нового мирового рекорда.

Маргрит Хербст из ГДР (1947 г. р., рост 175 см, вес 65 кг) в прошедшем сезоне показала лучший результат 6,81. В Хельсинки она также выступала в пятиборье и в прыжках не попала в финал. От того, как удастся ей совместить выступления в этих видах на Олимпиаде, и зависит ее успех в прыжках в длину. Пока же этой спортсменке не хватает стабильности.

В отличие от Х. Розендаль и М. Хербст швейцарская спортсменка Мета Антенен (1949 г. р., рост 168 см, вес 55,5 кг) на чемпионате Европы пожертвовала выступлением в пятиборье ради прыжков в длину. Правильность этого решения была подтверждена завоеванием серебряной медали с высоким результатом — 6,73. Очевидно, Мета и на Олимпийских играх будет одной из главных претенденток на медаль.

Эпизодически выступает в прыжках в длину одна из сильнейших спринтеров мира Ирена Шевиньская из Польши (1946 г. р., рост 176 см, вес 60 кг). Не обладая достаточной специальной прыжковой подготовкой, Ирена компенсирует ее очень высокой скоростью разбега, добиваясь результатов выше 6,60. Однако на Олимпиаде Шевиньской придется (так же, как и И. Миклер) решать сложную задачу совмещения прыжков с состязаниями в спринтерском беге.

Несмотря на то, что ведущее положение в мировой «десятке» принадлежит спринтерам и спортсменкам, выступающим в пятиборье, не собираются складывать оружия и те, кто давно избрал своей спортивной специальностью прыжки в длину.

Англичанка Шейла Шервуд (1945 г. р., рост 168, вес 61 кг), серебряный призер Мехико, все эти годы продолжала оставаться в числе сильнейших. Серьезность своих олимпийских планов она подтвердила в 1971 г. прыжком на 6,69 и победой над И. Миклер и Х. Розендаль в матче ФРГ — Великобритания.

Олимпийская чемпионка Виорика Вискополян из Румынии (1939 г. р., рост 167 см, вес 54,5 кг) в прошлом сезоне показала лишь 6,51. Но, зная умение этой опытной спортсменки войти в форму к моменту главных состязаний, можно не сомневаться, что мы непременно увидим Виорику среди соискательниц олимпийских медалей.

Такой же результат, как и Вискополян, имеет ее ровесница Вилли Уайт из США. Олимпиада в Мюнхене будет пятой в жизни этой негритянской спортсменки, но для того, чтобы добиться там успеха, Вилли придется улучшить личный рекорд (6,55) по крайней мере на 15—20 см...

Каковы же шансы советских спортсменок? Как известно, после успеха Татьяны Волковой в Мехико наши девушки неудачно выступали в международных состязаниях. И все же думается, что при достаточно серьезной целенаправленной подготовке такие спортсменки, как Н. Барибан, А. Смирнова, Е. Ринга, В. Аугустинавичуте, могут превысить рубеж 6,60 и успешно бороться за место в олимпийском финале.



Чемпионка Европы в прыжках в длину И. Миклер (ФРГ)
Фото Р. Максимова

МУЖЧИНЫ

ВЫСОТА

Примечательно, что на всех последних олимпийских играх результат победителя уступал (и порой значительно) мировому рекорду (1952 г. — 2,04 и 2,11; 1956 г. — 2,12 и 2,15; 1960 г. — 2,16 и 2,22; 1964 г. — 2,18 и 2,28; 1968 г. — 2,24 и 2,28). Объясняется это, по-видимому, тем, что напряженность и, главное, большая продолжительность олимпийских состязаний не способствуют установлению мировых достижений. Да и сами спортсмены думают на таких соревнованиях больше о победе, чем о рекордных результатах.

После того шторма мировых рекордов, который вел Валерий Брумел в 1961—1963 гг., наступило некоторое затишье. Претенденты на золотые медали Олимпиады в Мехико не показывали результатов, превышающих 2,20—2,24.

И вот 3 июля 1971 г. на матче СССР — США в Беркли американец Патрик Матцдорф (1949 г. р., рост 190 см, вес 78 кг) преодолел планку на высоте 2,29. Для многих специалистов этот результат явился полной неожиданностью, как явилась полной неожиданностью и сама победа Матцдорфа. Ведь этот спортсмен не входил еще накануне состязаний в число лучших прыгунов мира и его впервые включили в сборную команду США. Сумеет ли Патрик повторить свой сенсационный успех на Олимпийских играх?

Одним из ведущих спортсменов мира двух последних сезонов был негритянский прыгун Рейнальдо Браун (1950 г. р., рост 197 см, вес 89 кг), который занял пятое место на Олимпиаде в Мехико. В предолимпийском году Браун выступил во многих состязаниях и в семи преодолел планку на высоте 2,18 и выше, а в четырех (в том числе на первенствах НКАА и ААЮ) — 2,21. Лишь дважды он испытал горечь поражения. В этом году, выступая в залах, Рейнальдо впервые встретился (после матча в Беркли) с Матцдорфом и сумел одержать верх над мировым рекордсменом, показав 2,23, что является новым рекордом США для закрытых помещений.



Прыгает Р. Браун (США)

Приступил к тренировкам и олимпийский чемпион Мехико Ричард Фосбери (1947 г. р., рост 193 см), имеющий самый высокий результат среди спортсменов, прыгающих его способом, — 2,24. Однако его шансы попасть в олимпийскую команду США пока проблематичны (2,13 в 1971 г.).

Лучшим прыгуном, применяющим стиль «фосбери-флоп», большинство зарубежных специалистов считают Кестутиса Шапку (1949 г. р., рост 191 см, вес 85 кг). Он подтвердил это мнение, когда в минувшем сезоне впервые завоевал звание чемпиона Европы (2,20) и опередил многих сильнейших соперников на состязаниях предолимпийской недели в Мюнхене в сентябре 1971 г. с результатом 2,22. Отличительной особенностью прыжка молодого литовского спортсмена является длинный быстрый разбег, что не случайно, если учесть, что Кестутис начинал свой спортивный путь как прыгун в длину и имеет результат, превышающий 7 м.

Одним из открытий сезона 1971 г. стал молодой советский прыгун Рустам Ахметов с Украины (1950 г. р., рост 185 см). Он совершил поразительный скачок, улучшив за сезон свой личный рекорд на 12 (!) см, показав на V Спартакиаде народов СССР 2,23. Уже став победителем состязаний, он предпринял попытку штурма мирового рекорда Матцдорфа и в одном из прыжков на высоте 2,30 был близок к успеху. Дебютируя на таких крупных международных состязаниях, как первенство Европы в Хельсинки, Ахметов не растерялся в сильной компании соперников и занял третье место, взяв такую же высоту, как и чемпион. Зарубежные специалисты единодушно отмечают отличную технику воспитанника тренера В. Лонского, подчеркивая, что Ахметов уже преодолел высоту на 38 см выше своего роста.

В начавшемся сезоне успешно выступает еще один представитель советской школы прыжков в высоту ленинградец Юрий Тармак (1946 г. р., рост 193 см, вес 73 кг). Уже на вторых состязаниях — в Каунасе он установил личный рекорд — 2,22. Будем надеяться, что в олимпийском сезоне Тармак будет выступать летом не менее успешно, чем зимой.

Судя по результатам зимних соревнований, призер Мехико В. Гаврилов миновал полосу неудач последних лет и вновь обретает уверенность.

Из зарубежных европейских спортсменов отметим венгра Иштвана Майора, Чаба Дожа из Румынии, спортсмена из ГДР Штефана Юнге.

Победитель зимних первенств Европы 1971 и 1972 гг. И. Майор (1949 г. р., рост 186 см, вес 79 кг), прыгающий способом «фосбери-флоп», установил в минувшем сезоне новый национальный рекорд — 2,23. Это произошло вскоре после не совсем удачного выступления в Хельсинки на чемпионате Европы, где Майор занял четвертое место (2,17). На предолимпийской неделе Иштван опять проиграл Шапке, показав 2,20, но в Гренобле взял реванш — 2,24.

Второе место в Хельсинки занял румынский спортсмен Чаба Дожа (1951 г. р., рост 191 см, вес 77 кг). Обладая отличными бойцовскими качествами, он улучшил свой личный рекорд в Хельсинки на 3 см. Интересно, что в сезоне 1970 г. Чаба установил свой личный рекорд (2,16) также на чемпионате Европы, но среди юниоров, и там занял второе место.

Весьма перспективным прыгуном специалисты считают 22-летнего спортсмена из ГДР Штефана Юнге (рост 195 см, вес 85 кг), занявшего пятое место на чемпионате Европы 1971 г. Он не обладает еще громкими титулами, но победы над сильными соперниками, среди которых К. Шапка и В. Гаврилов (матч СССР — ГДР — Польша) и С. Дожа, делают его одним из претендентов на олимпийские медали.

На места в призовой тройке могут рассчитывать и такие опытные спортсмены, как японец Х. Томизава (1946 г. р.), Я. Дальгрэн из Швеции (1947 г. р.), Х. Магерл из ФРГ (1949 г. р.) и 22-летний рекордсмен ЧССР Роман Моравец. Все они в минувшем сезоне имели результат 2,20, но не добивались заметных успехов в крупных международных состязаниях.

ШЕСТ

Бесспорным лидером в этом виде является экс-рекордсмен мира спортсмен из ГДР Вольфганг Нордвиг (1943 г. р., рост 184 см, вес 72 кг). С 1965 г. он постоянно занимает ведущие позиции в мире (за исключением 1967 г.). В минувшем сезоне Нордвиг в третий раз стал чемпионом Европы, но ему еще ни разу не удавалось завоевать олимпийскую медаль высшего достоинства. Возможно, что выступление на третьей в его спортивной биографии Олимпиаде окажется более удачным.

Специалисты называют Нордвиг одним из наиболее техничных прыгунов, к тому же он, безусловно, самый стабильный среди спортсменов, специализирующихся в этом трудном виде. Высокий уровень результатов он показал уже зимой 1971 г., трижды преодолев планку на отметке 5,30 и выше и установив высшее мировое достижение для закрытых помещений (5,40).

Прошедший сезон немецкий спортсмен провел без единого поражения, выиграв крупнейшие состязания с очень высокими результатами: матч с Румынией и Италией — 5,35; чемпионат ГДР — 5,40; «всемирные игры» — 5,30; матч СССР — ГДР — Польша — 5,30 и чемпионат Европы в Хельсинки — 5,35. Интересно, что для завоевания золотой медали ему понадобилось лишь четыре прыжка. Он практически не участвовал в борьбе.

Точный расчет и хладнокровие в самые напряженные моменты спортивных поединков, а также стабильность — все это выдвигает Вольфганга Нордвиг на первое место среди фаворитов, хотя лучший результат минувшего сезона и принадлежит другому спортсмену.

Молодой шведский шестовик Челль Изаакссон (1948 г. р., рост 174 см, вес 65 кг) в прошлом году прыгнул на 5,43. В отличие от Нордвиг швед часто стартует в соревнованиях. Так, только в январе — феврале прошлого года он выходил на старт 12 раз, в 7 состязаниях прыгнув на 5,20 и выше. На зимнем чемпионате Европы Изаакссон проиграл лишь Нордвигу — 5,35.

Его отличают прекрасная гибкость, помогающая преодолевать планку в самых, казалось бы, безнадежных ситуациях, и юношеский задор и боевитость, с которой он буквально

но бросается в борьбу. Однако излишняя порывистость едва не стоила ему серебряной медали на чемпионате Европы в Хельсинки. Изаксон слишком энергично разминался перед первой попыткой (на высоте 5,00) и просрочил время, отводимое на подготовку к прыжку (3 мин.), за что ему была засчитана неудачная попытка. Спортсмен смог собраться и последующие прыжки выполнил очень удачно (5,20 и 5,30).

В середине августа Изаксон потерпел два поражения, одно от соотечественника Х. Лагерквиста, а другое от американского прыгуна Д. Джонсона, но позднее вышел победителем на предолимпийской неделе в Мюнхене (5,30), а в середине сентября на состязаниях в Италии показал лучший результат сезона в мире — 5,43, что является его личным рекордом.

В отличие от предыдущих лет сейчас среди американских шестовиков нет признанного лидера. На это претендуют сразу два молодых, неопытных спортсмена — спокойный Дэйв Робертс и порывистый Джан Джонсон — и трудно отдать предпочтение кому-либо из них. Оба, по крайней мере, в одном состязании не взяли начальной высоты, но оба выигрывали и ответственные соревнования. 20-летний студент Дэвид Робертс имеет лучший результат — 5,34. В прошлом году он стал чемпионом NCAA (5,34), вышел победителем на матче со сборной СССР (5,31) и командой Африки (5,18), но проиграл своему постоянному сопернику на первенстве ААЮ и на Панамериканских играх.

22-летний Джан Джонсон также установил в прошлом году личный рекорд — 5,33. Джан выиграл соревнования на первенство Федерации легкой атлетики США (5,26), чемпионат ААЮ (5,18) и Панамериканские игры (5,33). Во время недолгого европейского турне ему удалось даже опередить Изаксона. Вообще, специалисты отдают некоторое предпочтение именно Джонсону, считая, что лишь он один из американских прыгунов может вмешаться в спор за медали. Свои оптимистические прогнозы они мотивируют тем, что Джонсон в 1971 г. выступил лишь в 9 состязаниях в США, завершив сезон прыжком на Панамериканских играх. В середине августа он пробежал 100 ярдов за 9,5 (10,4 на 100 м), высота хвата у него 4,70, и к тому же Джан любит рисковать, что может принести успех.

Итак, впервые за долгие годы ведущие позиции в прыжках с шестом накануне Олимпиады принадлежат европейским спортсменам. Среди них кроме уже названных выше рекордсмен мира грек Христос Папаниколау, Франсуа Траканелли из Франции, швед Х. Лагерквист, немецкий прыгун Х.-Ю. Циглер, бронзовый призер чемпионата Европы Р. Диониси (Италия), рекордсмен СССР Юрий Исаков.

Греческий прыгун Х. Папаниколау (1941 г. р., рост 182 см, вес 72 кг), в 1970 г. установивший мировой рекорд — 5,49, выступал в прошедшем сезоне неудачно. Очевидно, бремя мирового рекорда оказалось для него непосильной ношей. На самом ответственном состязании сезона — чемпионате Европы у него не ладился разбег и он не смог выполнить квалификационный норматив 5,00. Для такого опытного спортсмена это непростительная ошибка. Правда, позднее он выиграл несколько крупных международных соревнований с высокими результатами (прыгнув три раза на 5,30 и выше), и среди них Балканские игры (5,35), но от прыгуна такого ранга всегда ожидают более высоких достижений и более громких побед.

Звезда французской легкой атлетики 20-летний Франсуа Траканелли (рост 187 см, вес 75 кг) уже второй год обучается в университете штата Калифорния в Лос-Анджелесе (США), где и продолжает совершенствоваться под руководством американских тренеров. К сожалению, юношу замучили травмы, и сейчас он далек от своей лучшей формы. Напомним, что личный рекорд Траканелли, установленный в 1970 г., — 5,40. В Хельсинки он немало удивил любителей легкой атлетики, выйдя на сектор весь перевязанный эластичными бинтами, так ни разу и не оторвавшись от земли, даже в разминочных прыжках. По итогам минувшего сезона с результатом 5,20 француз занимает место во втором десятке, но он, безусловно, очень талантлив, и его не следует сбрасывать со счетов.

Рекордсмен Италии Ренато Диониси (1947 г. р., рост 181 см, вес 72 кг) закончил состязания в Хельсинки на одной высоте с Иаксоном, но потратил на одну попытку больше, поэтому и получил лишь бронзу (5,30). Выступление на чемпионате Европы — самый заметный успех Диониси в 1971 г.

Советский спортсмен Юрий Исаков (1949 г. р.) в середине июня показал отличный результат — 5,36, но затем зна-



Челль Изаксон (Швеция).

Фото из журнала «Ляйтатлетик» (ФРГ)

чительно снизил уровень своих выступлений, заняв седьмое место в Хельсинки (5,10). И даже победа в конце сезона над прыгуном из ФРГ Циглером, имеющим в своем активе также прыжок на 5,30, не может радовать, ибо высота 5,10 по нынешним меркам далека от мировых стандартов.

Опытный Ханс Лагерквист из Швеции (1940 г. р., рост 182 см, вес 73 кг) в прошлом году неоднократно улучшал личный рекорд, доведя его сначала до 5,25, что принесло ему на чемпионате Европы четвертое место, а затем до 5,28. Зимой 1972 г. Лагерквист подтвердил серьезность своих намерений, вновь улучшив свой рекорд — 5,40.

Среди шестовиков ФРГ наибольшие шансы попасть в финальную шестерку имеет, пожалуй, 20-летний Ханс-Юрген Циглер (рост 187 см, вес 76 кг), выигравший чемпионат своей страны. В Хельсинки он был только одиннадцатым, зато позднее продемонстрировал неплохую серию прыжков — 5,20; 5,30; 5,25 и был вторым на предолимпийской неделе.

Наши оптимистичные надежды связаны с новым чемпионом страны, победителем V Спартакиады народов СССР Евгением Тананикой (1951 г. р.). За минувший сезон он совершил большой скачок, но, к сожалению, еще не научился управлять своими нервами. Недостаточная психологическая подготовка пока мешает ему полностью использовать свои прекрасные физические данные.

ДЛИНА

Прыжки в длину — один из тех видов, где, пожалуй, ни один специалист не возьмется предсказать возможного олимпийского победителя. В самом деле, любой из прыгунов, входящих в мировую десятку, может стать чемпионом, если... если, конечно, Роберт Бимон, который начал вновь тренироваться, не совершит такого же чуда, какое ему удалось совершить в Мексике! Впрочем, вряд ли найдется сейчас специалист, который посчитал бы вероятным такой исход состязаний.

В прошедшем сезоне 12 спортсменов превысили границу 8 м, причем 6 из них — американские прыгуны. Но ведь на Олимпийских играх смогут выступить только три участника от каждой страны.

Лучший результат сезона — 8,25 — показал американский военнослужащий Рональд Коулман (1944 г. р.). Однако большинство заокеанских специалистов считают, что по итогам года следует отдать предпочтение чемпиону США 1971 г. и победителю VI Панамериканских игр Арни Робинсону (1949 г. р.), который занял первое место и на матче СССР —

(ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТР 30)

Эффект среднегорья

Большинство спортсменов, занимающихся видами легкой атлетики, связанными с проявлением выносливости (бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и спортивная ходьба), в настоящее время тренируются в среднегорье (1500—2400 м над уровнем моря) для достижения высоких спортивных результатов на равнине. Ведущие бегуны, как мужчины, так и женщины, и скороходы ГДР, стайеры Англии и Африки систематически тренируются в горных условиях. Широкое распространение получила тренировка в среднегорье и в Советском Союзе.

Однако ряд тренеров и спортсменов до настоящего времени сомневаются в целесообразности подготовки в среднегорье, считая, что занятия, проведенные на высоком организационном и методическом уровне в нормальных условиях, по эффективности не уступают тренировке на высоте.

В последнее время большое внимание уделяется изучению вопросов адаптации к среднегорью, тренировки и уровня достижений в этих условиях. Цель данных исследований — определить влияние длительной непрерывной тренировки в среднегорье на изменение работоспособности на уровне моря.

ИСПЫТУЕМЫЕ

22 физически здоровых полицейских в возрасте от 18 до 34 лет, хорошо тренированные стайеры, освобожденные на время эксперимента от работы. После контрольного бега, проведенного в конце 6-недельного предварительного периода тренировки, испытуемые были разделены на две группы по 11 человек таким образом, чтобы работоспособность, вес, рост и возраст спортсменов в обеих группах были примерно одинаковыми.

ТРЕНИРОВКА

После предварительного периода занятий одна группа (II) провела тренировки в среднегорье в Сан-Морице (1800—2500 м над уровнем моря), а другая (I) — на уровне моря в Маленте.

Общее время эксперимента составило 12 недель:

- а) предварительная тренировка на равнине — 6 недель,
- б) основная тренировка в Сан-Морице

и в Маленте — 4 недели,

в) заключительная тренировка на равнине — 2 недели.

В течение всего исследования руководство тренировки осуществляли тренер Федерации легкой атлетики ФРГ по марафонскому бегу Э. Вебер и бывший бегун на 400 м Г. Вайнманн.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОК И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

В предварительный период проводилось 5 занятий в неделю. В первый, третий и пятый дни тренировочная нагрузка состояла из 3000-метрового отрезка, пробегаемого по гаревой дорожке стадиона со скоростью 80% от максимальной, и пробежки на 300 м тоже на стадионе со скоростью 90% от максимальной. Во второй и четвертый дни проводился бег на 6000 м по ровной круговой трассе в лесу со скоростью 70% от максимальной. Шестой день — отдых, седьмой — соревнование или отдых.

В основной период у испытуемых было также 5 занятий в неделю. В первой половине дня пробежание отрезков: 3000 м со скоростью 80% от максимальной и 300 м со скоростью 90% от максимальной. Во второй половине дня — бег 6000 м со скоростью 70% от максимальной. Шестой день — отдых, седьмой день — контрольный бег на 3000 м.

Группа ведущих специалистов ФРГ во главе с известным физиологом профессором Г. Меллеровичем провела строгий педагогический эксперимент и сравнила две равноценные группы бегунов, тренировавшихся в среднегорье и на уровне моря. Полученные ими результаты убедительно доказывают, что на определенных этапах годичного цикла подготовка в среднегорье более целесообразна, чем тренировка на равнине, так как приводит к значительному росту спортивных результатов и расширяет функциональные возможности бегунов.

Статья специалистов из ФРГ заставляет тренеров и спортсменов, скептически относящихся к тренировке в среднегорье, пересмотреть свои взгляды.

Ф. Суслов, доцент,
заслуженный тренер Казахской ССР

Бегуны из I группы выполняли пробежки по 300 м и 3000 м на гаревой дорожке на уровне моря, а пробежки по 6000 м — по круговой трассе в лесу на уровне моря. Бегуны группы II выполняли пробежки по 300 м и 3000 м на гаревой дорожке на высоте 1800 м над уровнем моря, а пробежки по 6000 м — по круговой трассе на пересеченной местности на высоте 2500 м.

В заключительный период выполнялась та же тренировочная нагрузка, что и в основной период, с той лишь разницей, что обе группы проводили занятия в одинаковых условиях в Западном Берлине.

ИЗМЕРЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Всего было проведено 12 контрольных забегов на 3000 м по гаревой дорожке: 2 перед началом 12-недельного периода тренировок, 3 — в предварительный период (после второй, четвертой и шестой недель), 4 — в период основной тренировки (каждое воскресенье), 3 — в заключительный период (каждую субботу). Перед каждым контрольным забегом давался день отдыха. Все прикидки проводились в одно время.

Были проведены 4 эргометрических измерения: перед предварительным этапом, перед основным и после него и в конце заключительного периода.

США, то есть победил в трех крупнейших соревнованиях сезона. В списке лучших он занимает лишь десятое место с результатом 8,04, но следует отметить, что он в четырех соревнованиях прыгнул за 8 м и на первенстве ААЮ улетел на 8,20 (с попутным ветром).

О юном Джеймсе Мак-Алистере много говорили еще четыре года назад, накануне Мехико. Тогда 16-летний негритянский атлет впервые вошел в списки сильнейших прыгунов мира. Однако с тех пор о нем стали забывать. И вот в прошлом сезоне Джеймс, теперь уже студент Калифорнийского университета, вновь заявил о себе, прыгнув на 8,09.

Кроме этих трех спортсменов результаты, превышающие 8 м, показали знакомый москвичам Норман Тейт (8,23), Генри Джексон (8,14), Генри Хайнс (8,14). Однако никто из них не выступал достаточно стабильно и не добился успеха в крупных состязаниях.

Разочаровывающими были результаты прыгунов на первенстве Европы в Хельсинки. Вновь, как и в 1966 г., победи-

телю (Макс Клаусс из ГДР) не удалось прыгнуть за 8 м. Причем его преимущество перед спортсменом, занявшим второе место (И. Тер-Ованесян), было очень незначительным — 7,92 и 7,91. Спортсмены же, показавшие в сезоне результаты лучше 8 м — Ж. Пани и Х. Баумгартнер, Я. Кобушевский, И. Шварц, — в Хельсинки выступили неудачно.

Таким образом, в Европе сейчас в этом виде нет ярко выраженного лидера и одинаковые шансы на завоевание призовых мест на Олимпийских играх имеет целая группа спортсменов. Кроме названных прыгунов успеха могут добиться англичанин А. Леруилл (7,97 в 1971 г.), югослав М. Рак (7,99) и наш Т. Лепик (7,93).

Тройной

Начнем с кубинца Педро Переса. Ему почти 20 лет. Рост 178 см, вес 64 кг. Педро пробегает 100 м за 10,7, прыгает в длину на 7,40. Любит он и штангу — на грудь может поднять 110 кг. В августе 1971 г. он продвинул на 1 см рекорд

МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Испытуемые четыре раза подвергались медицинскому обследованию: перед предварительным этапом, перед основным этапом, после основного и после заключительного этапов.

В зависимости от обстоятельств исследования общее физическое состояние, показатели кровяного давления, электрокардиограмма в покое, анализы мочи и крови, определение объема сердца посредством рентгеновского обследования. Во время основного и заключительного периодов для контроля над равновесием между обменом веществ и питанием регистрировался вес тела.

У четырех испытуемых из группы II проводилось измерение частоты сердечных сокращений посредством телеметрии в предварительном и основном периодах во время и после контрольных забегов на 3000 м.

ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Была предпринята попытка придержать тождественности следующих экзогенных факторов, влияющих на количество и качество тренировок: питание и продукты, размещение, свободное время и сон.

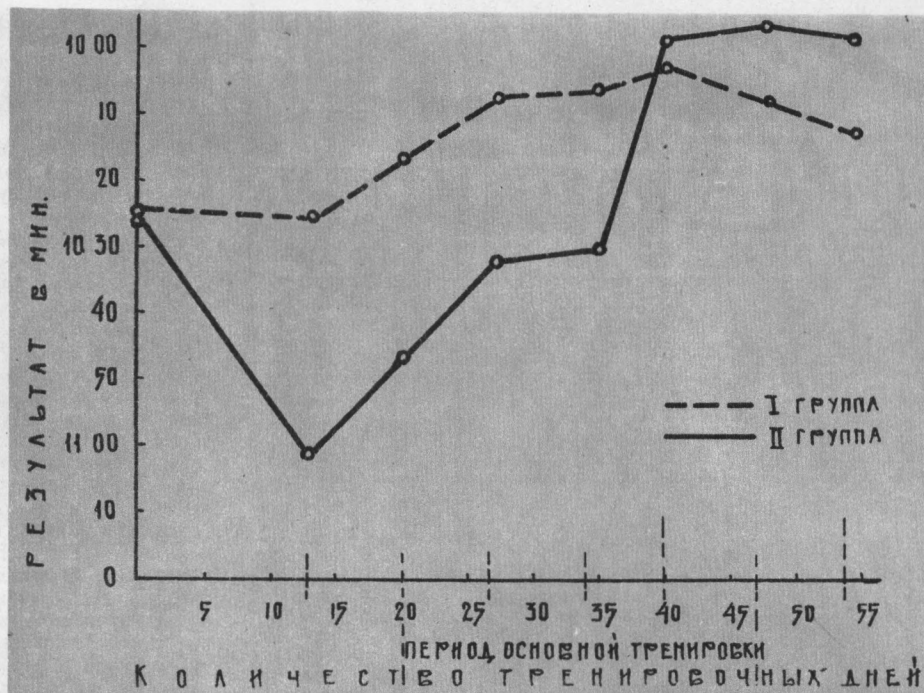
РЕЗУЛЬТАТЫ В БЕГЕ

Во время основной тренировки результаты группы I постоянно возрастали. По сравнению с этим у группы II, как и следовало ожидать, в условиях среднегорья сначала произошло значительное ухудшение результатов. Средние результаты в беге улучшались затем намного быстрее, чем у группы I (см. рис.).

Среднее улучшение результатов с начала основной тренировки до конца заключительного периода в I группе составило 20,7 сек., а в группе II — 31,6 сек. Из 10 бегунов, добившихся наиболее значительного прогресса результатов, 8 тренировались в условиях среднегорья.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА

В начале основной тренировки при приблизительно одинаковых средних результатах в беге максимальное потребление кислорода у группы II было в среднем примерно на 250 мл меньше. После основной тренировки средний прирост максимального потребления кислорода в группе II был более значительным [598 мл], чем среднее увеличение в группе I [170 мл]. Из десяти бегунов, имевших наибольший прирост максимального потребления кислорода, девять были из группы II.



ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Более значительный прогресс результатов в группе II подтверждается соответственным увеличением максимального потребления кислорода в этой группе в период основной тренировки.

У обеих групп не было обнаружено значительных различий в показателях среднего объема, сумм пульса в рабочем состоянии и в покое и т. п.

Более значительное улучшение результатов бега и максимального потребления кислорода у спортсменов, тренировавшихся в условиях среднегорья, статистически достоверно. Однако все сравнительные исследования с примерно одинаковыми группами в некоторой степени ненадежны, так как невозможно найти две абсолютно одинаковые по физическим и психическим показателям группы спортсменов.

Исследование Роскамма, Замека, Вайдманна и Рейнделла, проведенное на трех группах студентов (по 6 человек каждая), которые в течение 4 недель тренировались ежедневно по полчаса в барокамере при давлении 740 мм ртутного столба (что соответствует высоте 200 м над уровнем моря), 580 мм [2250 м] и 500 мм ртутного столба [3450 м], также доказали, что группы,

тренировавшиеся при давлении 580 и 500 мм ртутного столба с относительно одинаковым объемом тренировок, имели более значительное повышение максимального потребления кислорода, чем I группа. Отсюда следует, что физическая работа (тренировка), выполненная в условиях гипоксии (недостатка кислорода), предвещает дополнительные требования к организму, являясь как бы дополнительной нагрузкой. Результаты этих исследований полностью совпадают с нашим собственным исследованием, выполненным при относительно одинаковых объемах тренировок.

Повышение работоспособности (результатов в беге на длинные дистанции) или кислородного объема на уровне моря после тренировки в условиях среднегорья признали также Балке, Фоуликер с сотрудниками, Даниэльс с сотрудниками, Клаузен, Робинсон с сотрудниками. В исследованиях ряда авторов [Баскерк, Коллиас и др.], получивших противоположные результаты, к сожалению, отсутствовала контрольная группа, тренировавшаяся на уровне моря, а также не были точно учтены количества и качество тренировок до, во время и после эксперимента в условиях среднегорья. Поэтому в этих исследованиях нельзя отличить влияние фактора «тренировка» от влияния фактора «высота».

мира — 17,40. Молодой рекордсмен занимается спортом уже шесть лет и сказочно прогрессирует, прибавляя каждый год по метру. Думается, что он не сказал еще последнего слова.

Претендентом № 1 на «золото» (и на прыжок к 18 м) считается австралиец Фил Мэй (27 лет). Этот легконогий гигант (рост 196 см, вес 82 кг) поражает скоростью своего бега: 100 м — 10,3; 200 м — 20,9; 400 м — 46,9. Все австралийское лето прошлого года (ноябрь — март) Мэй держал на прицеле рекорд мира — пять соревнований за 17 м.

Такие же проблемы в подготовке приходится решать румыну Каролу Корбу (28 лет, рост 198 см, вес 83 кг). Правда, у Корбу скорость разбега поменьше, но «сорваться» далекий прыжок у него всегда может. Сейчас прыжки в район 17 м для него стали обычными.

А как поживают итальянец Джузеппе Джентиле (28 лет) и бразилец Нельсон Пруденсио (27 лет)? Джентиле отснялся в двух фильмах мифологического содержания; охотно бе-

седует с журналистами, подчеркивая, что для него имеют значение только олимпийские годы. Прыгал он по 16,50—16,70, но в этом сезоне, несомненно, прибавит...

Пруденсио дал о себе знать в прошлом году на Панаме-риканских играх. Там, где Перес побил рекорд мира, далеко улетел и Пруденсио — 16,82.

По традиции рассчитывают занять не ниже четвертого места и американцы. В 1971 г. в США десять спортсменов прыгнули на 16 м; лучшие из них: Дэйв Смит — 16,83, Джон Крафт — 16,64 и Норман Тэйт — 16,70.

Методично поднимается вверх Йорг Дремель из ГДР (25 лет, 186 см, 78 кг). Он побеждает там где надо и всегда с личными рекордами. Дремель быстр (100 м — 10,7), прыгуч (длина — 7,60, а пятерной прыжок на толчковой ноге с короткого разбега — 23,60) и силен.

О возможностях советских спортсменов читайте в статье «Стратегия тройного прыжка» (стр. 16—17).

(Продолжение следует)

Керри О'Брайен



Фото из журнала «Ляйхтатлетик» (ФРГ)

КЕРРИ О'БРАЙЕН

Родился 17 апреля 1946 г.

Рост 180 см, вес 67 кг.

Легкой атлетикой начал заниматься с 15 лет.

В сборную Австралии входит с 1965 г.

Тренируется самостоятельно.

Рекордсмен мира в беге на 3000 м с/п.

Результаты по годам:

	3000 м с/п	5000 м	10 000 м
1965	8.55,6	13.30,6 (3 мили)	—
1966	8.29,0	13.26,6 (3 мили)	—
1967	8.38,8	13.17,6 (в мили)	27.47,2 (6 миль)
1968	8.31,0	—	—
1969	8.26,8	13.40,6	28.43,6
1970	8.22,0	13.37,2	28.27,2
1971	8.24,0	—	—

В настоящее время уровень спортивных результатов в мире очень высок. Поэтому, чтобы добиться рекордных вершин, необходима узкая специализация. Однако мировой рекорд в беге на 3000 м с препятствиями принадлежит спортсмену, который специализировался в гладком беге на длинные дистанции и, как правило, не включал в свои тренировки стипль-чез. Этим можно

объяснить своеобразный стиль преодоления препятствий, которым пользуется О'Брайен: наступая на барьер. Так же преодолевает барьеры и чемпион Европы 1969 г. болгарин М. Желев. Такая техника преодоления препятствий нередко подвергалась критике. Однако сам О'Брайен считает, что это позволяет ему значительно экономить силы.

Одна из причин, по которой Керри почти не тренируется в барьерном беге, заключается в том, что он подвержен частым травмам ахиллова сухожилия, и это не раз ставило под сомнение его дальнейшую спортивную карьеру. Частые травмы — причина того, что мирового рекордсмена постоянно преследуют неудачи на крупнейших международных соревнованиях. Именно из-за этого на Олимпийских играх 1968 г. он был лишен возможности бороться за медаль и довольствовался четвертым местом.

Ниже мы приводим недельные тренировочные планы бегуна в разные годы, которые явились важными вехами в его спортивной биографии. В этих планах указана лишь основная работа, которая выполнялась на протяжении того или иного года, с некоторыми отклонениями, зависящими от самочувствия, наличия свободного времени и т. д.

Первый недельный цикл относится к сентябрю 1964 г. Тогда О'Брайену было 18 лет.

Понедельник. Утром — бег вверх по крутому, но невысокому песчаному холму 16 раз подряд, затем отдых и еще две серии по 8 раз. 6 спринтерских пробежек по ровной песчаной трассе. Вечером — бег 12 км по шоссе (или песку) в относительно быстром темпе.

Вторник. Утром — как и в понедельник. Вечером — быстрый бег 10 км по шоссе; силовая тренировка или общеразвивающие физические упражнения.

Среда. Утром — как и в понедельник. Вечером — медленный бег 10 км.

Четверг. Утром — как в понедельник. Вечером — бег 6,5 км с максимальной скоростью, 30-минутный отдых; 11 × 200 м по травяной дорожке, между пробежками 30-секундный бег трусцой; медленный бег 3 км; в зале: комплекс упражнений, направленный на развитие ОФП и общей выносливости, работа со штангой.

Пятница. Утром — как в понедельник. Вечером — быстрый бег 12 км.

Суббота. Утром — 6 км трусцой по песчаным дюнам; 16 раз бег вверх по песчаному холму; трусцой 6 км. Во второй половине дня Керри долго спал (этот отдых был очень важен после напряженной тренировки).

Воскресенье. Утром — 2 × (100—200—300—400 м); вечером — фартлек 16 км.

В среднем спортсмен про-

бегал в этот период 145 км в неделю, включая темповый бег и интервальную тренировку.

В 1965 г. Керри впервые завоевал титул чемпиона Австралии в стипль-чезе, правда со скромным результатом — 9.01,8.

Вот как выглядел типовой план тренировки в 1966 г. во время подготовки к Бристанским играм, на которых К. О'Брайен занял второе место в беге на 3000 м с/п (8.32,4), вслед за новозеландцем П. Уэлшем (8.29,6). В том же году на первенстве Австралии он установил новый национальный рекорд — 8.29,0.

Понедельник. Утром — бег в хорошем темпе 6,5 км по траве. Вечером — 16 км по шоссе.

Вторник. Утром — бег 7 км по траве. Вечером — быстрый бег 24 км по шоссе.

Среда. Утром — бег 7 км по траве. Вечером — 6 × 50 м, 6 × 800 м, между отрезками пробежки трусцой к месту старта, а между сериями — легкий бег 400 м.

Четверг. Утром — 7 км по траве. Вечером — бег вверх по 65-метровому холму 5 раз, затем 10, 5 и еще 10 раз. Между сериями — бег трусцой по 60 м.

Пятница. Утром — отдых. Вечером — плавание и медленный бег трусцой по берегу моря.

Суббота. Утром — медленный бег 6,5 км. Вечером — участие в соревновании (в сильную жару): 5000 м — 14.22,4, а затем 800 м — 1.56,0.

Воскресенье. Быстрый бег в горах — 26 км.

Последний пример — недельный цикл в период подготовки О'Брайена к турне 1970 г. по Европе, во время которого он установил мировой рекорд в беге на 3000 м с/п. В марте Керри завоевал титул чемпиона Австралии на эту дистанцию, но немного проиграл Т. Мэннингу на 5000 м. Весной того же года О'Брайен одержал победы и над своим знаменитым соотечественником Р. Кларком.

В этот период тренировка Керри была значительно интенсивнее, чем когда-либо.

Каждое утро с понедельника по пятницу он пробегал в равномерном быстром темпе 6,5 км. План его тренировок во второй половине дня был следующим:

Понедельник. Бег 16 км (быстрее 50 мин.).

Вторник. 20 × 400 м (64—67 сек.), между отрезками 200 м медленного бега трусцой.

Среда. Бег 21 км по шоссе (около 65 мин.).

Четверг. 800×400×200×100×100×200×400×800×400×200×100×100 м со скоростью 60—62 сек. — 400 м; всего 3,8 км.

Пятница. Бег 3 км медленно, 3×100 м в гору (60 м крутой подъем), заключительный медленный бег 5 км.

Суббота. Продолжительный бег 24—32 км или контрольный бег (2 мили — 8,42,0).

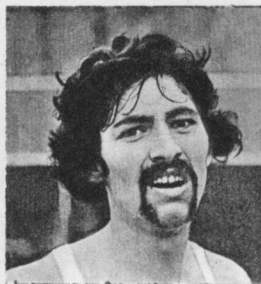
Воскресенье. Продолжительный бег в горах 24—32 км в равномерном темпе (1 км 3,30,0 — 3,45,0).

Во время своего турне по Европе К. О'Брайен участвовал в многочисленных соревнованиях. 4 июля в Западном Берлине он установил новый мировой рекорд в беге на 3000 м с/п, очень ровно распределив силы: первый километр — 2,46,8, второй — 2,47,0 и последний — 2,46,2. Отметим, что в трех соревнованиях, предшествовавших мировому рекорду, он показывал хорошие результаты: 8,32,0 — 8,34,4 — 8,29,4.

Во время своего пребывания в Европе О'Брайен в свободные от соревнований дни либо пробегал с невысокой скоростью большие отрезки, либо совершал продолжительные прогулки пешком. Он считал, что напряженная тренировка в течение нескольких месяцев, предшествовавшая поездке, обеспечила ему возможность участвовать в многочисленных состязаниях, а частые старты помогали обрести необходимую для показа высоких достижений форму. Подтверждением тому служит результат 7,50,8, показанный на гладкой 3000-метровой дистанции в конце утомительного турне.

Планировавшаяся на лето 1971 г. поездка в Европу была сорвана из-за болезни, и поэтому у Керри О'Брайена не было возможности в предолимпийском сезоне помериться силами с сильнейшими стипльчезистами. Но по итогам 1971 г. он вновь возглавил список сильнейших в своем виде с результатом 8,24,0, показанным 3 марта. В настоящее время Керри О'Брайен готовится к олимпийским стартам, надеясь улучшить мировой рекорд.

Е. КАИТМАЗОВА

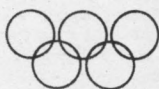


Рекордсмен Европы в беге на 5000 и 10 000 м Д. Бедфорд (Великобритания) заявил, что, готовясь к Олимпийским играм 1972 г., он предполагает участвовать в многочисленных состязаниях на дистанциях 1500 и 5000 м. Однако на Олимпиаде намеревается выступать на 10 км.

По уточненным данным, раскладка рекордного бега Д. Бедфорда 12 июня 1971 г. при установлении европейского рекорда в беге на 5000 м выглядела следующим образом:

200 м	31,7	1600 м	4,14,0	3400 м	9,04,4
400 м	1,02,6	1800 м	4,45,4	3600 м	9,36,6
600 м	1,34,7	2000 м	5,17,6	3800 м	10,09,2
800 м	2,06,8	2200 м	5,49,8	4000 м	10,41,8
1000 м	2,38,9	2400 м	6,21,6	4200 м	11,18,4
1200 м	3,10,4	2600 м	6,53,8	4400 м	11,47,2
1400 м	3,42,5	2800 м	7,26,0	4600 м	12,19,6
		3000 м	7,58,8	4800 м	12,51,2
		3200 м	8,30,4	5000 м	13,22,2

График бега по 400-метровым отрезкам был таков: 62,6-64,2-63,6-63,6-63,6-64,0-64,4-64,4-66,2-65,2-65,4-64,0-31,0 (последние 200 м). Вот какую скорость рекордсмен развил на каждом километре: 2,38,9 — 2,38,7 — 2,41,2 — 2,43,0 — 2,40,4.



Лео Ланг, тренер чемпионки Европы Веры Николлич, сообщил, что средний результат 10 ее лучших выступлений в беге на 800 м в 1971 г. был... 2,01,8! Вера отклонила предложения стартовать зимой на соревнованиях за океаном, предпочитая сосредоточиться на подготовке к предстоящему олимпийскому сезону. Тренер раскрыл одну из «тайн» ее подготовки, когда, предсказывая имена победительниц Олимпиады 1972 г., назвал Николлич на двух дистанциях — 800 и 1500 м.

В апреле исполняется 40 лет олимпийской чемпионке по метанию диска Л. Манолу. Спортивная общественность нашей страны сердечно поздравляет замечательную румынскую спортсменку и желает Лие Манолу новых побед в секторе для метания диска и успехов на тренерском поприще.

Так выглядит список личных рекордов сильнейших стайеров и средневигов мира последних лет на различных дистанциях:

	800 м	1500 м	5000 м	10 000 м
К. Кейно (Кения)	1.47,0	3.34,8	13.24,2	28.06,2
Ф. Арезе (Италия)	1.47,1	3.36,3	13.40,0	28.27,0
М. Жази (Франция)	1.47,1	3.36,3	13.37,6	29.03,0
Ю. Вяятайнен (Финл.)	1.48,4	3.43,7	13.32,6	27.52,8
Р. Кларк (Австралия)	1.51,9	3.44,1	13.16,6	27.39,4
Д. Бедфорд (Великбр.)	1.48,3	3.56,0	13.22,2	27.47,0
Ж. Ваду (Франция)	2.00,2	3.34,0	13.28,0	—
Д. Райан (США)	1.44,9	3.33,1	13.47,0	—



Бывший рекордсмен Польши по прыжкам с шестом Зенон Важны, ныне директор Института спорта в Варшаве, проанализировал лучшие результаты, показанные в отдельных видах легкой атлетики в период с 1948 по 1968 гг., а также на Олимпийских играх. Он предполагает, что для выхода в финал на Олимпиаде 1972 г. нужно будет показать следующие результаты: 100 м — 10,1; 200 м — 20,5; 400 м — 45,6; в прыжках в длину — 8,05; в метании копья — 84,00; молота — 69,00; в толкании ядра — 19,60.

Две сильнейшие австралийские спортсменки решили вновь вернуться на беговую дорожку для того, чтобы попасть в олимпийскую команду. Это — Джуди Поллок и Памела Килборн, теперь носящая фамилию Райан. Джуди, лучшие результаты которой 52,1 на 400 м и 2,01,0 на 800 м, закончила свою спортивную карьеру в 1968 г., незадолго до Олимпийских игр в Мехико, в связи с рождением сына. Сейчас, воодушевляемая мужем, она вернулась в спорт. 31-летняя спортсменка выступила в первых соревнованиях в Мельбурне. Стартуя в беге на 200 м против сильного встречного ветра, она показала 26,1, выиграв у Р. Бойл — 26,6. Однако самый большой сюрприз был преподнесен на 400-метровой дистанции, где, несмотря на неблагоприятные условия, она достигла 55,3. Памеле Килборн 32 года. В первом же состязании после почти годичного перерыва (с декабря 1970 г.) она показала результат 13,4 на дистанции 100 м с/б.



A02192. Тираж 100 000. Заказ 1075. Сдано в набор 29/II 1972 г. Подписано к печати 20/III 1972 г. 60×90/16. Уч.-изд. л. 7,1.
Ордена Трудового Красного Знамени Калининский по-

лиграфический комбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Калинин, проспект Ленина, 5.
Издательство «Физкультура и спорт».



9-45

70482

Цена 30 коп.