

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

60 ЛЕТ
СССР —
праздник
интерна-
ционального
единства,
дружбы
и братства
всех советских
народов

В СЕМЬЕ
ЕДИНОЙ

РСФСР



широкой дорогой

■ Мне выпало счастье быть свидетельницей и принимать самое активное участие в становлении женского легкоатлетического спорта у нас в стране. Известно, что до революции женской легкой атлетики в России фактически не существовало. Когда в 1913 г. спортсменки впервые были допущены к участию в Российской олимпиаде, корреспондент газеты «Новое время» писал: «Первая всероссийская олимпиада благодаря женским прыжкам получила оттенок несколько забавный... Не думаю, чтобы женский спорт прижился в России».

Будущее показало, как заблуждался автор той заметки. Великая Октябрьская Социалистическая Революция открыла женщине широкую дорогу к любым видам общественной деятельности, в том числе и к спорту, а 1922 г., год образования Союза Советских Социалистических Республик, был особенно знаменателен в развитии легкой атлетики среди женщин. Именно в этом году, за исключением результата Н. Поповой в беге на 100 м (13,1), советские спортсменки превысили все дореволюционные достижения женщин в легкой атлетике, впервые 40 девушек-легкоатлеток участвовали в официальном первенстве РСФСР и показали неплохие результаты.

А потом в те трудные годы было немало событий, одно из которых мне особенно памятно. Это Спартакиада 1928 г. и мое участие в ней. Если в дореволюционных первенствах страны и Олимпиадах 1913 и 1914 гг. участвовали несколько десятков спортсменов из нескольких городов, преимущественно Москвы, Петрограда, Ревеля (Таллина), то наша I Спартакиада стала грандиозным спортивным форумом, на котором были представлены все союзные республики. Помню, какое незабы-

ваемое впечатление произвело на меня выступление Марии Шамановой, завоевавшей золотые медали в беге на 100 м, прыжках в длину, эстафете 4×100 м. С интересом я наблюдала за бегом ленинградских спортсменок Елизаветы Кузнецовой и Татьяны Орловой на 400 и 500 м, украинки Анфисы Спироносовой на 800 и 1000 м, затаив дыхание следила за прыжками в высоту Нины Янушковской, восхищалась толкательницей ядра Антониной Билида.

На Спартакиаде выступала и наша сборная команда Сибири. Я начинала заниматься спортом в 20-е годы в Красноярске, который в те годы далеко не был тем крупным индустриально-промышленным центром Сибири с десятками предприятий тяжелой и легкой промышленности, с широкими многоэтажными домами, широкими проспектами и улицами, каким его видим сегодня. Не было и Красноярской гидроэлектростанции, одной из крупнейших ГЭС Европы. Ничего этого еще не было, но были люди, был их огромный энтузиазм.

Спорт в нашем городе делал только первые робкие шаги. Девочка, бегающая в шатнишках на стадионе, вызывала у многих осуждение, косые взгляды. Но, несмотря на все, к 1928 г. легкая атлетика в Сибири начала быстро развиваться. Наша легкоатлетическая команда выступила на Спартакиаде в Москве успешно. Только в упорной борьбе сибирский спринтер Иван Потанин уступил герою Спартакиады, дальневосточнику Тимофею Корни-

енко. Наша мужская команда в эстафете 4×100 м опередила сильные коллективы Москвы, Ленинграда, Украины. Неплохо выступили и девушки, среди которых выделялась Ольга Уминова, завоевавшая золотые медали в метании копья и пятиборье.

Вспоминая те далекие годы, я думаю о современном спортивном Красноярске, городе, которому в 1982 г. было доверено проведение V зимней Спартакиады народов СССР. Теперь город располагает великолепной спортивной базой. Пожалуй, нет вида спорта, по программе которого здесь нельзя было бы провести соревнования. Многие тысячи девушек занимаются в Красноярске легкой атлетикой. Ежегодно в крае готовится свыше 400 тыс. значкистов ГТО.

На моих глазах развивался легкоатлетический спорт и на южных окраинах нашей страны. На всю жизнь осталась у меня в памяти поездка в 1934 г. в Ташкент на Первую спартакиаду народов Средней Азии. Для участия в соревнованиях по легкой атлетике из Москвы, Ленинграда, Харькова сюда приехали многие тогда уже известные спортсмены, и среди них Роберт Люлько, Николай Озолин, Георгий Знаменский, Зоя Синицкая. Спартакиада прошла успешно.

Год 1934-й. Он был для меня особенно удачным: я установила 7 всесоюзных рекордов, которые утвердил Высший совет физической культуры. Из них 4 рекорда были в беге, 2 — в метаниях и 1 в прыжках.

Тяжелым испытанием для нашей страны стала Великая Оте-

Олимпийская чемпионка из Краснодара Л. Брагина вписала яркие строчки в таблицу мировых достижений



чественная война. В эти годы проверялись дружба советских народов, их стойкость в борьбе с фашистскими полчищами. Война стала серьезной проверкой и советского спорта, советских спортсменов. В то время я преподавала в Ленинградском институте физкультуры им. П. Ф. Лесгафта. В первые же месяцы войны 316 учащихся и преподавателей института ушли в партизанские отряды, 381 студент записался добровольцем в Красную Армию, 160 девушек стали на фронте разведчицами, медсестрами. Я работала в военном госпитале, где с помощью занятий по физкультуре помогала восстанавливать здоровье раненых.

Но и в тяжелые для нашей страны годы легкоатлетический спорт продолжал жить. В 1942 г. Феодосий Ванин устанавливает ряд всесоюзных рекордов в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. В 1943 г. в Горьком проводится чемпионат страны по легкой атлетике, где Мария Шаманова в шестой раз становится чемпионкой, а мне удается одержать победу в прыжке в длину. В 1944 г. свыше 9 млн. человек выходят на старт весеннего профсоюзно-комсомольского кросса, а в 1945 г. результаты девушек-легкоатлеток достигают довоенного уровня, и отныне они занимают ведущее место в мире.

Ныне мы празднуем 60-летие образования Союза Советских Социалистических Республик. Сейчас, оглядываясь на путь, пройденный за это время легкой атлетикой, я могу с гордостью сказать: наши труды — труды первых поколений легкоатлетов — не пропали даром. Легкоатлетический спорт стал подлинно массовым. Миллионы девушек по всей стране занимаются этим замечательным видом спорта. Свои достижения они блестяще продемонстрировали на Олимпиаде-80 в Москве.

И самое главное, что знаменует нынешний юбилей, нет у нас сегодня тех далеких окраин, как некогда именовались наши республики. Сейчас в каждой из них постоянно воспитывают в спорте мастеров, рекордсменов не только страны, но и мира.

И мы знаем, что все успехи в нашем виде спорта стали возможны благодаря, тем благоприятным условиям, которые созданы у нас в СССР.

Г. Турова,
заслуженный
мастер спорта,
заслуженный
тренер СССР



№ 12'82 [331] декабрь 1982
ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
издается с 1955 года

В семье единой

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

В семье единой 1

60 ЛЕТ СССР:

РСФСР, Украинская ССР, Белорусская ССР,
Узбекская ССР, Казахская ССР,
Грузинская ССР, Азербайджанская ССР,
Литовская ССР, Молдавская ССР, Латвийская ССР,
Киргизская ССР, Таджикская ССР,
Армянская ССР, Туркменская ССР,
Эстонская ССР 4—14

Москаленко В.

Лети, как ветер, эстафета 15

Загоруйко Е.

Прыгает Тамара Быкова 16

Дурсенев Л., Стрижак А., Шапка К.

Прыжки в высоту 18

Швец Г.

Встречи на разных километрах 23

Николаев В.

...И нашли друзей 27

Владимиров В.

Сезон дальних прыжков 29

Чернов Е.

Шаги рекордов мира

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН,
Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО,
В. Н. КАЛЯСЬЕВ (ответственный секретарь),
В. С. КАЮРОВ (главный редактор),
Н. И. ПОЛИТИКО, В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ,
И. Н. ПРЕСС, В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ,
Л. С. ХОМЕНКОВ, Е. Б. ЧЕН (редактор
отдела «Техника и методика»)

Редакторы отделов: Н. Д. Иванов, Е. В. Масалина
А. К. Шедченко
Художественное оформление Н. Н. Левитской
Редактор Л. И. Тареева

В истории человечества есть две даты, две знаменательные вехи, которые ознаменовали коренной переворот в развитии общества. Первая из них — это октябрь семнадцатого года, когда трудовой народ сбросил с себя оковы многовековой эксплуатации и взял власть в свои руки, победно совершив социалистическую революцию. Революцию рабочих и крестьян, которая недавно отметила свое 65-летие. Вторая дата — декабрь двадцать второго года — рождение Союза Советских Социалистических Республик. Прочного единения свободных наций, основанного на дружбе, взаимопомощи, взаимном уважении, объединенных единым стремлением в достижении целей. Союз братских республик — это детище Октября, его продолжение на пути к коммунизму. И по этой дороге Советский Союз идет вот уже 60 лет.

Шестьдесят лет... Они спрессовали столетия. Мы все создавали заново: государственный строй, уклад жизни, человеческие отношения. На этом пути для нас не было и нет задачи более важной, чем обеспечить всеобщее благо, справедливый мир, сделать жизнь людей счастливее и краше. Мы торопили и торопили время, мы буквально рвались в завтра, чтобы быстрее, как можно быстрее утвердить в законных ее правах рождавшуюся социалистическую цивилизацию. Это были невиданные скорости, которые трудно было измерить обычной меркой. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки, Днепрогэс и Турксиб, Магнитка и автогиганты — это первые наши шаги, шаги первых поколений строителей коммунизма. Освоение целинных и залежных земель, мощные каскады гидроэлектростанций на Волге, нефть Тюмени и стройки БАМа, «Атоммаш» и Нечерноземье, разве все перечислишь, что сделано за прошедшие шесть десятков лет и на что при других условиях ушли бы столетия.

Шестьдесят десятилетий крепнет и развивается экономика Советского Союза — единый народнохозяйственный комплекс. Сегодня наша страна — могучая индустриальная держава с высокоразвитым сельским хозяйством, передовой наукой и культурой. Это заслуга всех братских союзных республик, всех граждан СССР, подлинных патриотов-интернационалистов. Только в таком союзе, какой существует среди наших братских республик, мы могли выйти сегодня на передовые позиции ведущих держав мира.

За шестьдесят лет со времени образования СССР объем промышленной продукции в целом по стране увеличился в 540 раз; за этот же период в Белоруссии и Киргизии он вырос более чем в 700 раз, в Казахстане и Молдавии — более чем в 900 раз, а в Армении — более чем в 1000 раз. Разве можно выйти на столь высокие рубежи, не будь такого крепкого союза, который объединил

все наши республики? О многообразии и интенсивности развития производственно-экономических связей в народном хозяйстве страны говорит, к примеру, такой факт. Только одна Молдавия получает от братских республик продукцию 93 отраслей и направляет им продукцию 72 отраслей. Коллективизация, техническое перевооружение, братское сотрудничество всех союзных республик обеспечили гармоническое развитие и нашего сельского хозяйства. Только за последние 15 лет при росте населения страны на 35 миллионов человек среднегодовой объем валовой продукции сельского хозяйства на душу населения вырос на 28 процентов. Когда-то В. И. Ленин мечтал о том времени, когда наша страна будет иметь 100 000 тракторов, сегодня в нашем сельском хозяйстве работает почти 3 миллиона тракторов, около 800 тыс. зерноуборочных комбайнов, свыше 1,5 миллиона грузовых автомобилей, огромное количество другой разнообразной техники. Новые большие задачи в развитии сельского хозяйства будут решены в результате претворения в жизнь Продовольственной программы СССР.

Союз Советских Социалистических Республик. В чем же его сила, непоколебимая мощь? В братской дружбе народов, спаянной одними коммунистическими идеалами, в единстве наций, каждая из которых живет богатой, полнокровной, свободной и счастливой жизнью. История до сих пор не знала такого государства, которое в кратчайшие сроки сделало бы так много для развития наций и народностей, как Советское государство. Из отсталых районов с низким культурным уровнем наши братские союзные республики ныне превратились в современные промышленные центры, с высокоразвитым сельским хозяйством, современной наукой и культурой. Все это характеризует сегодня каждую из пятнадцати наших братских республик. В дружной семье народов динамично росла и растет экономика. При этом уже с первых лет Советской власти экономика и социальная политика в стране строились так, чтобы как можно быстрее поднять бывшие национальные окраины России до уровня развития ее центра. Эта задача была успешно решена. И тут неоценимую роль сыграли тесное сотрудничество всех наций страны, и прежде всего бес-



**В ПРАЗДНИКИ ДРУЖБЫ,
НАЦИОНАЛЬНОГО ЕДИНСТВА
БРАТСКИХ РЕСПУБЛИК
ВЫЛИВАЮТСЯ КРУПНЕЙШИЕ
СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ
В СССР**

Фото Роберта Максимова

В семье единой

корыстная помощь русского народа.

Образование СССР, утверждение отношений дружбы, доверия, взаимопомощи между народами придало гигантское ускорение и духовному развитию нашего общества. Советский Союз сумел решить задачу поистине исторического значения: вооружить достижениями культуры многомиллионные массы людей труда, открыть для каждого человека независимо от его социального положения и национальности все источники знаний.

Плодотворное развитие духовной культуры происходит во всех советских республиках. Социалистическая по содержанию, многообразная по своим национальным формам, интернационалистическая по духу и характеру советская культура стала великой идейно-воспитательной силой, способствующей всемерному укреплению дружбы и братства народов СССР.

Чувство семьи единой навсегда и прочно вошло в сознание советских людей, в духовную сокровищницу советских социалистических наций и народностей. Дружба народов — поистине бесценное завоевание социализма, могучая движущая сила нашего развития. Мы по праву гордимся тем, что важнейшими гранями советского образа жизни стали атмосфера коллективизма и товарищества, сплоченность и дружба. Все эти качества особенно ярко проявлялись в суровые для нашей Отчизны годы — годы Великой Отечественной войны. Весь советский народ встал на защиту священной земли! По зову Родины «Вставай, страна огромная! Вставай на смертный бой» в едином строю поднялись русские и украинцы, белорусы и узбеки, казахи и грузины — все нации и народности нашего великого государства. И мы победили! Эта победа в Отечественной войне — историческая. Она наиболее ярко показала преимущества социалистического общественного и государственного строя, великую жизненную силу и нерушимость Союза Советских Социалистических Республик.

Внимание советских людей, всего прогрессивного человечества приковано сейчас к самой важной проблеме современности: как остановить гонку вооружений, предотвратить нависшую над нашей планетой угрозу ядерной катастрофы, добиться перелома в улучшении международных отношений. Советский Союз, другие страны социалистического содружества делают

все, чтобы отвести от народов ядерную опасность, обеспечить мирное будущее. Они выступают знаменосцами в борьбе за предотвращение войны, показывают добрый пример активных действий в защиту всеобщего мира. Обеспечение прочного мира было и остается основным направлением согласованной внешней политики социалистических стран.

Социалистическая общественная система, советский образ жизни формируют у советских людей патристические и интернационалистические убеждения, воспитывают в духе советского патристизма, пролетарского, социалистического интернационализма, глубокого уважения к каждой нации и народности, к их вкладу в общественное дело в духе непримиримости к любым проявлениям национализма и шовинизма. Интернационализм в условиях нашей многонациональной страны сегодня — это прежде всего честный, добросовестный, с полной отдачей труд всех народов страны на общее благо, активное участие в решении таких проблем, от которых зависит подъем нашей экономики и благосостояния народа. Притягательность глубоко гуманистических, подлинно братских отношений между нациями и народностями в СССР особенно впечатляющая на фоне обострения национальных противоречий в капиталистических странах, разгула в них национализма, ярого шовинизма и расизма.

Новая историческая общность людей — советский народ собрал в себе все многообразие, присущее духовному облику всех наций и народностей нашей страны. Причастность к делам народа, гордость за свое участие в общих делах Родины — вот что характеризует Советского человека, Гражданина. И надо видеть, с каким чувством гордости и ответственности надевают наши спортсмены алые майки сборной команды страны с Гербом Советского Союза на груди. Русские и украинцы, белорусы и литовцы, эстонцы и латыши — представители многих наций и народностей нашей страны вот уже которое десятилетие с честью несут высоко знамя советского спорта, советского физкультурного движения.

Физкультурное движение Страны Советов. Оно рождалось вместе с нашим социалистическим государством. От первых кружков Всевобука до многомиллионной армии сегодняшних

физкультурников — таков путь развития физической культуры и спорта в нашей стране. Нашему физкультурному движению присуща главная черта — его многонациональность. И массовость. Сегодня в стране насчитывается свыше 60 миллионов физкультурников, то есть каждый пятый в стране занимается физической культурой и спортом. У нас есть все условия, чтобы еще больше поднять процент занимающихся: каждая республика располагает прекрасной современной спортивной базой, большим отрядом специалистов. И, думается, недалеко тот день, когда вся наша страна от мала до велика встанет в ряды физкультурников. Такой уровень массовости нам по плечу. Для этого есть все предпосылки. В стране действует свыше 3500 стадионов, более 70 тыс. спортивных залов, легкоатлетических манежей, более 1400 бассейнов, свыше 600 тыс. спортивных площадок. Ни одна страна в мире не может сравниться с такими показателями, не располагает такой широкой, общедоступной спортивной базой. Нельзя здесь не отметить и тот факт, что в Советском Союзе на ниве физической культуры и спорта трудится свыше 55 тыс. квалифицированных тренеров, более 130 тыс. учителей физического воспитания, свыше 6 млн. общественных тренеров и инструкторов. Все они призваны прежде всего укреплять здоровье советских людей. Наша партия, ее Центральный Комитет, Советское правительство постоянно уделяют самое пристальное внимание вопросам воспитания здорового, гармонически развитого поколения советских людей. Свидетельство тому сентябрьское (1981 г.) постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». Этот важный документ стал в нашей стране долгосрочной программой дальнейшего развития физкультурного движения.

Наступающий новый год — особый. Это год VIII Спартакиады народов СССР. Наши спартакиады — в них заложен огромный смысл, который выражает в большей степени содержание и динамику советского физкультурного движения с его многомиллионной армией физкультурников и спортсменов — представителей всех национальностей, населяющих нашу страну. Весь ход спартакиадных состязаний в коллективах физической культуры, районах, горо-

дах, областях, краях, автономиях, в братских союзных республиках подтверждает общенародный характер физкультурного движения, является ярким доказательством того, как граждане первого в мире социалистического государства имеют возможность осуществлять свое право на занятия физической культурой и спортом, гарантированное Конституцией СССР. Предстоящая Спартакиада станет очередным грандиозным смотром нашего многонационального, подлинно демократического спортивного движения, проникнутого олимпийскими идеями дружбы и мира между народами. Многонациональный характер наших спартакиад особо подчеркивается тем фактом, что на финальные турниры в Москве съезжаются представители всех братских союзных республик. Лучшие из лучших спортсменов, в числе которых и те, кто неоднократно защищал честь страны на международной арене, кто несет сегодня высоко знамя советского спорта соберутся в нашей столице, чтобы еще раз продемонстрировать свое мастерство, дружбу и товарищество, еще выше поднять авторитет советского спорта. На дорожках и в секторах Главной спортивной арены в Лужниках мы увидим рядом белоруса Г. Валюкевича и эстонца Я. Уудмэя, латышей Д. Кулу, Х. Пуусте и российского атлета А. Макарова, украинца Ю. Седых и латыша Я. Боярса, С. Ульмасову из узбекского города Анджиана и ленинградку О. Двирну... Впрочем, разве можно перечислить всех известных и неизвестных легкоатлетов — посланцев 15 союзных республик, кто выступит в финалах предстоящей Спартакиады народов СССР. Как всегда, это будет поистине всенародное состязание, которое станет большим событием не только для физкультурников и спортсменов, но и для всего советского народа.

Празднование знаменательной даты — 60-летия СССР — вызывает прилив новых сил у советского человека — человека-труженика, человека высокой политической культуры, патриота и интернационалиста. Все помыслы советских людей связаны сегодня с делами и планами ленинской партии, с успешным осуществлением намеченной XXVI съездом КПСС программы экономического и социального развития родины Октября — Союза Советских Социалистических Республик.

УКРАИНСКАЯ ССР



и протянули руку братья...

Если посмотреть на ход развития украинской легкой атлетики и на успехи ее талантливых полпредов на международной арене, станет ясно: только в семье братских народов, объединенных в Союз Советских Социалистических Республик, смог так расцвести этот вид спорта.

Первые шаги по территории Украины легкая атлетика делала еще в 1920 г. Именно тогда под эгидой «Спартак» начали организовываться многочисленные секции в коллективах физкультуры. Особенно широко они были распространены в Харькове и Киеве.

К году создания СССР в республике уже проводились свои чемпионаты. Всей стране были известны выдающиеся легкоатлеты: 6-кратный чемпион страны Василий Калина и 11-кратный рекордсмен СССР Марк Подгаецкий. Но все же отсутствие специалистов с высшим специальным образованием делало проблематичным дальнейшее развитие легкой атлетики. И соответственно было принято в 1930 г. решение создать на Украине институт физической культуры. Так у Ленинградского и Московского институтов физической культуры появился младший брат. А чтобы он поскорее смог стать на ноги, старшие братья протянули ему надежную руку — послали своих представителей на кафедры бокса (М. И. Романенко), гимнастики (П. Т. Сабенко), легкой атлетики (автора этих заметок и А. В. Данилова).

В том вузе, который впоследствии был переведен в Киев и получил название Киевского государственного института физической культуры, я проработал 40 лет. Могу смело сказать: мы достойно ответили нашим старшим братьям за помощь в период становления.

Вот несколько наиболее характерных примеров. В республике со временем сложились собственные школы спринта,

барьерного бега. Именно школы, потому что мы периодически выводили на большую легкоатлетическую арену таких выдающихся спортсменов, как Марк Воликов, Иван Анисимов (30-е годы), Леонид Бартенев, Валерий Борзов. Хочется верить, что именинник нынешнего сезона Сергей Соколов, юниор, завоевавший медаль чемпиона СССР на 200-метровой дистанции, подхватит спринтерскую эстафету у своих известных предшественников.

«Цепочку» известных барьеристов в разные годы составили Иван Анисимов, Евгений Буланчик, Василий Анисимов, Вячеслав Скоморохов, Василий Архипенко. А сейчас в юниорском возрасте подросла целая группа бегунов на 400-метровой барьерной дистанции, которые не стесняются на равных бороться с рекордсменами и чемпионами страны.

Наверное, естественно, что такая, богатая людскими резервами республика, как Украина, сторицей расплачивалась за заботу партии и правительства, становилась инициатором новых перспективных направлений. Вспомним хотя бы 1948 г., когда вышло в свет постановление нашей партии о развитии массового физкультурного движения и совершенствовании мастерства советских спортсме-

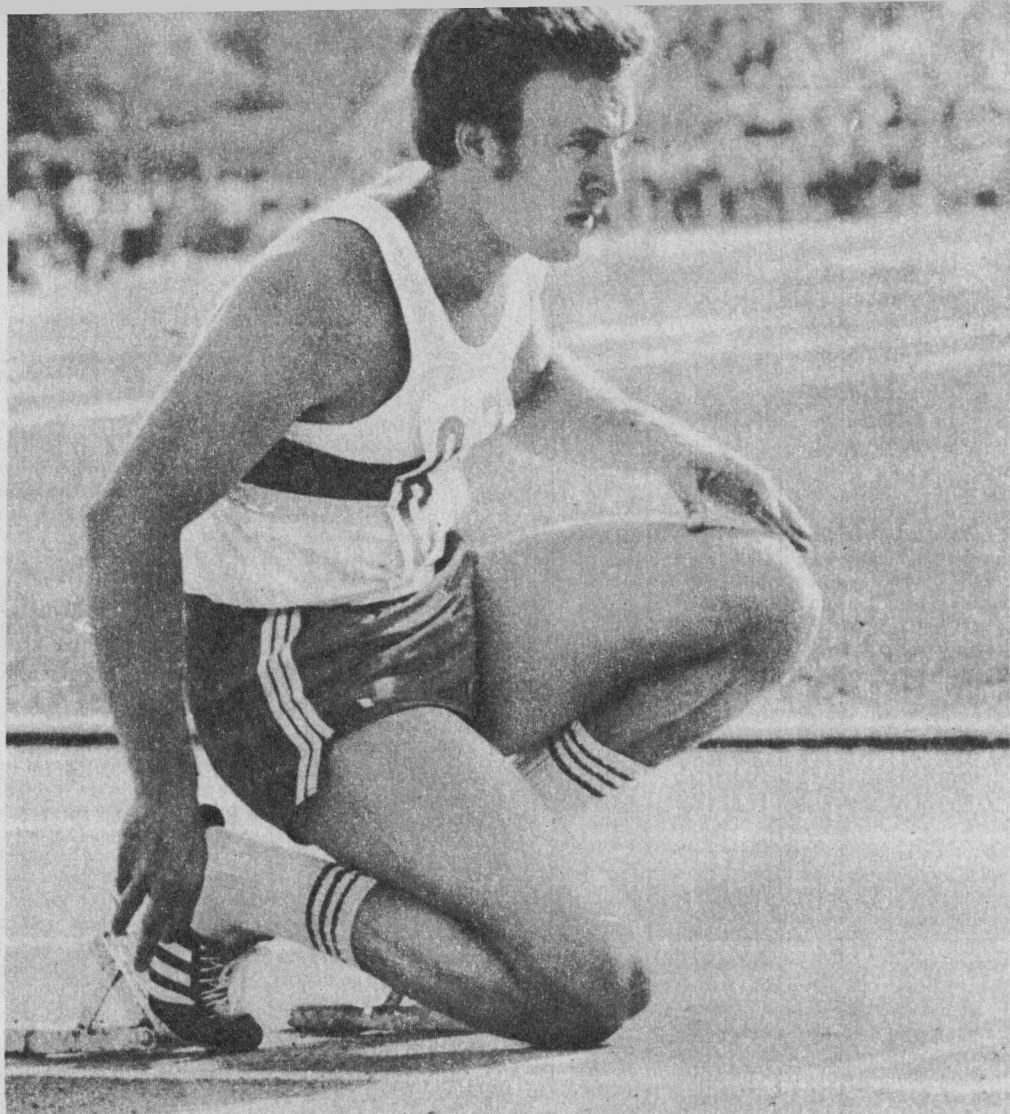
нов. В поисках путей выполнения задач этого документа именно наша республика стала инициатором введения круглогодичной тренировки легкоатлетов под открытым небом.

Этот опыт стал всесоюзным достоянием. В спортивном календаре появились зимние чемпионаты, и это дало такой толчок росту мастерства, что в 1954 г. на чемпионате Европы в Берне советские легкоатлеты выиграли 16 золотых медалей (2 из них были на счету наших земляков — Евгения Буланчика и Веры Крепкиной).

Опыт круглогодичной тренировки после этого заинтересовались и в братских социалистических республиках — Болгарии, Польше и ГДР.

Вряд ли на страницах специализированного издания нужно перечислять имена всех олимпийских чемпионов, которые подготовила во славу советского спорта Украина. Скажем только, что начиная с 1956 г., года Мельбурнской олимпиады, наши легкоатлеты всегда поднимались на пьедестал почета игр. И воспитание таких атлетов — общее дело всей страны, где каждая республика вносит свой весомый вклад, помогающий росту рекордов и достижений.

З. СИНИЦКИЙ,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР



Украинский спортсмен, олимпийский чемпион В. Борзов — сильнейший спринтер мира начала семидесятых годов

Цифры и факты

Два года назад на Украине впервые была проведена «Неделя физической культуры и спорта». Тогда в массовых легкоатлетических пробегах приняло участие свыше 2 миллионов жителей республики. Теперь такие «Недели» стали традиционными. В их программу входят соревнования по марафонскому бегу, различные эстафеты, забеги на кроссовых дистанциях. Только во Всесоюзный день бегуна на старт состязаний вышло свыше 8 миллионов людей самого разного возраста.



славен наш союз

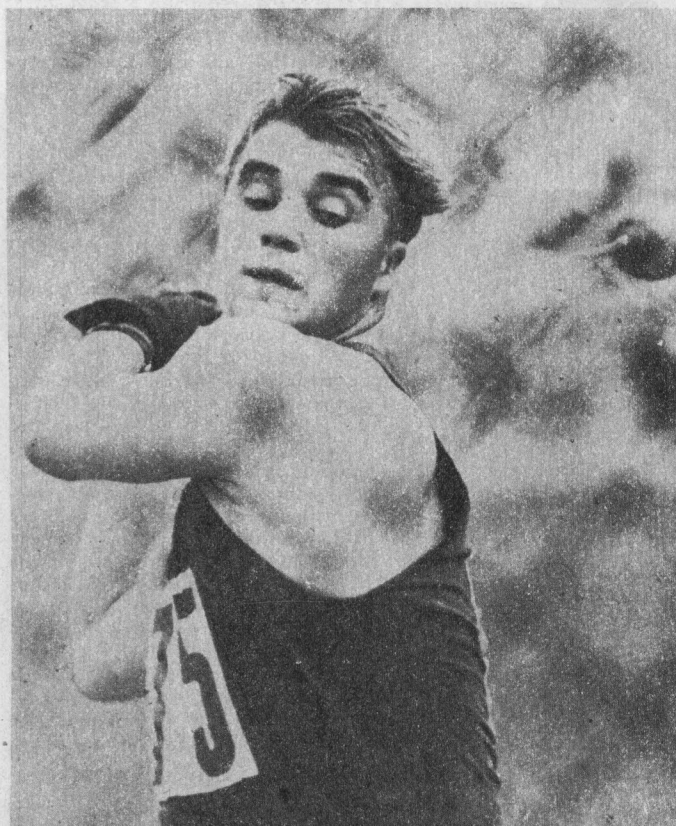
■ Я прожил в спорте сравнительно долгую и интересную, на мой взгляд, жизнь: был участником пяти спартакиад народов СССР, трех чемпионатов Европы и двух олимпиад. В коллекции моей несколько наград чемпионки страны, медаль чемпиона Европы, чемпиона олимпийских игр. Эти успехи пришли не потому, что я был выдающимся метателем-самородком, которого природа одарила так, что ему ничего не оставалось кроме как только бить рекорды и завоевывать медали. Нет. Я стал хорошим метателем потому, что живу в стране, где созданы условия и прекрасная советская школа метания молота и где множество людей помогли мне усвоить все предметы, что преподавались там.

Если говорить по большому счету, то наша школа метания — это прекрасный образец творческого созидательного союза специалистов, тренеров и спортсменов из всех республик. Сегодня об этой школе знают во

всем мире. Славу ей завоевывало не одно поколение метателей. Первые успехи школы связывают с именами тренеров Е. М. Шукевича, Н. И. Высавкина, спортсменов: ашхабадца Сергея Ляхова, украинца Александра Канаки, ленинградца Александра Шехтеля, затем моего земляка Михаила Кривоносова, Василия Руденкова. Позже свой вклад внес украинский богатырь Анатолий Бондарчук. В последние годы авторитет школы поднялся еще выше: на двух последних олимпиадах весь олимпийский пьедестал был, как говорится, «наш». Сейчас славу советской легкой атлетике приносят киевлянин Юрий Седых, эстонец Юрий Тамм, ростовчанин Сергей Литвинов, ленинградец Игорь Никулин. Видите, как велика география школы, сколько представителей наших республик вносили вклад в ее создание.

Мы, ее воспитанники, и вдали от Родины чувствовали себя ее питомцами и, как и положено прилежным ученикам, помогали друг другу в трудную минуту. Никогда на забуду, как тяжело мне пришлось в далеком Токио вести борьбу с аме-

**Белорусский метатель
М. Кривоносов
не раз улучшал
мировые рекорды**



Цифры и факты

Широкое распространение в Белоруссии получили физкультурно-оздоровительные комбинаты. Число их насчитывается около тридцати. Наряду с занятиями легкой атлетикой, оздоровительным бегом, подготовкой к сдаче норм ГТО здесь можно также хорошо отдохнуть, посетить сауну, массажный кабинет. Все услуги предоставляются за минимальную плату. В нынешнем году оздоровительные комбинаты систематически посещали свыше 200 тыс. человек. Наиболее активно работают ФОКи в Новополоцке, Бресте, Бобруйске, Молодечно и Минске. По примеру белорусских ФОКов аналогичные стали появляться и в других республиках нашей страны.

В Брестской области Дню бегуна была посвящена Звездная эстафета. Ее участники стартовали из разных концов области, в том числе из Брестской крепости, и финишировали на главной площади областного центра, на которой после состоялся многолюдный митинг.

не Белоруссию. Когда-то ведь это была окраина России, и о каком-либо серьезном развитии легкой атлетики говорить не приходилось. Лишь установление Советской власти повлекло за собой создание основы белорусского спорта. На этой основе и двинулась вперед наша «королева спорта». Уже в ходе соревнований Всебелорусской спартакиады, которая проходила в июле 1928 года, легкоатлеты республики превысили 6 всесоюзных рекордов. Большое значение для всего белорусского спорта имело решение Советского правительства о реорганизации техникума физической культуры в институт. Белоруссия получила возможность готовить национальные кадры квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

В войну наши города и села были почти полностью разрушены. Помогали белорусам возрождать их землю братья из других республик. С их помощью снова поднимался и белорусский спорт, белорусская легкая атлетика. Поэтому закономерно, что пришли и успехи. С каждым годом все больше имен белорусских легкоатлетов узнавал мир. В совместных тренировках со спортсменами других республик росло мастерство Марии Иткиной, Владимира Булатова, Тимофея Лунева, Анатолия Юлина, Леонида Горяева, наших метателей молота.

То же самое можно сказать о нынешнем поколении белорусских легкоатлетов. Только бок о бок с тренерами и спортсменами из других городов и республик растет их мастерство. Только при этом условии добивались успехов Николай Киров, Геннадий Валюкевич, Юрий Черванев, Владимир Котов и другие.

Славен и плодотворен наш союз республик советских, юбилей которого мы празднуем. В нем наша сила, в нем наши успехи, в нем наши победы.

**Р. КЛИМ,
заслуженный мастер спорта,
олимпийский чемпион**

риканцем Г. Конноли и венгром Д. Живоки. Состязания были трудными. Лил проливной дождь. И с первой же попытки далеко вперед ушел Живоки. Все уже решили, что в дождь показать более далекий результат никому не удастся. Долго я не мог собраться, чтобы попытаться метнуть дальше. В небольшой паузе между попытками мы присели с ленинградцем Юрием Никулиным попить кофе с бутербродами. И здесь Юрий подсказал главную ошибку, мешающую мне: я недостаточно быстро вращаюсь в круге, а потом в финальной стадии стараюсь наверстать упущенное и из-за этого комкаю движение. Я учел замечание и в четвертом броске сумел установить всесоюзный и олимпийский рекорд и стать олимпийским чемпионом. Первым, кого я поблагодарил после этого, был, конечно же, мой друг Юра Никулин.

Сейчас, когда советский народ празднует большой юбилей — 60-летие образования СССР, стоит оглянуться назад, чтобы лучше представить себе, как далеко шагнули за это время наши республики. Не узнать ны-

60 ЛЕТ СССР

УЗБЕКСКАЯ ССР



Союз нерушимый

■ По национальности я — татарка, живу в Узбекистане, а своей родиной считаю Башкирскую Автономную Советскую Социалистическую Республику. Здесь я родилась, в районном центре Бокары училась в школе, а в столице республики Уфе кончала техникум. Мне повезло: я жила в Башкирии в те годы, когда все тяжелые испытания, которые выпали на долю моей Родины, остались далеко позади. Но иногда я задумываюсь над тем, что в дореволюционное время я никогда не сумела бы окончить школу, получить специальное образование, не смогла бы заниматься спортом.

Жил мой народ бедно, вел вначале преимущественно кочевой образ жизни. Затем начал заниматься хлебопашеством, но пользовался самыми примитивными орудиями труда. Население деревень было в большинстве случаев неграмотным и нищим. Вот почему башкиры во главе с Салаватом Юлаевым еще много лет назад поднялись против своих угнетателей.

Все изменила Октябрьская революция. В 1919 г. была создана Башкирская Автономная Советская Социалистическая Республика, а 60 лет назад, в составе РСФСР, она вошла в Союз Советских Социалистических Республик. В том же году в состав Башкирии была включена Уфимская губерния и центром БАССР стал город Уфа.

Когда я училась в школе и начинала заниматься спортом, в нашей республике уже были созданы все условия для развития промышленности, сельского хозяйства, расцвета культуры. Некогда отсталая окраина царской России превратилась в цветущую национальную республику с развитой нефтяной и металлургической промышленностью.

Своими успехами в спорте я обязана трем тренерам. Все они — разной национальности.



Мой первый наставник Р. Сайфулин — узбек, второй — Н. Глухарев — русский, третий, с которым я тренируюсь в составе сборной команды страны, — У. Кялле — эстонец. И все они находили со мной общий язык, умело учили меня основам спортивного мастерства, привели к завоеванию мирового рекорда в беге на 3000 м и звания чемпионки Европы.

Сейчас я живу в узбекском городе Андижане, который стал для меня второй родиной. Я горжусь тем, что наша область награждена тремя орденами Ленина за рекордные урожаи хлопка. Здесь созданы все условия и для занятий спортом.

Молодежь нашего города с увлечением занимается многими видами спорта. Но особенно популярна легкая атлетика. В почете она и у людей среднего и пожилого возраста, которые охотно занимаются бегом для здоровья. Я являюсь почетным членом городского Клуба любителей оздоровительного бега.

В октябре этого года в Андижане состоялся большой спортивный праздник, посвященный шестидесятилетию образования СССР и открытию нового спортивного комплекса. Это еще одно доказательство того, что в нашей Советской стране для молодых независимо от их национальности открыта широкая дорога к любому виду деятельности, в том числе и к спорту!

Светлана УЛЬМАСОВА,
заслуженный мастер спорта

С. Ульмасова
из узбекского города
Андижан
дважды становилась
сильнейшей бегуньей Европы

Цифры
и факты

Год назад для координации всех мероприятий, направленных на подъем массовости физкультурного движения и повышение мастерства спортсменов, ЦК Компартии Узбекистана создал республиканскую комиссию по развитию физкультуры и спорта, которую возглавил Председатель Президиума Верховного Совета Узбекской ССР И. Б. Усманходжаев. Аналогичные комиссии сейчас действуют и во всех областях, районах и городах республики. Они заботятся о широком привлечении трудящихся к регулярным занятиям популярными видами спорта, в число которых, естественно, входит и легкая атлетика. Сейчас легкоатлетам созданы благоприятные условия для проведения тренировок и состязаний на 160 стадионах республики.

КАЗАХСКАЯ ССР



большое вам спасибо

■ Нашей великой стране исполняется шестьдесят лет. Шестьдесят страниц истории, опаленных огнем Великой Отечественной войны, согретых жаром сердец энтузиастов первых пятилеток, строителей Турксиба и Магнитки, первопроходцев целины... Славная летопись дел и свершений, невиданных по размаху.

Рука об руку с другими народами Советского Союза идут по пути великих преобразований трудящиеся Советского Казахстана. Годы Советской власти неузнаваемо изменили облик некогда отсталого края.

До революции здесь не было ни одного стадиона и соответственно легкой атлетики тоже.

Очень трудно было фактически на голом месте развивать различные виды спорта: не было условий, не было своих специалистов, тренеров. На помощь казахам пришли старшие братья: из Советской России приехала группа выпускников центральных институтов физкультуры, среди которых было немало легкоатлетов: Х. Мухамеджанов, Б. Макаренко, С. Гиржон, П. Чулок и др. Они оказали большую помощь на местах в создании кружков, секций, делились опытом организации и проведения тренировок.

Чуть позже группа казахстанских юношей и девушек получила возможность поехать в Ленинград и Москву в школу тренеров.

В первые годы Советской власти появились и первые в республике стадионы: в 1929 г. — «Динамо» в Алма-Ате, затем в середине 30-х годов — «Спартак» и «Локомотив». А к 1940 г. в республике уже насчитывалось более 40 легкоатлетических арен.

После войны братские республики продолжали помогать легкоатлетам Казахстана. В конце 40-х годов сюда приехала для оказания помощи на местах большая группа ведущих в стране специалистов из разных республик.

С тех пор легкая атлетика республики шагнула далеко вперед. Уже в 1956 г. первой нашей олимпийской ласточкой стал

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Около пяти миллионов жителей Казахстана ежедневно занимаются физической культурой и спортом. К их услугам 124 стадиона, где всегда в почете легкая атлетика.

Во Всесоюзном дне бега, 12 сентября, в республике приняли участие несколько миллионов участников оздоровительного бега.

стильчезист Евгений Кадяйкин, выступавший за сборную команду страны в далеком Мельбурне. А через четыре года в составе нашей эстафетной команды, в которую входили ленинградец Э. Озолин, киевлянин Л. Бартенев и бакинец Ю. Коновалов, мне удалось завоевать для своей республики первую олимпийскую медаль — серебряную.

В последующие годы славу республики приносили спринтер Амин Туяков, стайеры Анатолий Бадранков, Леонид Микитенко.

Сейчас славную эстафету из их рук приняли шестовик Сергей Кулибаба, метательница диска Татьяна Лесовая, спринтер Владимир Муравьев, ставший на Играх XXII Олимпиады в Москве олимпийским чемпионом в эстафетном беге 4×100 м, прыгун в высоту Сергей Засимович, поднявший рекорд Казахстана до отметки 2,29.

Сейчас в республике трудит-

ся большой коллектив тренеров: более 1200 человек. Работает более 200 отделений легкой атлетики и специализированных школ олимпийского резерва во всех областях республики. Более 70 тренеров получили за последнее время звание «Заслуженный тренер республики». Каждый год в Казахстана готовится мастера спорта международного класса.

Далеко вперед шагнула и материальная база нашей «королевы». Только на 14 стадионах уложено современное покрытие, легкоатлетические арены практически есть в каждом городе и селе, появились первые легкоатлетические манежи.

Все эти годы легкая атлетика в республике развивалась в тесном контакте с другими братскими республиками. Школой закалки, опыта стали для казахстанских легкоатлетов традиционные матчи с легкоатлетами Средней Азии. В этих турнирах оттачивали они свое мастерство перед чемпионатами страны и спартакиадами народов СССР.

И сегодня, когда наша страна отмечает юбилей шестидесятилетия образования Союза ССР, мы вновь говорим всем нашим друзьям, все эти годы шедшим рядом с нами и помогавшим нам: «Большое вам спасибо!»

Г. КОСАНОВ,
заслуженный мастер спорта,
директор
республиканской ШВСМ
по легкой атлетике

В. Муравьев
из Казахстана стал одним
из героев Московской
олимпиады
в эстафетном беге

**Грузинская
метательница
Н. Думбадзе**
одна из первых
советских
спортсменок
преклядывала
путь
к олимпийскому
пьедесталу



ГРУЗИНСКАЯ ССР



победы— на всех

■ Юбилей страны, это юбилей каждого из нас, и особенно тех, кто может считать себя его ровесником. В день юбилея всегда вспоминается пройденный жизненный путь. А у меня, у моей семьи — моего мужа и сына, вся жизнь в спорте. Спорт для нас — это и работа, и отдых, и здоровье, и радость. Поэтому эти 60 лет в моих воспоминаниях делятся на три примерно равные части.

— Первая — это моя спортивная юность, первые рекорды. Вторая — более 20 лет в ранге рекордсменки мира. Третья — преподавательская и

организационная работа в спорте.

Я росла вместе с моей страной, и мне кажется, что есть между моей жизнью и жизнью страны определенная аналогия, если говорить о развитии нашей легкой атлетики.

Первое двадцатилетие — мы догоняем спортсменов тех стран, которые уже имели давнюю и богатую спортивную историю. Это период становления советского спорта.

Второе двадцатилетие наша легкая атлетика прошла гигантскими шагами. И хотя за плечами были годы, отнятые войной, хотя была трудная послевоенная обстановка, мировые рекорды, казавшиеся ранее недостижимыми, были превзойдены нами в целом ряде видов легкой атлетики. Советских спортсменов вдохновляло то, что они представляли народ-герой, народ-победитель. Это придавало силы, но и возлагало дополнительную ответственность. И вот мы впервые на большой международной арене на первенстве Европы 1946 г. в Осло.

Я помню волнующую картину парада, открытия соревнований. На переполненный стадион «Бишлет» твердым, четким шагом вошла команда СССР. Высоко над дорожкой развевался красный флаг, и при его приближении зрители вста-



вали со своих мест. Знамя шло, поднимая трибуны. А когда мы проходили мимо королевской ложи, не выдержал и встал сам король Хакон!

Это была дань уважения знамени советского народа-победителя! И разве можно было плохо выступать, когда тебе доверена честь представлять такую страну? Мы старались достойно пронести знамя советского спорта по стадионам разных стран. Спортивный мир удивлялся новым советским рекордам. В метании диска мне удалось сохранить рекорд мира 21 год подряд.

Третье двадцатилетие — советские легкоатлеты в лидерах мирового спорта. Мы среди «законодателей моды» в теории, технике и практике большинства видов. Мы научились не только устанавливать рекорды, но и подводить пик спортивной формы к заданным этапам подготовки. В метании диска на смену мне пришли Нина Пономарева, Тамара Пресс, а после них — Фаина Мельник.

В их крепких руках олимпийские и европейские медали сверкали «золотом» много лет.

Страна наша огромна. Нас много — 15 братских республик! Высшее спортивное мастерство проникло в самые отдаленные уголки страны, и где-то, наверное, уже растут будущие олимпийские чемпионы. Может быть, они приедут из Среднеазиатских республик, как сестры Пресс, или из Прибалтики, как И. Яунземе и Я. Лусис, а может, из Сибири, как Н. Чижова, или Дальнего Востока, как А. Барышников, может быть, и от нас, из Закавказья? Но они будут!

Только для того, чтобы они подняли наш спорт на новую высоту, им нужен мир. Пусть не постигнет их наша участь, пусть не прерывают они свой спортивный путь.

Поэтому — мы за мир! И пусть каждое спортивное соревнование станет гимном красоты и силы Человека, торжества Дружбы и Разума.

Издавна говорили: сильный человек — он добрый. Ему не надо доказывать свою силу, он добр потому, что он многое может! И сердце наполняется чувством гордости за нашу страну — сильную и гордую, отметившую свой 60-летний юбилей отказом первой применять оружие массового уничтожения.

Нина ДУМБАДЗЕ,
заслуженный мастер спорта

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ССР



В семье равноправных

Исстэри славился азербайджанский народ своими богатырями, легенды ходят о «пехлеванх» Гусейне Гулы, Мурсале Гулы, Абдуле Али Ахунде. В дореволюционном Азербайджане существовали спортивные общества, но они были для богатей и местной знати. Народные же массы в условиях жестокой эксплуатации и национального гнета, нищеты и политического бесправия не имели возможности заниматься своим физическим воспитанием. Только с приходом Советской власти в Азербайджане началась коренная перестройка всей политической, хозяйственной и культурной жизни. В республике стали воздвигаться стадионы, строиться спортивные залы, площадки. Это были первые центры физкультурной и спортивной жизни. Уже к 1936 г. у нас было 8 стадионов, 18 спортивных залов и более 1000 спортплощадок. Готовились и свои кадры специалистов. В 1930 г. был создан Закавказский институт физической культуры, который готовил тренеров для Азербайджана, Армении и Грузии, а в 1936 г. он был реорганизован в Азербайджанский институт физической культуры, считающийся ныне одним из крупнейших спортивных вузов страны.

Повышение массовости занимающихся физкультурой и спортом постоянно находилось в центре внимания партийных, советских, профсоюзных, комсомольских и физкультурных организаций. Особое значение придавалось развитию физической культуры и спорта среди женщин.

Сегодня физической культурой и спортом занимаются многие тысячи женщин, большую часть их составляют представительницы коренной нацио-



Спринтер из Азербайджана Ю. Коновалов на Римской олимпиаде стал серебряным призером в эстафетном беге

нальности. Они с успехом выступают не только на всесоюзной арене, но и в международных соревнованиях, представляя нашу страну.

Сейчас физкультурно-спортивное движение в республике поднялось на качественно новую ступень. Повсеместно создаются клубы любителей бега, организуются десятки, сотни массовых турниров. Физкультурные и спортивные организации республики более чем на 80% укомплектованы специалистами с высшим и средним специальным образованием, в республике действуют 59 ДЮСШ, в них работает более 700 тренеров. Все это положительно сказывается на общем подъеме массовости. Ныне уже около миллиона жителей Азербайджана вовлечены в орбиту физической культуры и спорта, десятки тысяч спортсменов-разрядников представляют сегодня армию легкоатлетов, сотни мастеров спорта подготовлены за последние годы. Но мы понимаем, что нынешние масштабы — это не предел.

Сегодня перед всем нашим народом стоят грандиозные задачи, решить которые трудно, без хорошего здоровья, без творческой активности. Сделать физическую культуру достоянием каждого советского человека — вот основное наше направление в работе. И на этом пути в общем ряду со всеми братскими республиками идет солнечный Азербайджан.

А. САФАРОВ,
заслуженный тренер СССР

Цифры и факты

В свое время именно в Грузии впервые в нашей стране были созданы детско-юношеские спортивные школы, которые затем нашли повсеместное распространение. Сейчас в республике действуют десятки ДЮСШ, многие из которых специализированные. Они организуют свои занятия на 83 хорошо оснащенных стадионах. Только за последние годы в Тбилиси вошли в строй два новых легкоатлетических манежа, в которых проведено уже немало крупных международных и всесоюзных соревнований.

ЛИТОВСКАЯ ССР



с помощью грузей

В прошлом году литовская легкая атлетика отметила свое 60-летие. Началом развития у нас этого вида спорта считается время проведения первого чемпионата в 1921 г. Невысоки были тогда результаты легкоатлетов буржуазной Литвы и, выступая на различных международных соревнованиях, они не снискали лавров. Лишь после освобождения от фашистского ига в молодой Советской Литве спорт, как и во всей стране, получил могучую государственную поддержку. По сути дела, только тогда, в первые послевоенные годы, началось строительство спортивных сооружений, начала складываться методика тренировок и появились первые неплохие результаты. Сейчас можно только с улыбкой вспомнить, что на всю республику было всего 2 мастера спорта и еще 1—2 легкоатлета входили в «десятки» страны (для сравнения: на чемпионате Литвы этого года было показано 3 результата мсск и 40 — мастерских достижений!).

Именно в то трудное время мы со всей полнотой ощутили дружескую помощь и поддержку спортивных работников, тренеров и легкоатлетов других союзных республик. Вспоминаю, как в 1951 г. грузинские судьи проводили наш республиканский чемпионат, в котором вместе с литовскими легкоатлетами участвовали и спортсмены Грузии. Вспоминаю, какое благотворное влияние на развитие нашей легкой атлетики оказали матчи с нашими прибалтийскими соседями — легкоатлетами Латвии и Эстонии и матчи со спортсменами Закавказских и Среднеазиатских республик. Вспоминаю, как началась наша дружба с большим и сильным коллективом белорусских легкоатлетов. Дружба, которая связывала нас все эти годы. Их помощь — словом и делом — сыграла неоценимую роль в становлении литовского легкоатлетического спорта.

ЦИФРЫ
И ФАКТЫ

В 1958 г. Бируте Залагайте (Каледене) метнула кошке на 57,49 и стала первой среди литовских спортсменок, установившей мировой рекорд. За четверть века легкоатлеты республики около двадцати раз вносили поправки в таблицу мировых рекордов.

В Литовской ССР родилась и получила самое широкое распространение олимпиада — бодрости и здоровья, которая проводится под девизом «От Неманского края — к олимпийским высотам». Эти массовые соревнования стали средством проведения интересного досуга для более чем миллиона жителей республики. Они играют важную роль в подъеме массовости физической культуры.



Первым нашим бегуном, который вышел на мировую арену, был Ионас Пипине. И как не вспомнить сейчас в канун 60-летия образования СССР, что его тренером был грузин В. Баркалая, который первым внедрил в республике передовые методы подготовки бегунов. Плодотворно трудился тогда и тренер из России В. Изотов, готовивший чемпионов СССР среди юношей, нашу смену. А как много помощи получили от ведущих специалистов страны — В. Дьячкова, О. Григалки, В. Яго-

дина, П. Гойхмана. Да разве всех перечислишь!

Без преувеличения скажу, что без дружеской помощи мы не сумели бы добиться такой массовости и мастерства легкоатлетов, чтобы достойно выступать на спартакиадах народов СССР, посылать своих представителей в составе сборной команды СССР на чемпионаты Европы и олимпийские игры. Литовская легкая атлетика прошла большой путь от второрядных результатов до мировых рекордов и олимпийских медалей. И в этих успехах — большая доля наших друзей из братских республик, объединенных 60 лет назад в нерушимый союз народов — СССР.

А. КАРПАВИЧУС,
заслуженный тренер СССР

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Во время легкоатлетических состязаний его всегда можно отыскать на трибуне. Он располагается обычно рядом с судьями-хронометристами и вв время бега скрупулезно записывает график лидеров. Если же идут состязания десятиборцев, тогда ищите его поблизости с ними. Сам он был спринтером, даже неоднократно рекордсменом страны, но десятиборье — его давняя и верная любовь, он не изменяет ей вот уже несколько десятилетий. Еще он — статистик. Его любимое выражение: «Легкая атлетика — это цифры, это результаты». И его статьи, которые время от времени появляются на страницах спортивных газет и журналов, обязательно пестрят цифрами, фамилиями, датами. Он искренне убежден, что эти фамилии, результаты, даты вполне заменяют страницы очерков и зарисовок о спортсменах.

Его жизнь давно и бесповоротно связана с легкой атлетикой. На I Всесоюзной спартакиаде 1928 г. он был только зрителем: выступлению помешала работа над дипломным проектом. Но зато на всех остальных спартакиадах народов СССР он выступал. Правда, в качестве уже судьи. Весной сорок пятого года в побежденном Берлине он в первую же свободную минуту отправился... ну, конечно же, на олимпийский стадион. Нужно было своими глазами увидеть дорожку, по которой мчался легендарный Джесси Оуэнс! Впрочем, ему и самому пришлось участвовать в олимпийских играх. В 1980-м в Москве он работал в олимпийском пресс-центре.

Заслуженному мастеру спорта, почетному судье по спорту Борису Николаевичу Львову исполнилось 80 лет. Вместе со всеми любителями легкой атлетики, тренерами, спортсменами сотрудники редакции поздравляют своего постоянного автора и члена первой редакционной коллегии журнала «Легкая атлетика» с юбилеем и желают ему долгих лет жизни, крепкого здоровья и счастья!

Литовская спортсменка
В. Бардаускене —
первая в мире
преодолела
в прыжке в длину
7-метровый рубеж

60 ЛЕТ СССР

МОЛДАВСКАЯ ССР



на верном пути

■ В 1937 г. группа окончивших Одесский техникум физической культуры (в их числе и мы с супругой моей Матреной Титовой) приехала в Тирасполь, тогдашнюю столицу Молдавской АССР. Правда, легкоатлетические кружки в городе на Днестре уже были. За пять лет до нашего приезда Леонид Пшенецкий со своими друзьями Василием Правовским и Евгением Мерегой создали первые кружки любителей легкой атлетики и даже проводили состязания. Вместе с ними мы и взялись за дело. Строили площадки, стадионы, легкоатлетические базы в Тирасполе, Котовске, Ананьеве.

Потом была Великая Отечественная. Раскидала она нас по многим фронтам. Было потом и радостное возвращение домой. По существу, пришлось все начинать сначала. Помнится наша первая общая гордость: построенный первый в Кишиневе

ве стадион с гаревыми дорожками и секторами. Именно на нем и росли мои первые ученики: Игорь Делазари, Артур Ерохин, Николай Скворцов, а позднее и дочь Валентина — те, кто стал основой сборной команды республики на I Спартакиаде народов СССР.

С вводом в строй Республиканского стадиона в Кишиневе дела у нас пошли значительно лучше. Здесь осенью 1948 г. Матрена Титовна метнула диск на 42,95 и стала первым в республике мастером спорта. Рядом с нами работали и многие другие тренеры. В их числе и ныне заслуженные тренеры МССР Николай Алексеевич Куринной и Николай Степанович Кашель. Начинала свои первые шаги в спорте у Куринного и добилась высоких результатов в толкании ядра Светлана Древаль-Долженко (Крачевская), участница Мюнхенской олимпиады.

С годами стадионы городов республики одели легкоатлетические секторы и дорожки в синтетическое покрытие. 28 резиновобитумных легкоатлетических баз появились и в сельских районах. Это позволило спортсменам добиваться весьма

**Молдавский спортсмен
В. Большов был участником
двух олимпиад**



ЦИФРЫ
И ФАКТЫ

Главное из массовых состязаний в республике — Спартакиада Молдавской ССР. В ее орбиту ежегодно вовлекается свыше одного миллиона человек самого разного возраста, как говорится, от мала до велика.

С большим успехом прошла в республике неделя ГТО. Девица «Всей бригадой — на стадион!» объединила около 6 тыс. первичных трудовых коллективов.

60 летню образования СССР была посвящена эстафета «Спорт и труд рядом идут», в которой приняли участие десятки тысяч любителей бега республики.

высоких результатов. Конечно, не без помощи тренеров. Их сейчас в Молдавии 236 человек. Под их руководством занимаются 94 366 легкоатлетов. Только за последние три года отряд мастеров спорта в Молдавии пополнили 37 атлетов. Характерно, что не только наши воспитанники, а ученики многих из них также избрали нелегкий тренерский труд. Отлично работает в Тирасполе ДЮСШ горно, которую возглавляет Володя Долгин. Здесь тренер Олег Хачевский развил талант Светланы Гуськовой. Его коллега Михаил Косиченко ежегодно пополняет юношескую команду СССР. И в этом году его ученицы Ольга Политова и Нелли Хоряк стали победителями юношеского первенства страны в беге на дистанциях 1500 и 3000 метров. В этой же школе растут и юные дискболбки Людмила и Лариса Платоновы.

В росте рядов квалифицированных тренеров и их воспитанников — мастеров спорта, в постоянном улучшении условий учебно-тренировочных занятий мне видится будущее молдавской легкой атлетики. Верю, что у «королевы спорта» появятся в Молдавии новые тысячи и тысячи поклонников. Порукой тому и пришедшие к нам в эти годы новые формы организаторской работы: разбитые в городских парках и зонах отдыха многочисленные «трассы здоровья», и ставшие массовыми соревнования «Старты надежд», «Всей бригадой на стадион», «Дни бегуна», в основе которых заложен бег на различные дистанции. Все это верный путь к прочной дружбе с легкой атлетикой.

**А. МАСЛОВСКИЙ,
заслуженный деятель
физической культуры
Молдавской ССР,
заслуженный тренер
Молдавской ССР**

ЛАТВИЙСКАЯ ССР



мы — одна семья

■ Одним из самых ярких впечатлений в моей теперь уже достаточно далекой спортивной жизни стало выступление на I Спартакиаде народов СССР в 1956 году. Я уже не была новичком в спорте и имела опыт участия в соревнованиях самого различного ранга, но то, что ожидало меня в Москве, превзошло все ожидания. И сама необычность столь грандиозного спортивного форума, в котором участвовало (только в финальной части Спартакиады) более 9000 представителей 21 вида спорта. И поражающий воображение новый, «с иголкой» стадион на месте старых Лужников, вмещавший более 100 тысяч зрителей. И высокое напряжение борьбы, подогреваемое близостью XVI Олимпийских игр. Но было и еще одно чувство, которое трудно выразить словами. Это чувство сопричастности к огромному всенародному празднику спорта, чувство глубокого родства моей республики — Латвии с другими народами, составляющими нашу необъятную Родину. Уже после Спартакиады я узнала, что в ней выступали спортсмены 40 национальностей нашей страны!

ЦИФРЫ
И ФАКТЫ

36 современно оборудованных стадионов предоставлены сегодня в распоряжение латвийских легкоатлетов. В республике увеличивается число участников детских и юношеских соревнований. В нынешнем году в турнирах «Старты надежд» выступило свыше 235 тыс. юных спортсменов. Во всех 864 пионерских дружинах прошли состязания по легкоатлетическому четырехборью «Дружба».

Особой популярностью у легкоатлетов республики пользуется метание копья. И это не случайно. Четыре золотые медали олимпиад на счету копье метателей И. Яунземе, Я. Дусиса, Э. Озолина и Д. Кулы. Свыше 2 тыс. человек занимаются в Латвии этим видом легкой атлетики.

**И. Яунземе
из Латвии
принесла первую
золотую
олимпийскую
медаль
своей республике**



Я впервые участвовала в соревнованиях, где только в метании копья у женщин было больше 30 участниц. Как тут было не затеряться, когда рядом выступали рекордсменки мира, призеры олимпийских игр и чемпионатов Европы. Но Спартакиада — это не только соревнование, но и праздник. И спорт — не только борьба, но и дружба. И знаменитые атлеты помогали нам, дебютантам Всесоюзных соревнований, подбадривали улыбкой, словом, советом.

Мне посчастливилось тогда занять на Спартакиаде третье место, и я была включена в сборную команду СССР для участия в Мельбурнской олимпиаде. И кто знает, как бы сложилось мое олимпийское выступление, если бы надо мной не взял шефство

наш знаменитый педагог ленинградец Виктор Ильич Алексеев. У него было много своих учеников среди олимпийцев, но он нашел время и для меня — скромной перворазрядницы. Именно с его помощью мне удалось так подготовиться к Олимпиаде, что я завоевала первую в истории Латвии золотую олимпийскую медаль, и стала заслуженным мастером спорта. Именно там, в далекой Австралии, я с еще большей силой ощутила себя частицей всего нашего многонационального спорта, нашего советского государства, которое в эти знаменательные дни празднует свой шестидесятилетний юбилей.

**И. ЯУНЗЕМЕ,
заслуженный мастер спорта**

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Поздравляем с 70-летием почетного судью по спорту Юрия Яновича Бернсона. Сколько поколений спортсменов, тренеров и, конечно, спортивных судей с благодарностью вспоминают и отдают дань уважения одному из старейших и квалифицированнейших судей страны Юрию Яковлевичу Бернсону.

Более 15 лет Ю. Я. Бернсон возглавлял Латвийскую республиканскую федерацию легкой атлетики и многие годы был членом президиума коллегии судей Латвийской ССР. Его усилиями в республике было проведено немало интересных мероприятий, направленных на развитие легкоатлетического спорта. Много сил было отдано и на воспитание судей-

ских кадров. Вот уже 21 раз Юрий Яковлевич проводит в качестве главного судьи традиционные международные соревнования на Кубки Риги.

Уже многие годы Ю. Я. Бернсон носит звание судьи всесоюзной категории, ему одному из первых в стране присвоено звание почетного судьи по спорту. В настоящее время он успешно работает на посту председателя Рижской городской федерации легкой атлетики и является членом президиума Всесоюзной коллегии судей, а также членом Международной организации статистиков.

Примите, уважаемый Юрий Янович, наши сердечные поздравления и добрые пожелания крепкого здоровья, энергии, интересных дел и начинаний на благо развития легкой атлетики.

КИРГИЗСКАЯ ССР



В созвездии дружбы

■ Олимпийские игры 1980 г. в Москве стали счастливыми для киргизской легкой атлетики. Сразу целый букет олимпийских медалей завоевали представители нашей республики. Олимпийской чемпионкой в прыжке в длину стала воспитанница тренера из Фрунзе Л. Эльтермана Татьяна Калпакова. Медаль такого же достоинства завоевал в эстафете 4×400 м Николай Чернецкий. Бронзовой медалью в труднейшем виде — марафоне — был награжден Сатымкул Джуманазаров.

Этот успех символизировал собой расцвет нашего вида спорта в когда-то отсталой республике, который стал возможен только благодаря тому, что становлению легкой атлетики, как и всего спорта, помогали киргизам представители других республик.

Точка отсчета нашей легкой

**Сенсацией
Московской олимпиады
стала победа в прыжке в длину
Т. Калпаковой из Фрунзе**

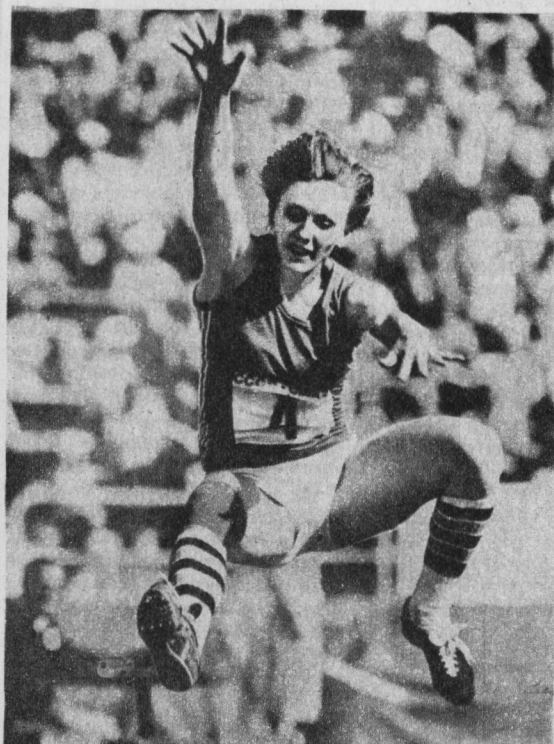
атлетики приходится на период гражданской войны, когда создавались подразделения Всевобуча. Бойцы из отрядов Всевобуча не только сражались с басмачами, но и вели большую работу среди населения по физическому воспитанию, рассказывали о значении регулярных занятий физической культурой. Уже в 1919 г. по инициативе Всевобуча были открыты первые военно-спортивные клубы, которые явились основой советского физкультурного движения в Киргизии.

14 октября 1924 г. Киргизия вошла в состав РСФСР на правах автономной области. Это имело исключительно важное значение и для дальнейшего развития физической культуры и спорта в республике. Сразу же Киргизия стала получать большую практическую помощь от физкультурных организаций других республик. Сюда были направлены специалисты физического воспитания из Москвы и Ленинграда.

В 1939 г. в Киргизии уже работало 35 физкультурных кружков, в которых занималось около 2 тыс. человек.

В годы Великой Отечественной войны в Киргизию был переведен Государственный институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. Пребывание этого старейшего физкультурного учебного заведения в Киргизии оказало большое влияние на развитие физкультурной и спортивной работы в республике, подготовку квалифицированных кадров.

И в послевоенные годы по-





нас — миллионы

мощь других республик не ослабевала. Киргизская легкая атлетика развивается сейчас интенсивно, испытывая и ощущая дружескую заботу.

Ныне в республике действуют 24 ДЮСШ по легкой атлетике, а всего этим видом спорта занимаются более 80 тыс. человек. Улучшилась материальная база: в Киргизии более 40 легкоатлетических арен, из них 12 с синтетическим покрытием.

Прекрасные стадионы плюс наш теплый климат привлекают сюда тренеров сборных команд. Поэтому частыми гостями бывают у нас сильнейшие бегуны страны, метатели. Общение с ними, совместные тренировки приносят, безусловно, пользу и нашим тренерам, и спортсменам.

А о том, как важно это общение, я знаю из своего личного опыта. Несколько лет провел я в сборной команде страны, трижды участвовал в олимпийских играх. Все это время рядом со мной были верные друзья, на которых можно было положиться как на себя: Владимир Голубничий, наш лидер и старший товарищ из украинского города Сумы, Вениамин Солдатенко из Алма-Аты, Сергей Бондаренко из Ленинграда. Мы были единой командой, которой предстояло бороться за победу, и порой мы работали, как говорится, все на одного. И это было по-товарищески, по-спортивно-му.

Когда-то в былые годы лишь единицы из легкоатлетов Киргизии попадали в сборную команду страны. Ныне же мы имеем большую группу спортсменов, авторитет которых на всесоюзной арене достаточно высок. Кроме наших олимпийцев можно назвать имена Шамиля Аббасова, Марины Сысоевой, Натальи Скоропуловой, Игоря Паклина, Любоми Путиловой, Сергея Руденко. Это созвездие символизирует собой новый качественный скачок в развитии нашей легкой атлетики, который стал возможен только благодаря помощи представителей всей нашей многонациональной легкой атлетики, всех республик.

О. БАРЧ,
мастер спорта
международного класса

■ Еще на заре образования нашей республики многие мероприятия были направлены на укрепление здоровья молодых. В 1920 г. впервые начали проводиться занятия с детьми. Так, при спортивной площадке Ходжентского уездного отдела Всеобуча была создана детская группа, состоящая из 60 мальчиков и 20 девочек-таджичек. Были группы и более многочисленны. Уже в то время делались первые попытки ввести в школьную программу уроки физвоспитания. Для молодежи создавались и организовывались кружки, секции. Да и сама она активно участвовала в строительстве простейших спортивных площадок. Ощутимый толчок в развитии физической культуры дала I Среднеазиатская олимпиада 1920 г. После участия в ней таджикских спортсменов физическая культура стала находить повсюду благодатную почву, особенно в северных районах республики. В южных краях развивалась значительно медленнее: горные, труднодоступные места, пережитки прошлого, низкая общая культура местного населения — все это создавало определенные трудности. Но первые комсомольцы Таджикистана, бойцы-всеобучисты делали многое, чтобы приобщить местную молодежь к занятиям физической культурой.

С ростом числа занимающихся физической культурой все больше стало проводиться в республике спортивных мероприятий, в программе которых была и легкая атлетика. Стали создаваться первые сборные команды республики. Так, уже на II Всеузбекской спартакиаде таджикские легкоатлеты выступили полной командой. На этом турнире лучшим в метании молота был атлет из Ходжента Д. Башейнин, а на дистанции 200 м В. Кадамов занял третье место. В августе 1934 г. в Душанбе прошла I Всетаджикская спартакиада, в которой приняли участие команды 20 районов республики. Главным видом в программе Спартакиады была легкая атлетика.

Большим стимулом в подъеме массового физкультурного движения в республике стало введение в стране Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Уже в 1933 г. только в 11 районах Таджикистана сда-

ли нормы ГТО около 4000 человек.

Из года в год хорошела наша республика, становилась богаче. В городском пейзаже все чаще стали появляться спортивные сооружения. Ныне в распоряжении легкоатлетов находится свыше 30 стадионов, около 600 спортивных залов. В Душанбе работает Таджикский техникум физической культуры, который скоро справит свой 40-летний юбилей. Готовит специалистов и кафедра физвоспитания педагогического института. Многие из наших тренеров стали известны далеко за пределами республики. Это Х. Ижаев, Г. Паничкин, В. Шедчиев, Ю. Хмельков и многие другие, воспитанники которых не раз защищали честь страны на международной арене. На таджикской земле в разные годы воспитывались поистине талантливые атлеты, среди которых особое место занимают Х. Ижаев, З. Рахматуллаева, Ф. Таджиева. И нынешнее поколение легкоатлетов радуется нас, ветеранов, своими успехами. Имена их известны сегодня далеко за пределами Таджикистана: Г. Жило, Р. Аглетдинова, Н. Сипова, И. Соболевский, Е. Горобец, В. Степушина, А. Тесленко и многие другие, за которыми стоит ныне почти миллионная армия физкультурников и спортсменов.

Б. ГЕРДЕЛЬ,
почетный судья по спорту

Цифры и факты

В развитие легкоатлетического спорта в Таджикской ССР большой вклад внесли известные ныне специалисты, как Х. Ижаев, Г. Паничкин, В. Шадчиев, Ю. Хмельков. Эти тренеры постоянно готовят членов сборной команды республики и сборных команд страны.

В республике насчитывается более 40 ДЮСШ с отделением легкой атлетики, в которых занимаются более 4000 юных атлетов.

В распоряжении легкоатлетов Таджикистана находятся более 30 стадионов, около 600 спортивных залов.

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

В октябре состоялось очередное заседание президиума Федерации легкой атлетики СССР, на котором был заслушан вопрос о работе Федерации легкой атлетики ДСО «Буревестник» (председатель Федерации А. Остапенко) по развитию легкоатлетического спорта в свете требований сентябрьского (1981 г.) постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР и подготовке советских легкоатлетов-студентов к Универсиаде-83. Было отмечено, что Федерация оказывает действенную помощь Центральному совету студенческого общества, коллективам факультеты в развитии легкоатлетического спорта. В настоящее время легкой атлетикой в обществе занимается 220 тыс. человек, расширится сеть клубов любителей оздоровительного бега и ходьбы, число которых достигло уже 72. Отмечен и заметный рост мастеров спорта. Президиум Федерации принял участие в разработке программы дальнейшего развития легкоатлетического спорта среди студентов; внесены изменения в структуру президиума Федерации: созданы новые рабочие комиссии — совет по развитию оздоровительного бега и ходьбы (председатель доцент МГУ И. Елфимов), секция по научно-методическому обеспечению (руководитель профессор А. Кузнецов); осуществляется общественный контроль за работой организаций по созданию КЛБ и подготовке легкоатлетов к Универсиаде-83. Оказана практическая помощь Челябинской, Томской, Донецкой, Брестской областным организациям общества в развитии легкой атлетики; проверено состояние легкоатлетического спорта в Казахской, Киргизской и Узбекской ССР. В обществе имеются коллективы высших учебных заведений с опытом хорошей работы по развитию легкой атлетики, такие как Удмуртский государственный университет, Архангельский педагогический институт; хорошо поставлена массовая работа в вузах Украины, Узбекистана.

Президиум Федерации легкой атлетики СССР отметил в своем постановлении слабую связь Федерации студенческого легкоатлетического спорта с общественными формированиями на местах, отсутствие широкого легкоатлетического актива. Федерация мало обогащает опыт лучших спортклубов общества, клубов любителей оздоровительного бега и ходьбы, кафедр физического воспитания и спорта, тренеров, специалистов, общественных тренеров, спортивных судей, организаторов легкоатлетического спорта. Недостаточно активно проводится работа по созданию новых клубов бега, особенно в студенческих общежитиях; коллективы физической культуры мало получают рекомендаций по организации массово-спортивных и оздоровительных мероприятий по легкой атлетике, что в значительной мере приводит к тому, что в высших учебных заведениях, как правило, легкоатлетический календарь предусматривает проведение в среднем 4—5 состязаний для студентов и преподавательского состава.

В своем решении президиум Федерации легкой атлетики СССР рекомендовал Федерации легкой атлетики ДСО «Буревестник» усилить руководство республиканскими федерациями, определить дополнительные меры по оказанию активной помощи физкультурным организациям общества по дальнейшему развитию массовости легкоатлетического спорта и подъему высшего мастерства.

Г. БАЙКОВ,
ответственный секретарь
президиума Федерации
легкой атлетики СССР

АРМЯНСКАЯ ССР



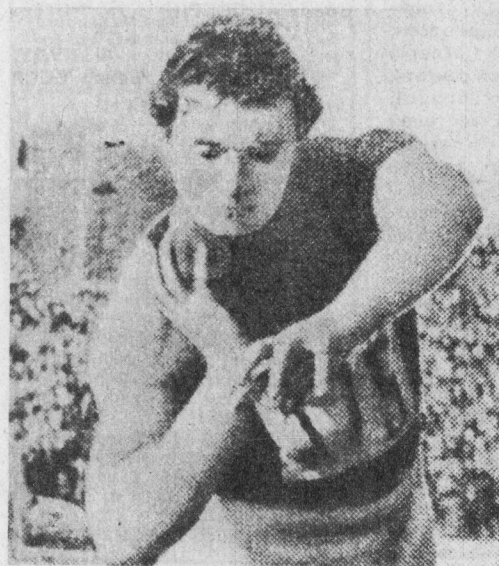
помогла дружба

■ 60-летняя история СССР хранит немало страниц, когда союз и дружба народов нашей многонациональной страны позволяли в короткие сроки претворять в жизнь грандиозные планы, рушившие все представления о человеческих возможностях. Вспомним наши первые пятилетки, строительство Днепротэса и Магнитки, победу в Великой Отечественной войне, освоение целинных и залежных земель, БАМ — знаменательные вехи пути, по которому прошел и идет советский народ. И в этом ряду можно привести немало примеров из истории нашего спорта, когда именно дружба, взаимопомощь спортсменов разных национальностей помогала одерживать победы над самыми грозными соперниками. Расскажу только об одном событии, которыми так богаты были наши встречи на международной арене.

Это было в уже далеком, 1959 году. Нашей сборной команде страны предстоял матч с американцами. Матч принципиальный, в Филадельфии. Годом раньше, как известно, в Москве мы выиграли первый «матч гигантов». Тем труднее было повторить успех. Каждый из нас это понимал. Все знали, что легких побед не будет, что

каждое очко будет оцениваться на вес золота. Тогда мы еще мало знали о психологической подготовке, о ее влиянии на результаты. И надо было представить наше состояние, когда мы, прибыв в Филадельфию, попали в самое пекло — в прямом и переносном смысле. Жара, духота, ажиотаж, который создавался вокруг предстоящего матча, — все это, казалось, работало против нас. «Наша команда, самая сильная в мире», «Мы победим!» — пестрели заголовки в американских газетах. «Борьба будет острой, но матч мы выиграем», — заявил в своем телеинтервью главный тренер сборной команды США. «... я уверен, что наши юноши и девушки победят их» — заявил по радио в своем выступлении мэр города Филадельфии. И все такое в этом духе. Не надо иметь богатого воображения, чтобы представить, каково было нам пребывать в такой атмосфере. Но мы верили в свою победу и тем были крепки. Крепки духом! Верили в нее Б. Каледене из Литвы, когда метала копье, украинка Л. Лысенко, победившая в невероятную духоту в беге на 800 м, верил в победу и эстонец Х. Пярнакиви, когда в изнеможении пересекал финишную черту на дистанции 10 000 м. Верил в победу каждый из нас! Мы были сильны своим единством, и каждый для победы отдавал всего себя без остатка. Мы выиграли матч, выиграли вопреки всем прогнозам и предсказаниям.

В. ОВСЕПЯН,
неоднократный чемпион
и рекордсмен СССР



Много раз защищал на международных состязаниях честь Союза ССР армянский атлет В. Овсебян

ТУРКМЕНСКАЯ ССР

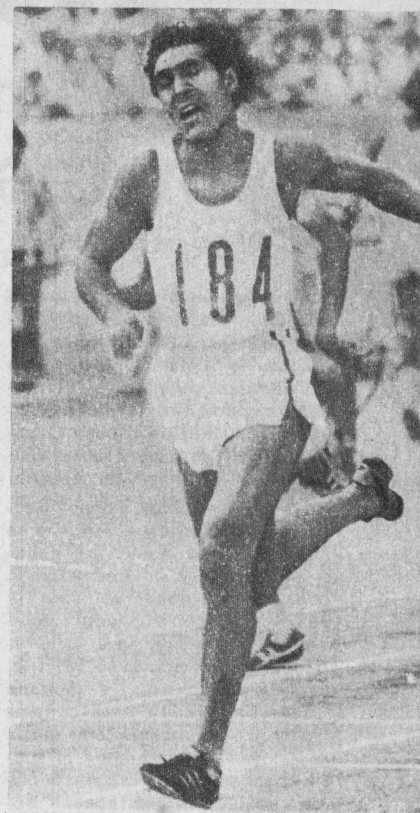


только в нашей стране

■ Если бы еще лет семьдесят назад у туркмена спросили, что такое физкультура и спорт, он пожал бы только плечами. Таких слов в лексиконе не существовало, не было в словарном фонде туркменского народа даже такого термина, как «физическая культура и спорт». Стоит ли говорить, какими были отсталыми в этом смысле районы нынешней Туркмении, каким здоровьем отличалось население, если из-за болезней зачастую вымирали целые аулы и кишлаки. Приплюсуйте сюда эксплуатацию и гнет баев, нищенскую жизнь тогдашней окраины царской России, и станет ясно, какова была перспектива у туркменского народа. Если бы не Октябрьская революция 1917 г., если бы не союз братских республик, шестидесятилетие которого справляет сегодня весь советский народ.

Только с приходом Советской власти в Туркменистане зарождается и начинает шириться физкультурное движение. Как и во всех наших братских республиках, в первые годы становления молодой Советской Республики в это движение неоценимый вклад внесла деятельность Всевобуча. Всеобщее военное обучение трудящихся Закаспийской области проводилось на основе изданного 29 мая 1920 г. в Полторацке (нынешнем Ашхабаде) приказа Революционного совета по Первой армии Туркестанского фронта, подписанного самим М. В. Фрунзе. Два года спустя при территориальном округе Всевобуча Туркменской области был создан Совет физической культуры. А еще через год комсомольцы Ашхабада выступили с инициативой начать строительство первого в республике стадиона.

С каждым годом все больше людей разного возраста и профессии включались в физкультурное движение республики. В его рядах наравне с мужчинами шли и женщины, что еще не так давно считалось большим «грехом». Стали появляться рабочие спортивные клубы, открывались секции, создава-



Спринтер из Туркмении Х. Рахманов с честью представлял нашу страну на стадионах мира

лись коллективы физкультуры, при которых работали кружки по спортивным играм, борьбе, легкой атлетике. В районах республики, по территории которых протекали реки или имелись водоемы, особой популярностью пользовалось плавание. В эти годы стали проводиться и массовые соревнования. И не только в самой республике. Сборные команды выезжали за ее пределы. Были организованы и первые международные встречи. Так, в 1927 г. по приглашению рабочих спортивных организаций Ирана делегация, в составе которой были и легкоатлеты Советского Туркменистана, выезжала в Мешхед. Туркменские атлеты тогда одержали свою первую победу на международной арене.

Важным событием для туркменских спортсменов была, конечно же, I Всесоюзная спартакиада 1928 г. Республика делегировала тогда в Москву 105 человек. На спартакиадном турнире легкоатлетов отличился С. Ляхов, занявший третью ступеньку пьедестала в метании диска. И общий итог выступления республики на Спартакиаде был хорошим — 6-е место. Кстати, Сергей Ляхов в 1936 г. на первенстве ЦС «Динамо» установил сразу три рекорда страны: в метании молота, диска и толкании ядра.

Знаменательной вехой для

физкультурников и спортсменов республики стала I Всетуркменская спартакиада, которая состоялась в 1932 г. и которая посвящалась успешному выполнению первой пятилетки. Многолюдной была наша первая Спартакиада, в ее программу были включены 6 видов спорта.

Из года в год росло мастерство легкоатлетов. Многие из них были уже известны далеко за пределами республики. Росла и массовость. Уже к 1965 г. число активно занимающихся физической культурой и спортом достигло 307 тыс. человек. Например, в финале V Всетуркменской спартакиады (1963 г.) участвовали 3600 юных и взрослых спортсменов, а всего в спартакиадных стартах в общей сложности участвовали более 630 тыс. человек. Уже тогда заявили о себе легкоатлеты Ю. Чуднов и Ф. Усейн-Газиева, которые впоследствии представляли республику в сборной команде страны.

Новый этап подъема и массовости, и мастерства физической культуры и спорта связан с постановлением ЦК Компартии Туркмении и Совета Министров Туркменской ССР от 5 октября 1966 г. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в республике». Уже к 1975 г. число физкультурников достигает более 400 тыс. человек. Массовость, естественно, поднимала и мастерство. Все больше и больше легкоатлетов республики начинают выдвигаться в ряды сильнейших в стране. Х. Рахманов, С. Владимирцев, А. Снопов, В. Бригадный — спортсмены, имена которых сегодня известны любителям легкой атлетики. Они достойно представляют ныне нашу республику и на международной арене. А какое сегодня увлечение людей бегом! Я и сам с удовольствием регулярно занимаюсь им, хотя мне скоро будет 80 лет. Достаточно здесь сказать о недавнем Дне бегуна, который прошел по всей нашей стране. Так масштабно развиваться физическая культура и спорт могут только в стране, где забота о человеке стоит превыше всего, где крепок союз всех национальностей, где нет эксплуатации человека человеком.

Г. ДЖАРАГЕТТИ,
заслуженный тренер
Туркменской ССР,
почетный судья
по спорту,
ветеран спорта

ПОЗДРАВЛЯЕМ

В истории отечественного спорта найдется немного атлетов, которые бы успешно выступали на всесоюзной арене в нескольких видах спорта, как это делала в пору своего спортивного расцвета Элла Мартыновна Мицис. Комплект медалей и дипломов за всесоюзные рекорды в разнообразных легкоатлетических многоборьях, дипломы чемпионки страны в прыжках в длину, тоеборье и пятиборье, призовые места на чемпионатах страны в спринте и барьерном беге, метании копья и диска, а также дипломы и памятные медали за победы на чемпионатах страны с установлением всесоюзных рекордов в эстафетах 4×100 м, 4×200 м и шведских. Ко всем этим наградам необходимо присвоить звание чемпионки СССР по волейболу и четырехкратной чемпионки СССР по баскетболу. С 1932 г. Э. Мицис — член общества «Динамо», и все свои спортивные успехи связывает с этой организацией.

Пройден большой и интересный путь в спорте. После окончания Московского института физкультуры — работа в «Динамо». И здесь тренер Э. М. Мицис готовит своих учеников в сборную команду страны. За спортивные достижения Элле Мартыновне было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта». За работу по подготовке допризывников во время Великой Отечественной войны она награждена орденом Красная Звезда и медалью «За боевые заслуги». Э. М. Мицис — почетный член общества «Динамо».

Многочисленные друзья и товарищи по спорту, ученики и коллеги по работе, друзья по Совету ветеранов сердечно поздравляют Эллу Мартыновну Мицис с 70-летием и желают ей доброго здоровья, интересных дел и жизненного благополучия.

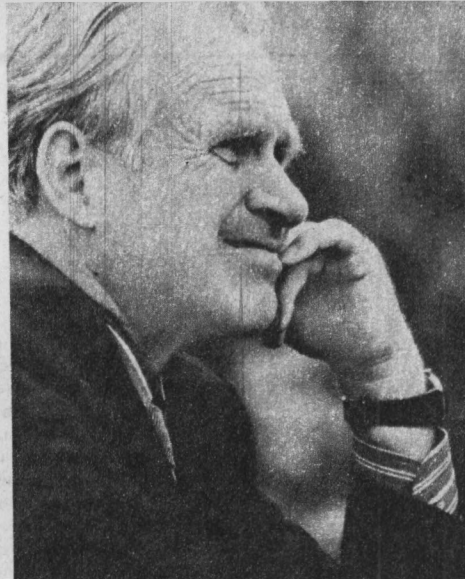
ЭСТОНСКАЯ ССР



В СОЮЗЕ — СИЛА

Вот уже более 40 лет я тесно связан с легкой атлетикой, с ее самым сложным, но и самым интересным видом — десятиборьем. Видимо, это закономерно, поскольку моим тренером был знаменитый Александр Клумберг. Тот самый Клумберг, чей результат был признан в качестве первого мирового рекорда в десятиборье. Это было еще в 1922 г. Но расцвет этого вида спорта в нашей республике начался после освобождения территории Эстонской ССР от фашистских оккупантов в 1944 г. Напомню, что в число сильнейших многоборьцов мира в первые послевоенные годы выдвинулся Х. Липп, 4-е место занял на Олимпийских играх в Мельбурне У. Палу, который был и серебряным призером чемпионата Европы 1958 г., Р. Аун завоевал серебряную медаль на Играх 1964 г. в Токио и был неоднократным чемпионом и рекордсменом страны. Кроме того, в разные годы в состав сборной команды СССР входили Т. Суурвяли, Т. Берендсен, Т. Каукис и другие атлеты.

Но было бы ошибкой считать, что успехи наших десятиборьцов, впрочем, как и представителей других видов легкой атлетики, были следствием лишь таланта самих спортсменов и работы эстонских тренеров. В Советском Союзе десятиборье издавна имеет хорошие крепкие традиции. Этому способствовали и многоборная подготовка, лежащая в основе Всесоюзного комплекса ГТО, и система соревнований, где развитие десятиборья поощрялось положением об оценках результатов. Огромную пользу эстонским тренерам принесло общение со специалистами из других республик. Мы внимательно изучали опыт десятиборьцов старшего поколения — Александра



Демина, Александра Канаки, Ивана Степаненка, изучали методы работы тренеров — И. П. Сергеева, В. В. Волкова, Д. И. Оббарюса, Г. В. Коробкова, Л. Г. Сулиева, А. А. Коваленко. На совместных сборах, тренерских семинарах и конференциях, соревнованиях мы, представители разных республик, щедро делились опытом, определяли единую точку зрения на подготовку легкоатлетов высокого класса.

Огромное значение для легкоатлетов, да и вообще для всех спортсменов союзных республик, имело и имеет проведение грандиозных праздников спорта — спартакиад народов СССР. Это придает нашей работе истинное государственное размах и является неоценимым стимулом для развития нашего вида спорта. И мы, представители старшего и молодого поколения, с особенной ясностью сознаем, что никогда и ни при каких условиях эстонский спорт, эстонская легкая атлетика не смогли бы достигнуть нынешнего расцвета, если бы не опирались на помощь, поддержку и дружеское спортивное соперничество наших братьев из других республик, объединенных 60 лет назад в единый нерушимый союз народов — СССР.

Ф. КУДУ,
заслуженный тренер СССР

ТРЕНЕРЫ СБОРНОЙ

Утвержден состав тренерского совета по группе спринтерского и барьерного бега. В него вошли: председатель совета В. М. Маслаков, члены совета — В. В. Балахничев, В. В. Брейзер, В. С. Гайдай, А. Д. Дегтярь, А. О. Корнелюк, А. В. Романов (ответственный секретарь), В. В. Садовский, О. Е. Степаненко, Г. И. Чевычалов, Ю. К. Ханафин, В. Ф. Щенников, А. И. Юлин.

Большой вклад
в развитие
десятиборья
в стране
внес
заслуженный
тренер СССР
Ф. Куду



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

В ряду многочисленных спортивных соревнований для детей заметное место занимает пионерское легкоатлетическое четырехборье «Дружба». Это состязания, имеющие уже солидную историю. Они помогают сделать первые шаги в легкоатлетическом спорте сотням тысяч мальчиков и девочек. Четырехборье привлекает простотой программы, формой организации соревнований, которая позволяет проводить массовые встречи на самых разных уровнях.

Четырехборье «Дружба», конечно же, заслуживает специальной, адресованной детям книги. Тем более что многие ребята не очень хорошо представляют себе и условия этих соревнований, и возможности, которые они перед ними открывают, и способы достижения в них хороших результатов.

Вот почему выход в свет в издательстве «Физкультура и спорт» книги «Пионерская «Дружба»» необходимо всячески приветствовать. Автор знакомит читателей с историей пионерской «Дружбы», рассказывает об упражнениях, которые входят в нее, помогает ребятам советами, как самостоятельно тренироваться, готовиться к соревнованиям.

Каждому виду пионерского легкоатлетического четырехборья посвящен в книге небольшой раздел. Здесь идет разбор техники движения, рассказывается, как спортсмены организуют тренировку, проводятся программы недельных тренировочных циклов. В специальных разделах рассказано о разминке, пояснено, как надо проводить самоконтроль, правильно питаться, закаливаться.

Все эти тексты, безусловно, принесут юным читателям пользу. Просто, сжато, информативно составлены повествования о самоконтроле, о правилах питания, организации самостоятельной подготовки в период летних каникул. Однако нам кажется, автору не удалось по всей книге выдержать единый стиль разговора с читателем. И потому не всегда отчетливо видно, что предназначается для самостоятельной работы, а что дается с целью облегчить усвоение тех умений, которыми ребята овладевают с помощью учителя, тренера.

В целом же книга, без сомнения, окажется полезной школьникам. Поможет им разобраться в особенностях легкоатлетической подготовки, лучше понять достоинства пионерского четырехборья, подготовиться к соревнованиям.

* Каляев В. Н., Пионерская «Дружба», ФизС, 1982.

НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

лети, как ветер, эстафета!

«Вам, школьники Сахалина и Курил», — эти слова были обращены ко всем школьникам единственной в стране области на островах семь лет назад со страниц журнала «Легкая атлетика». Этим обращением Сахалинский облспорткомитет, облоно, обком ВЛКСМ совместно с редакцией учреждали новые соревнования по эстафетному бегу на призы журнала. Стартовала эстафета во всех школах области. Нынешний финал прошел традиционно в первое воскресенье октября на стадионе областного центра «Космос». В спортивном празднике приняли участие 15 команд. В программе: эстафета 4×100 м среди ребят младших классов, затем стартовали старшеклассники на дистанции 10 000 м, разбитой на 10 этапов.

К этим соревнованиям готовились, их ждали. И вот праздник бега пришел. Стадион украшен разноцветными флагами спортивных обществ, лозунгами, транспарантами. На отдельном столике выставлены призы. Яркое солнце играет на главном из них — огромном кубке с изображением Сахалина и Ку-

рил из янтаря. Кто же станет на этот раз его обладателем?

Эстафета всегда проходит зрелищно, интересно, захватывающе. Эти соревнования не были исключением. Юные спортсмены боролись за победу, как говорится, до последнего.

Стартовали мальчишки 3—4-х классов. Всего 59,8 секунды потребовалось юным спортсменам Южносахалинской школы № 3, чтобы замкнуть 400-метровый круг стадиона.

Пришло время стартовать участникам главной эстафеты — на 10 000 м. Сумеют ли сохранить приз прошлогодние победители — школьники из Долинска? Но вне конкуренции здесь были спортсмены школы № 13 Южно-Сахалинска. Еще бы, ведь спортивную честь школы защищали призер области и ЦС ДСО «Спартак» Андрей Высоцкий, чемпион России в беге на 800 м Дмитрий Петренко, призер юношеского первенства СССР Дмитрий Бортников, чемпион Дальнего Востока, кандидат в мастера спорта по многоборью ГТО Елена Шакурова и другие. Коллективные усилия

этих спортсменов и привели команду к победному финишу (32.16,8). Прошлогодний победитель завоевал вторую награду (32.33). Десять секунд им уступили бегуны школы № 3 Южно-Сахалинска. Следует отметить, что спортсмены школы № 13 были и первыми обладателями этого приза в 1976 г. Тогда спортсмены пробежали эту дистанцию за 29.31,2. Этот рекорд не побит до сих пор... Успех южносахалинцев закономерен: в школе увлекается легкой атлетикой каждый второй ученик. А коль есть массовость, значит, есть и мастерство.

Напомним, что в 1977 г. был учрежден еще один янтарный приз — малый. Он разыгрывается среди команд районов. В этом году его обладателем стали школьники Макаровского района.

Эстафета на приз журнала «Легкая атлетика» финишировала, но ее участники и болельщики будут еще долго вспоминать этот яркий спортивный праздник.

В. МОСКАЛЕНКО,
корр. газеты
«Советский Сахалин».
Фото автора



На дистанции
большой эстафеты
(впереди)
М. Тигранян
и А. Высоцкий

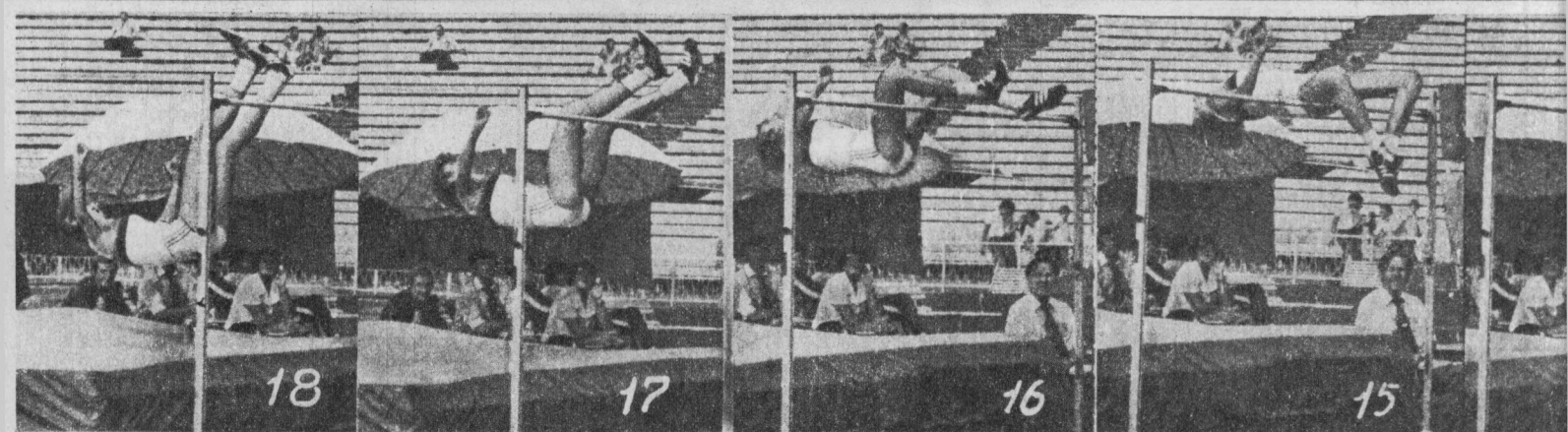
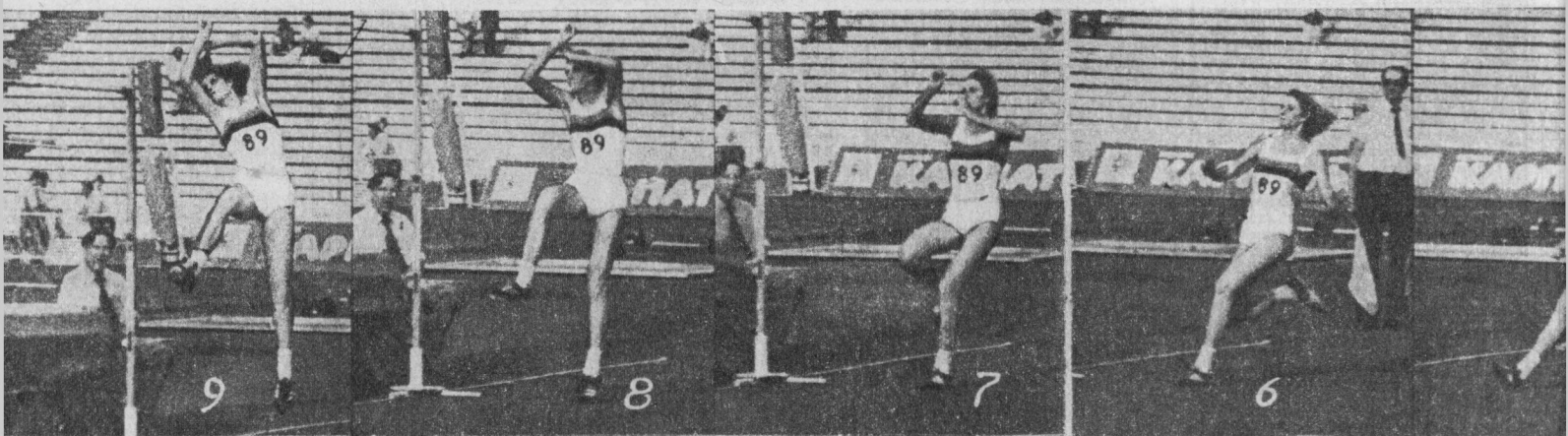
Команда школы № 13 —
победительница
соревнований
со своим
преподавателем
физкультуры
С. Р. Юпосовым



Динамика результатов

1975 г. (16 лет)	— 1,55
1976 г. (17)	— 1,65
1977 г. (18)	— 1,78
1978 г. (19)	— 1,85
1979 г. (20)	— 1,88
1980 г. (21)	— 1,97
1981 г. (22)	— 1,96
1982 г. (23)	— 1,98

Тамара Быкова (родилась 21 декабря 1958 г.) начала заниматься спортом — прыжком в высоту — с 1975 г. Через пять лет она добилась права выступать на Олимпийских играх в Москве, что было ее первым международным состязанием высокого ранга. Подготовлена она была к Олимпиаде неплохо, но не смогла реализовать своего двигательного потенциала главным образом из-за обилия технических ошибок — следствия большого напряжения и волнения. К счастью, сезон еще продолжался, и было решено выступить на чемпионате СССР, который состо-



прыгает Тамара Быкова

ялся уже после Игр, — в Донецке. Здесь Тамаре удалось установить рекорд СССР — 1,97 и завоевать звание чемпионки страны.

К сожалению, тяжелая болезнь не дала возможности спортсменке тренироваться и выступать зимой 1981 г. Летом мы попытались наверстать упущенное. И хотя Быкова показала ряд высоких результатов (3-е место на Универсиаде — 1,94, 2-е место на Кубке мира — 1,96), улучшить личный рекорд ей все же не удалось.

Естественно, что основной задачей 1982 г. были успешная подготовка и выступление на чемпионате Европы в Афинах. Задача эта решалась планомерно: была заложена неплохая база специальной подготовленности, и в июне Тамара установила новый рекорд СССР — 1,98 на полуфинале Кубка СССР в Ленинграде. Удачно выступила спортсменка и на чемпионате страны в Киеве, где победила с результатом 1,97. Прыжок на

этой высоте и запечатлен на приводимой кинограмме.

Основой техники прыжка Быковой являются простые, естественные движения: упругая, как говорят спортсмены, «заряженная» стопа, широкая амплитуда движений, активное проталкивание вперед в разбеге — все это характерно для всех видов прыжков. Высокая беговая активность на протяжении всего разбега, и особенно на предтолчковых шагах (кадры 1—2), создает необходимые предпосылки для увеличения темпа и скорости в фазе подготовки к отталкиванию.

К сожалению, в этом прыжке Тамара допустила грубую ошибку: наткание на маховую ногу (кадр 3). Излишнее выхлестывание голени приводит к замедлению движения и снижает активность маховой ноги, необходимую для быстрого и мощного толчка. Правда, в дальнейшем спортсменка компенсирует «остановку» за счет своей отличной физической подго-

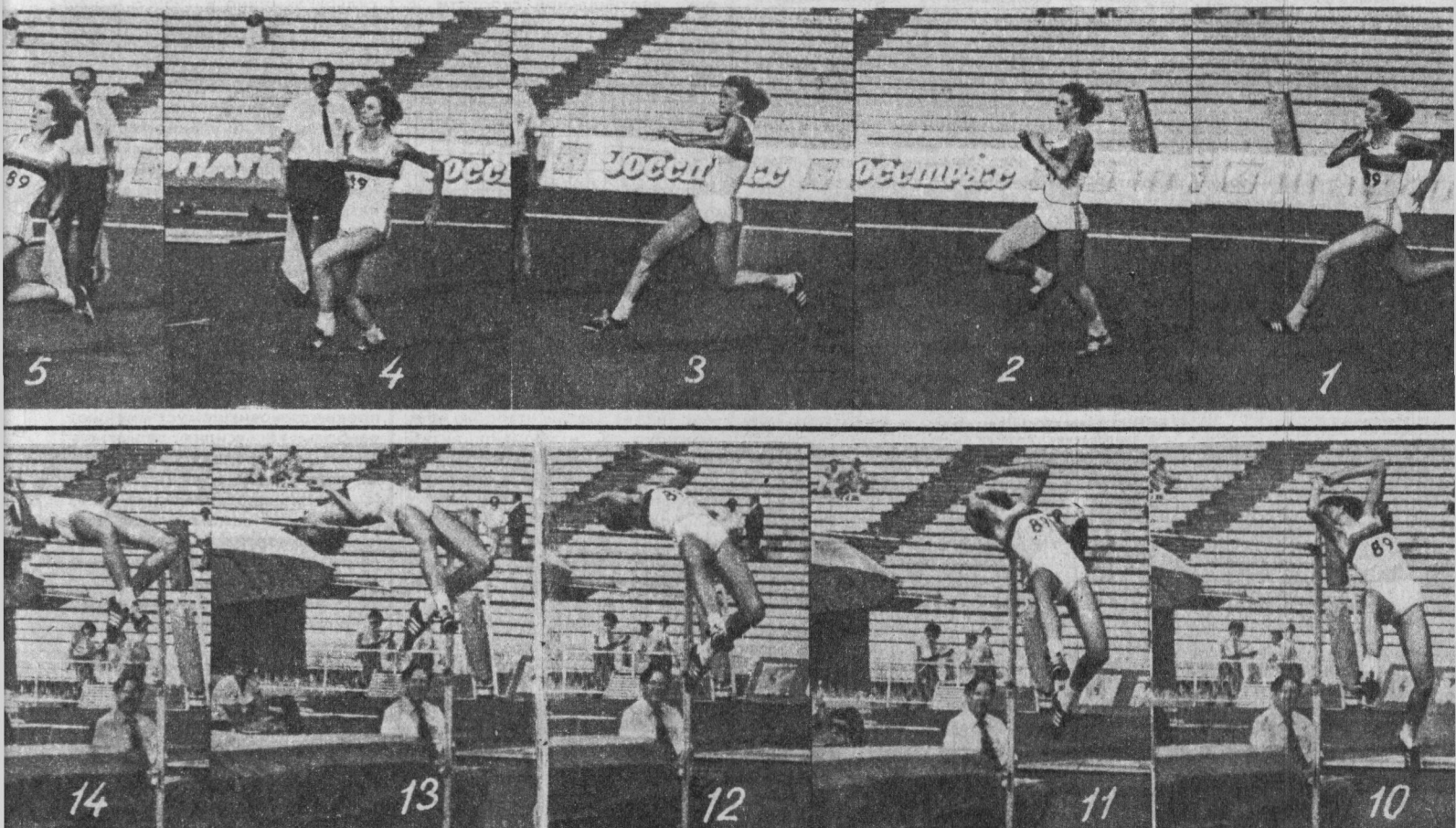
товки. Обратите внимание, как Быкова активно проталкивается с маховой ноги. Движение стопы не только способствует повышению темпа в предтолчковом шаге, но и обеспечивает правильную «организацию» постановки толчковой ноги на место отталкивания (кадр 5).

Следует все же отметить, что данный прыжок не является (несмотря на довольно высокий результат) лучшим по технике его исполнения. Объясняется это тем, что на чемпионате страны Быкова еще не подошла к пику спортивной формы, из-за чего малоактивная работа стопы (кадр 7), слабый мах (кадры 7—9) и как следствие отвал плеч и смещение ОЦТ с проекции опоры (кадр 8). По данным исследователей, это приводит к потере нескольких сантиметров высоты взлета (4—8 см). Дальнейшие фазы полета и приземления вряд ли есть необходимость рассматривать подробно, поскольку они обусловлены тем разбегом и

отталкиванием, которые продемонстрировала Тамара Быкова в этом прыжке.

На чемпионате Европы в Афинах, несмотря на завоевание серебряной медали, спортсменке, как мы считаем, не удалось полностью реализовать уровень спортивной формы: в удачном прыжке на 1,97 она имела большой запас (об этом говорят и очевидцы, и данные видеозаписи), но в прыжках на 2,00 проявились ошибки, о которых мы говорили при разборе кинограммы. Думается, что если нам сообщат, удастся ли исправить технические недочеты, то Быкова сумеет успешно подготовиться к предстоящему в 1983 г. чемпионату мира и преодолеть 2-метровый рубеж.

Е. ЗАГОРУЛКО,
заслуженный
тренер РСФСР,
кинограмма
И. САВИЦКОГО



ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

одна из причин олимпийских неурач

■ Кажется, совсем еще недавно наши прыгуны в высоту задавали тон в мировой легкой атлетике. Все мы гордились, когда в 1957 г. Ю. Степанов отобрал мировой рекорд у американских спортсменов, и радовались первой победе советских прыгунов на Олимпийских играх в Риме. Тогда они внесли в общекомандную копилку 18 очков (Р. Шавлакадзе стал олимпийским чемпионом, В. Брумель занял второе, В. Большов — четвертое, Г. Доля — пятое и Т. Ченчик — шестое место).

К величайшему сожалению, на Олимпиаде в Москве наши прыгуны в высоту выступили более чем скромно. Они набрали всего лишь два очка (М. Сысоева оказалась пятой, а все остальные прыгуны — мужчины и женщины не вошли в шестерку лучших).

Случайно ли это?

График выступлений наших прыгунов на всех олимпиадах, начиная с 1952 г. (рис. 1), показывает, что поражение в Москве явилось вполне закономерным, так как с 1960 г. кривая их выступлений имела явно отрицательную тенденцию.

Как ни странно, но многие годы систематическая сдача олимпийских позиций нашими прыгунами в высоту никого не тревожила. Удовлетворенные эпизодическими всплесками результатов отдельных талантлив

ых прыгунов, мы продолжали пребывать в ложной уверенности, что остаемся лидерами в этом виде.

Однако результаты выступлений на последней Олимпиаде должны, наконец, заставить нас реально оценить обстановку, срочно начать поиски причин, приведших к неудачам и, устранив эти причины, вновь начать восхождение к олимпийским вершинам.

После Игр XXII Олимпиады прошло уже два года. Однако до сих пор никто не взял на себя смелость начать неприятный разговор о причинах, приведших нас к создавшемуся положению. Поэтому мы и решили выступить с этой статьей.

Мы поставили задачу, не отвлекаясь на мелочи, коснуться лишь одной, но, на наш взгляд, самой главной причины, мешающей олимпийским успехам. И если коллективными усилиями мы сможем ее устранить, то это должно в ближайшие годы выправить положение дел.

Из специальной литературы известно, что с момента возникновения прыжков в высоту с разбега, как вида легкой атлетики, возникло и упрочилось мнение, будто бы спортивный результат здесь, как и в прыжках в высоту с места, всецело зависит от быстроты разгибания толчковой ноги в отталкивании.

Правильность этого мнения подкреплялась и субъективными ощущениями прыгунов, которым всегда кажется, что наибольшие по величине усилия они проявляют при разгибании толчковой ноги и что именно благодаря этим усилиям они и взлетают вверх.

На основе данного представления возникла и получила широкое распространение первая научная теория прыжка в высоту, сформулированная Б. П. Милевским в 1936 г.

В соответствии с этой теорией скорость вылета прыгуна, величина и направление которой, как известно, обуславливает высоту траектории его полета, возникает, как результат геометрического суммирования вертикальной скорости, создаваемой за счет быстрого разгибания толчковой ноги, и горизонтальной скорости, полученной спортсменом в процессе разбега.

Исходя из этой теории, сложилась и соответствующая система тренировки в прыжках. Главным в ней было развитие у прыгунов быстрой силы, так называемой «прыгучести», благодаря которой обеспечивался рост вертикальной скорости, а

значит, и спортивного результата.

На начальном этапе развития прыжков в нашей стране, когда уровень спортивных результатов был относительно невысок, такая система тренировки удовлетворяла запросы практики.

Начиная с 1955 г. в нашей стране произошел своеобразный «прыжковый взрыв»: после девятнадцатилетнего зстоя рекорд страны вдруг начал быстро расти и за несколько лет поднялся с 2,01 до 2,28. И хотя это было результатом того, что в прыжках в высоту в нашей стране была резко увеличена массовость, значительно интенсифицирован тренировочный процесс, внедрены в практику мах распрямленной ногой при отталкивании и «перекидной» способ при преодолении планки, большинство специалистов продолжали искренне считать, что «прыжковый взрыв» был достигнут за счет дальнейшего усовершенствования системы тренировки на основе теории Б. П. Милевского, то есть за счет ускорения разгибания толчковой ноги в отталкивании.

А между тем, по иронии судьбы, именно в 1955 г. у нас в печати было высказано сомнение в правильности теории Б. П. Милевского.

Одним из ведущих легкоатлетов страны, инженером-механиком по профессии, В. М. Князевым была высказана мысль, что при современной технике прыжка не может возникнуть вертикальной скорости, а возможно лишь изменение той скорости, которую прыгун сообщает своему телу в процессе разбега.

В 1958 г. автором этих строк были проведены экспериментальные исследования, подтвердившие выводы В. М. Князева. Эксперимент показал, что, вопреки установившемуся мнению, наибольшие усилия прыгунам приходится проявлять не во время разгибания толчковой ноги (т. е. в конце отталкивания), а, наоборот, в самом начале его (в фазе амортизации) при работе мышц толчковой ноги в уступающем режиме.

И, наконец, в результате этих же исследований удалось установить, что при отталкивании имеется возможность бороться с потерями в величине скорости при изменении ее направления за счет увеличения угловой скорости маха распрямленной свободной ногой.

По материалам проведенных исследований были намечены пути улучшения результатов прыгунов в высоту. Вместо соз-

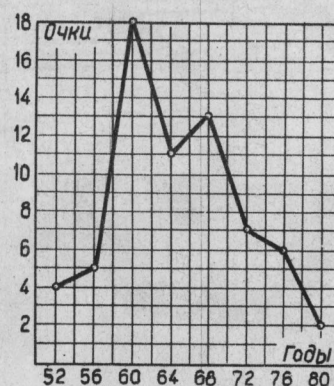


ТАБЛИЦА зависимости результатов от изменения величины и направления скорости вылета ОЦТ тела прыгуна
Скорость вылета в м/с

Угол вылета в градусах	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5
55	200	203	206	209	212	215	218,5	221,5	225	228,5	232	235,5	239,5	243
56	202	205	208	211	214	217,6	220,5	224	227,5	231	234,5	238,5	242	246
57	203,5	206,5	209,5	213	216	219,5	223	226	230	233,5	237,5	241	245	249
58	205	208	211,5	215	218	221,5	225	229	232,5	236	240	244	247,5	252
59	206	209,5	212,5	216	219,5	223	226,5	230	233,5	237,5	241,5	245,5	249,5	253,5
60	207	210	213,5	217	220,5	224	227,5	231	235,5	239	242,5	246,5	251	255
61	208,5	212	215,5	219	222,5	226	230	233,5	237,5	241,5	245,5	249,5	253,5	257
62	210	213,5	217	220,5	224	228	231,5	235,5	239,5	243,5	247,5	251,5	255,5	260,5
63	210,5	214,5	218	222	225	229	233,5	237	241	245	249	253,5	257,5	262

Таблица рассчитана по формуле $R = \frac{v_{\text{выл}}^2 \sin^2 \alpha}{2g} + h - l$,

где R — спортивный результат, $v_{\text{выл}}$ — скорость вылета, α — угол вылета, g — ускорение силы тяжести, h — высота ОЦТ в момент вылета (точка вылета), l — расстояние между ОЦТ тела прыгуна и планкой в момент преодоления последней.



Высоких результатов в 1982 году добилась победительница III Всесоюзных игр молодежи в прыжке в высоту Лариса Косицына

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

динамических процессов, которые происходят при взаимодействии прыгуна с опорой в отталкивании. Разобравшись в них, педагоги сами увидят бессмысленность работы по улучшению результатов за счет роста прыгучести. А убедившись в этом, сами примут активное участие в разработке методики тренировки, основанной на увеличении скорости разбега, и будут внедрять ее в жизнь.

Во-вторых, необходимо срочно заняться разработкой нераскрытого еще в нашей литературе вопроса методики развития силы мышц при работе их в уступающем режиме, поскольку это в дальнейшем будет лимитировать увеличение скорости разбега прыгунов в высоту, а следовательно, и их результаты.

В-третьих, начать исследования с целью поиска профилактических мер по предотвращению травматизма суставов толчковой ноги прыгунов. Ведь при увеличении скорости разбега нагрузка на эти суставы при отталкивании значительно возрастает и это может привести к травмам.

В-четвертых, создать прибор, с помощью которого стало бы возможным управлять изменениями скорости разбега прыгунов с точностью до 0,1 м/с, и вооружить этим прибором для начала хотя бы тренеров ведущих спортсменов страны.

В заключение приводим таблицу зависимости спортивных результатов от изменения величины скорости вылета и ее направления. Как видим из нее, увеличение скорости вылета только на 0,1 м/с влечет за собой рост результата в среднем на 3,5 см, а увеличение угла вылета на 1° — в среднем на 1,5 см.

Любой прыгун, имеющий результаты выше двух метров, в состоянии прибавить к имеющейся у него скорости разбега еще 0,5 м/с. И если при уступающем режиме работы мышц толчковой ноги он сможет проявить силу, достаточную, чтобы изменить направление этой скорости до своего обычного угла, то это приведет, как минимум, к увеличению скорости вылета на 0,3 м/с, а следовательно, и спортивного результата на 10,5 см. А если при этом увеличится и угол вылета хотя бы на 1°, то к спортивному результату прибавится еще 1,5 см.

Представим себе, что этого добьются наши ведущие спортсмены, имеющие показатели в прыжках в высоту 228—230 см. Тогда они наверняка смогут показывать результаты порядка 240—242 см.

Харьков

Л. ДУРСЕНЕВ,
кандидат
педагогических наук,
доцент

дания вертикальной скорости для увеличения скорости вылета прыгунов рекомендовалось два способа.

Первый и основной — это целенаправленная и систематическая работа по постепенному увеличению уровня скорости разбега (благо, что в прыжках в высоту спортсмены разбегаются далеко не с максимальной скоростью, поэтому для увеличения скорости разбега у них всегда имеется определенный резерв). Однако для того, чтобы в процессе отталкивания прыгун представил возможным успешно изменить направление движения тела, получившего в разбеге относительно большую скорость, он должен приложить, соответственно, и большую силу тех мышц, которые принимают участие в нем. Поэтому, прежде чем ориентировать спортсмена на более быстрый разбег, тренер должен позаботиться о предварительном развитии силы этих мышц, особенно при работе в уступающем режиме.

Второй путь — это постоянная и целенаправленная работа по увеличению скорости махово-

го движения в отталкивании прямой ногой за счет постепенного роста быстроты и силы мышечных стигмателей бедра этой ноги, а также за счет совершенствования навыка в этом двигательном действии.

К сожалению, все это прошло мимо внимания наших тренеров и прыгунов, и долгие годы они продолжают добиваться большей скорости вылета за счет развития прыгучести. За рубежом же спортсмены давно стали перестраиваться на достижение результатов за счет увеличения скорости разбега и уменьшения потерь при изменении ее направления при отталкивании. Вот это-то и привело к тому, что от олимпиады к олимпиаде они стали постепенно теснить наших прыгунов, пока мы в конце концов не оказались в том печальном положении, о котором говорилось в начале статьи.

Что необходимо предпринять, чтобы срочно исправить это положение?

Во-первых, в популярной форме довести до широкой массы тренеров, работающих с прыгунами в высоту, суть тех

Сквозь призму Олимпиады

Олимпийские игры стали страницей истории. Но и сейчас, два года спустя, специалисты возвращаются к анализу результатов наших прыгунов в высоту — мужчин и женщин, — которые не оправдали наших надежд, выступив, как никогда, слабо. Итоги Московской олимпиады известны: А. Григорьев занял 8-е место, Г. Белков — 10-е, А. Демянюк — 11-е, М. Сысоева — 5-е, Т. Быкова — 9-е, М. Серкова — 16-е.

После Монреальской олимпиады 1976 г. на всесоюзной конференции тренеров указывалось, что наши прыгуны не вышли на запланированные объемы нагрузки в среднем на 30—40% и решение этой задачи было перенесено на олимпийский цикл 1977—1980 гг. Были

определены контрольные требования, сделан акцент на интенсификации тренировочного процесса. Предполагалось, что эти меры позволят нашим прыгунам в олимпийском, 1980 году стабильно выйти на результаты порядка 228—230 см у мужчин и 193—194 — у женщин.

С надеждами на успех готовились мы к XXII Играм. И, казалось, у нас были веские основания для оптимизма (см. таблицу). В. Яценко владел мировым рекордом, стабильно выступал А. Григорьев, подавали большие надежды А. Демянюк и В. Граненков, рассчитывали мы и на опыт Г. Белкова. Начал давать свои плоды курс на атлетическую подготовку у прыгуний.

Но итоги Олимпиады опровергли прогнозы. Впервые в ис-

тории Игр был установлен мировой рекорд (Г. Вессиг — 2,36), превышающий олимпийский рекорд на 11 (!) см. По сравнению с Монреалем на 10 см возросла «цена» бронзовой медали. Наши спортсмены оказались не готовыми вести борьбу на таком уровне. К сожалению, олимпийские неудачи становятся печальной традицией. Значит, этому есть определенные причины. Так же как и все имеющие прямое или косвенное отношение к развитию нашего вида легкой атлетики, я полностью разделяю чаяния Л. И. Дурсенева и его озабоченность положением дел. Но сразу же должен оговориться: я не разделяю мнения Дурсенева в том, что причины наших олимпийских поражений нужно искать только в пороках методической концепции 50-х годов. Легче всего вскрывать только негативные стороны вопроса, тем более с позиции сегодняшнего дня. Думаю, что на это у нас нет ни оснований, ни морального права. Наша задача проанализировать концепции прошлого и особенно настоящего, выявить истинные причины успехов и поражений.

Что же дала нам концепция 50-х годов: большой объем общей и специальной работы в прыжках через планку? Прежде всего она оказала влияние на рост уровня специальных двигательных качеств, на развитие прыжковой выносливости и рост уровня технической подготовленности в зоне тренировочных высот. Этот период характерен бурным ростом результатов лидеров и большой массы прыгунов. В то же время больший акцент на физической подготовке, чрезмерное увлечение приседаниями со штангой большого веса способствовали увеличению физиологического поперечника мышц ног и ограничили прямое воздействие на развитие взрывных качеств. Техника многих спортсменов носила подчеркнутую силовую характер.

Позднее был сделан крен в сторону углубления технической подготовленности, однако решение прямых задач, предъявляемых спецификой прыжка в

высоту, было отодвинуто на второй план.

Положение усугублялось тем, что в каждом из этих периодов у нас появлялись лидеры, мастера экстракласса, которые своими достижениями усугубляли веру наших тренеров в непогрешимость нашей системы подготовки, что, в свою очередь, приводило к самоуспокоению.

Вспомним затянувшуюся дискуссию на тему: «фосбери» или «перекидной»? Разве мы не ошиблись тогда? Разве сориентировались вовремя? Образу говоря, вместо того чтобы дать зеленую улицу новому, более прогрессивному стилю, мы зажали светфор с желтым светом... А ведь уже к началу 70-х годов у нас было достаточное количество аргументов и научных данных в пользу «фосбери». Но даже в 1977—1978 гг. мы не сумели провести четкой грани между талантом В. Яценко, прыгавшим «перекидным», тенденцией сегодняшнего дня и развитием будущего прыжка в высоту. Этот упрек я прежде всего отношу к самому себе, поскольку в то время был старшим тренером сборной команды СССР.

С момента появления стиля «фосбери» прошло уже три олимпийских цикла. И, кажется, Московская олимпиада своими достижениями подвела черту под дискуссией: ни одного представителя «перекидного» не оказалось ни на пьедестале, ни на ближних подступах к нему. Но и сегодня еще есть специалисты-приверженцы уходящего в историю стиля. Еще и сегодня мы дискутируем на тему: какая разновидность техники «фосбери» лучше — трактовка автора стиля или различные комбинированные варианты подготовки к отталкиванию и переходу через планку. Я упомянул об этом, чтобы еще раз показать примеры косности нашего мышления.

Проанализируем сегодняшнюю подготовку советских прыгунов. В ней, кажется, все логично: есть этапы подготовки ОФП, СФП, ТФП, этапы раз-

вития спортивной формы и этап ее реализации. В каждом периоде выполняется определенный объем специфической работы, ведется контроль за ходом подготовки.

Современный спорт высших достижений предъявляет к тренировочному процессу высокие требования. Для того чтобы преуспеть в личных достижениях, 60—70% тренировочной работы должно выполняться с интенсивностью, близкой к соревновательной. Иными словами, все упражнения общего или специального характера, применяемые в тренировке, должны соответствовать, быть близкими или превосходить соревновательные показатели скорости, силы и мощности прыжка в высоту.

Но обратимся к практике. Парадоксально, но, как и 20—30 лет назад, мы по-прежнему даем своим ученикам «кругленькие» задания: 10 мин разминки, 10×30 м спринта, 25—30 прыжков в высоту, 5×50 м скачков или прыжков с ноги на ногу. Мы оперируем круглыми цифрами о проделанном объеме — в занятии, в неделю, месяц, год. Проводим педагогические тестирования, которые порой являются только мероприятиями и несут весьма скудную информацию. Невольно возникает вопрос: управляем ли мы подготовкой спортсменов? А если управляем, то насколько?

Образно говоря, тренеры ждут лета и летних результатов. Если спортсмен превзошел свой рекорд или даже повторил его, значит, все нормально: подготовка была спланирована правильно. А вот насколько? Может быть, при другом подходе к тренировочному процессу прирост результатов составил бы больший процент? Ну а если спортсмен закончил сезон неудачно, мы ищем оправдания, как правило, в субъективных оценках: в травме, в болезнях и опять-таки в недостаточном или превышенном объеме нагрузки.

Время шагнуло вперед, а

мы по-прежнему оперируем количественной оценкой тренировочного процесса и не учитываем его качественную сторону. А ведь нужно учитывать и индивидуальный уровень подготовленности на данном этапе, и состояние организма на данную тренировку и руководствоваться тем, может ли прыгун, выполняя ту или иную работу, на том или ином этапе показывать результаты, близкие к критериальным требованиям модельных характеристик. Почему 10 повторений с весом 100 кг? А если прыгун в этот день может качественно выполнить только 6 повторений, а последние не окажут прямого воздействия на развитие взрывных качеств и будут способствовать только развитию силовой выносливости и тем самым усугублять развитие необходимых специфических качеств. Зачем вся эта работа, которая находится за пределами лучшей качественной оценки, достигаемой спортсменом в том или ином упражнении? Что она дает? Топтание на месте или черепаший шаг вперед?

Огромное количество средств, которые уже «выработали» себя, решили определенные задачи на этапах становления спортивного мастерства, мы «тащим» за собой в виде балласта до конца спортивной карьеры: многоскоки с ноги на ногу, бег в диапазоне скоростей, не отвечающих соревновательным требованиям, прыжки с укороченных разбегов, прыжки с полного разбега в зонах средней интенсивности и т. п.

Особо заслуживает внимания устоявшийся подход к совершенствованию технического мастерства. В связи с этим большой статистический материал по контролю за ходом технической подготовленности сильнейших прыгунов страны за последние 12 лет дает достаточные основания говорить о том, что совершенствование технического мастерства на высотах, уступающих личному рекорду на 10 см и более, не оказывает прямого влияния на рост спортивного результата, вследствие того, что кинематико-динамическая основа таких прыжков далека от той, которую спортсмен должен показывать в экстремальных условиях. Вспомним, часто ли наши спортсмены повторяли или устанавливали личные рекордные достижения в соревнованиях с повышенной конкуренцией. Большинство прыгунов смогут дать только отрицательный ответ. Но если вникнуть в суть вопроса, то оказывается: так должно и быть, если совершенствование технического мастерства, а вместе с ним и развитие специальных двигательных качеств происходит в зонах средних высот (на 15—20 см ниже личного рекорда). Такие прыжки повы-

Динамика спортивных результатов в олимпийском цикле (1977—1980 гг.)

Год	Рекорд мира (см)	Результаты зарубежных спортсменов				Рекорд СССР	Результаты советских спортсменов				Попадание советских спортсменов в 10 мира		
		лучш. года	3-й	6-й	10-й		лучш. года	3-й	6-й	10-й	1-3	4-6	7-10
1977	233	231	230	227	226	233	233	228	223	220	1	1	1
1978	234	231	229,8	226	226	234	234	227	224	221	1	1	1
1979	234	232	230	229	227	234	230	228	224	222	1	—	2
1980	236	236	235	231	228	234	230	226	224	221	—	—	1
ЖЕНЩИНЫ													
1977	200	200	193	192	189	190	188	186	185	183	—	—	—
1978	201	201	195	193	190	190	189	188	185	185	—	—	—
1979	201	199	196	194	192	195	195	192	188	187	—	2	—
1980	201	198	195	194	194	197	197	195	192	188	2	1	—

шают эффективность технических действий и надежность их выполнения в условиях соревнований только в зонах освоенных тренировочных высот. А увеличение числа таких прыжков до 50—100 в тренировку приводит еще к развитию специальной прыжковой выносливости, которая не имеет ничего общего со спортивным результатом. В итоге в условиях соревнований при прыжках в зонах, близких к личному достижению, сформированные кинематико-динамические связи разрушаются, появляются ошибки, срывы.

Правомерен вопрос: как же все-таки совершенствовать спортивное мастерство, как тренироваться? На наш взгляд, в системе подготовки наших прыгунов на всех уровнях надо провести большую коррекцию. Во главу угла поставить модельные требования конкретного результата и под этот результат проводить индивидуальную подготовку. Система подготовки наших прыгунов должна приобрести сугубо качественный характер во всех ее разделах. Надо отбросить всю работу, которая по скорости и мощности не имеет прямого воздействия на повышение специального уровня подготовленности, особенно на уровне высшего спортивного мастерства. А это значит, что весь перечень упражнений из арсенала подготовки спортсменов высшей квалификации должен пройти своего рода метрологическую оценку на право их использования. Тренировочный процесс должен приобрести строго качественный характер. В таком роде деятельности, каким является прыжок в высоту, объем тренировочной работы должен достигаться через качество выполнения того или иного упражнения. Иными словами, качество работы должно определять объем.

Особенно важным представляется вопрос о совершенствовании технического мастерства. За счет чего должен произойти качественный скачок? Здесь, мы считаем, надо пересмотреть некоторые устоявшиеся традиции. То, что совершенствованием технического мастерства прыгун должен заниматься в течение всего года, несомненно. Но непосредственно прыгать в высоту с учетом зон интенсивности нужно на специально отведенном этапе, т. е. надо выделить этап технической подготовки. На практике этот этап сопряжен с решением задач по физической подготовке. А это, как показали многочисленные данные, не способствует решению технических задач, поскольку от большого объема другой работы разрушаются тонкие координационные связи в управлении движениями в прыжке.

Значит, необходимо провести коррекцию этапов подготовки, придать им строго специализированное значение с решением конкретных задач. Тогда на этапе совершенствования технического мастерства, который по продолжительности будет занимать примерно 6—8 недель, предшествующих соревновательному этапу, прыжки в высоту в зонах, близких к личному результату, будут оказывать двойной эффект: совершенствование техники прыжка и повышение ее надежности в соревнованиях, с одной стороны, а с другой — сопряженное развитие специальных двигательных качеств. В этом случае силовая работа со штангой будет носить чисто тонизирующий характер, иметь место один раз в конце недельного цикла.

Мы много говорим о скорости разбега, ритмо-темповой структуре прыжка, кинематических характеристиках движений прыгуна, мощности отталкивания и т. п. Мы иногда ставим во главу угла данные характеристики. А ведь, по сути своей, они являются всего лишь фоновыми характеристиками.

Мы говорим о большой корреляционной связи тех или иных показателей со спортивным результатом. А фактически прямую связь со спортивным результатом имеют модуль составляющей вертикальной и горизонтальной скорости движения прыгуна и высота положения ОЦТ тела в момент окончания отталкивания. Если положение ОЦТ тела в основе своей зависит от роста прыгуна, то скорость его вылета, образно говоря, является продуктом всех предшествующих действий. Все это позволяет говорить о том, что тренировочный процесс должен быть подчинен повышению скорости движения прыгуна в момент окончания отталкивания. Каждое применяемое упражнение, связанное с отталкиванием, должно решать эту задачу. И по своим параметрам должно быть близким к модельным требованиям конкретного результата. Тогда можно ставить вопрос: стоит ли применять то или иное упражнение, если «на выходе», в финальной части прыжка, мы не получаем близких по значению величин? Стоит ли применять упражнение, если оно не дает нужного тренировочного эффекта?

А. СТРИЖАК,
кандидат
педагогических наук

поговорим о технике

■ Прыжок в высоту — один из самых популярных видов легкой атлетики. С этим связано и обилие технических изысканий в прыжке. Ведь как только не прыгали в высоту! Разбег был спереди и боковой, преодолевали планку боком, «волной», «перекатом», «перекидным», «флопом»... И каждый из способов имел свои разновидности. Один прыгун делал акцент на скорости разбега, другой — на силе отталкивания. В зависимости от этого строилась и тренировка прыгунов. Я не могу безоговорочно согласиться с выводами Л. Дурсенева, что наши прыгуны длительное время использовали только методику Б. Милевского. Тренировочный процесс все время совершенствовался не только в количественном, но и в качественном плане. И все передовое, только что появлявшееся, тотчас же усваивалось многими спортсменами и тренерами. Частично Л. Дурсенев прав — в начале 50-х годов доминировал силовой прыжок. Тогда были сильные, но «медленные» прыгуны. Но опять-таки ни в коем случае нельзя сказать, что они прыгали только за счет сильного разгибания толчковой ноги. Как раз наоборот, акцентировался мах прямой ногой. И вообще, каждый новый прыгун вносил в прыжок в высоту что-нибудь «свое». Именно советские прыгуны первыми начали осваивать большие скорости разбега. Следствие этого — результаты Ю. Степанова и В. Брумеля. Однако сама структура «перекидного» ограничивала скорость разбега, что и стало причиной появления нового способа — «фосбери-флоп». Вина наших специалистов в том, что они вовремя не разобрались в тонкостях и преимуществах «флопа». Но позже нашими тренерами был создан собственный вариант этого прыжка, получивший признание в мире.

Л. Дурсенев говорит о закономерности ухудшения выступления советских прыгунов на олимпийских играх. Но, думается, нельзя объективно оценить положение, реальную силу и действенность отечественной школы прыжков в высоту только по выступлению на олимпиадах. Постоянно проводится большое количество со-

ревнований разного ранга, статистики каждый год составляют списки сильнейших прыгунов. Эти данные говорят о том, что по-прежнему большинство атлетов экстракласса воспитывается в США, ФРГ и СССР. В остальных странах появляются только отдельные классные прыгуны. Что же касается выступления прыгунов ГДР, то здесь можно отметить только ветерана Р. Байльшмидта, Г. Вессига и И. Фраймута, которые блеснули во время Олимпийских игр в Москве. Кстати сказать, тренеры ГДР в этом виде давно взяли на вооружение методику советской школы.

Но обратимся к технике прыжка в высоту. Мне не совсем ясно, что имеет в виду Л. Дурсенев, когда упоминает о вертикальной скорости (ниже я попытаюсь разобрать основные «двигатели» прыжка в высоту). Из элементарной физики известно (в данном случае прямой перенос в прыжки), что высота взлета ОЦТ тела атлета зависит только от компонента начальной вертикальной скорости. Наша задача добиться наибольшего ее значения.

Высота взлета ОЦТ (рис. 1) равна частному от деления квадрата начальной вертикальной скорости на удвоенную величину ускорения свободно падающего тела.

Как видим, при разной вертикальной скорости в зависимости от угла вылета получаем одинаковый по значению максимальный взлет. У быстрых прыгунов угол вылета меньше, у медленных — больше. Отсюда две основные задачи: добиться максимальной скорости вылета и максимального угла вылета. За счет чего?

Безусловно, скорость вылета в первую очередь зависит от скорости разбега. Наша цель — с наименьшими затратами перевести горизонтальную скорость (в идеальном случае на 90°, что невозможно) в вертикальную. Это одна из главных задач. Эффективное ее решение зависит от характера выполнения последних трех шагов разбега.

Переход через маховую ногу — это фактически начало отталкивания. Но вместе с тем это продолжение разбега, обычный беговой шаг. Подготовка к прыжку, как правило, спо-

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

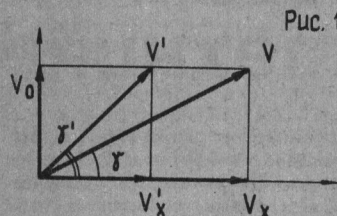


Рис. 1

V_0 — скорость вылета
 V_x, V'_x — горизонтальная скорость
после отталкивания
 γ, γ' — угол вылета

$$h = \frac{V_0^2}{2g} \quad (1) \quad V_0 = V \sin \gamma = V' \sin \gamma' \quad (2)$$

$$h = \frac{V^2 \sin^2 \gamma}{2g} \quad (3)$$

Можно подсчитать преодоленную высоту H :

$$H = h + h_0 + x$$

где: h_0 — высота ОЦТ во время отталкивания, величина постоянная данному спортсмену

x — погрешность перехода планки

h — высота взлета

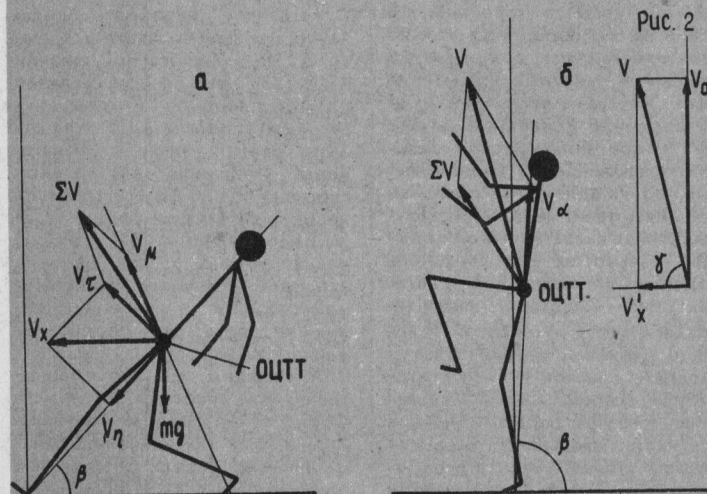


Рис. 2

собствует возникновению незначительных или больших ошибок, субъективно отмеченных как хлопок по грунту стопой маховой ноги или как напрыжка на толчковую ногу. При правильном выполнении прыжка должно быть «прокатывание» через маховую ногу со средней части стопы. Заканчивается взаимодействие с опорой активным проталкиванием. Очень важно, чтобы проекция ОЦТ оставалась на маховой ноге. Получается как бы обгон нижней частью тела, плечи отстают и руки отводятся назад. Проталкивание с маховой ноги направлено через ОЦТ. Тем временем толчковая нога ставится на грунт активно, с пятки. За счет сильного и быстрого разгибания маховой ноги и жесткой опоры толковой под действием инерционных сил (за счет скорости разбега) получается подбрасывание ОЦТ тела. Угол постановки толковой ноги — не менее 45° (механизм «броска» подробно описан в журнале «Легкая атлетика», 1981, № 6, стр. 25—26).

Часто прыгуны допускают ошибку, когда ставят стопу толковой ноги на всю плоскость. Колено толковой ноги сгибается, рычаг опоры укорачивается, ОЦТ тела опускается и нарушается жесткость системы стопы — ОЦТ — плечо. Сложность здесь в противостоянии силам напряжения, о которых упоминал Л. Дурснев. Дело в том, что чем больше сгибается коленный сустав, тем больше на него нагрузка, так как увеличивается плечо силы действия. Отсюда традиционная травма коленных связок.

Мах ногой в стиле «флип» совершается согнутой ногой. Это следствие активного проталкивания с маховой ноги, после чего она, сгибаясь в коленном суставе, направляется снизу вверх. В таком же направлении движутся и руки. Толчковая нога «перекачивается» с пятки на носок, и ОЦТ получает суммарное движение вперед-вверх. Когда угол между опорой и голенью толковой ноги приближается к 90° , толчковая нога и ее стопа активно разгибаются вдогонку движению ОЦТ (см. рис. 26). В результате этих движений и разложения горизонтальной скорости возникает вертикальная скорость.

Нагрузки на опорно-двигательный аппарат распределяются попеременно в зависимости от фаз движения. При правильном выполнении прыжка самая большая нагрузка при-

ходит на маховую ногу. Обычно у прыгунов высокого класса маховая нога сильнее толковой, а толчковая более ловкая и, как мы говорим, прыгучая. Что касается рода работы, то и толчковая и маховая ноги работают в прыжке как в уступающем, так и в преодолевающем режимах. Это и учтено при построении тренировок наших прыгунов (подобные вопросы обсуждаются на всесоюзных конференциях тренеров).

Форма разбега, переход через планку — это уже, так сказать, вторичные факторы. Они носят индивидуальный характер и описываются при публикации кинограмм. О разбеге хочу лишь сказать, что при установке его формы в первую очередь надо использовать принцип: чем проще, тем лучше.

В заключение хочу поблагодарить всех любителей легкой атлетики за их волнение и заботу о судьбе нашего прыжка в высоту. Но вместе с тем хочется сказать и следующее. Да, мы знаем, что прыгун должен быть высоким, стройным, легким, быстрым, сильным и должен прыгать за 2,40. Так приблизительно и будет, если мы победим на 0,5 м/с быстрее и угол вылета увеличим на 1° . Это ни для кого не секрет. Но мы хотели бы получить от нашей спортивной науки такие рекомендации по системе тренировок, которые быстрее привели бы к результату 2,40. Прошли времена, когда говорили: быстрее беги, сильнее толкайся! Я не буду оригинален, если выскажу желание, чтобы наша наука сказала свое слово по оценке соревновательной деятельности. И не обобщенно, а по каждому члену сборной команды. Чтобы мы знали скорость и темп его разбега, усилия и пространственные характеристики его техники. Тогда мы сможем смоделировать его прыжок на более высоком уровне и целенаправленно работать над укреплением слабых звеньев.

Вильнюс

К. ШАПКА,
заслуженный
мастер спорта

- V_x — горизонтальная скорость разбега
- V_n — скорость «нагнетания», которая усиливается компонентной проекции в
- β — угол постановки маховой ноги
- V_z — скорость ОЦТ в результате «броска»
- ΣV — сумма V_z и V_n — скорость, как результат разгибания маховой ноги и маховых движений ногой и руками
- V_x — скорость, как результат разгибания толковой ноги и стопы
- V — скорость вылета
- γ — угол вылета
- V_0 — вертикальная компонента скорости вылета
- V'_x — горизонтальная скорость после отталкивания

Уже в который раз после олимпийского лета-80 улицы столицы и набережные Москвы-реки превратились в трассу марафона. 14 августа в Москву пришел марафон мира. На этот раз его участниками стали спортсмены со всех уголков нашей необъятной страны и многочисленные гости из 8 зарубежных стран.

Марафон послужил пропаганде оздоровительного бега, стал составной частью подготовки к Всесоюзному дню бега, который с успехом прошел в Москве, как и во всей стране, 12 сентября.

Участие в марафоне приняли все желающие, кто вовремя подал заявки. Ограничен был лишь возраст участников: на старт не допускались бегуны старше семидесяти лет. Кроме того, для тех, кто еще не готов к преодолению марафонской дистанции, была предусмотрена дистанция покороче — 10 км, на старт которой допускались все желающие при наличии разрешения врача.

Среди более чем 700 участников праздника бега на олимпийской московской трассе были люди самых различных возрастов и профессий, стартовали мастера спорта, сильнейшие марафонцы России и сельских ДСО (они соревновались в рамках своих чемпионатов) и те, для кого марафон этот был первым в жизни. Были рабочие, служащие, студенты, жители села, журналисты, члены клубов любителей бега и самостоятельно занимающиеся.

Среди 200 иностранных гостей были американец Фред Лебоу — организатор и директор нью-йоркского марафона, Манфред Штефни — издатель и главный редактор известного западногерманского журнала для любителей бега труппой «Спиридон» и многие другие.

Всем, кто участвовал в Московском международном марафоне мира, и победителям, и тем, кто финишировал поздно вечером в числе последних, понравилась организация соревнования, понравилась дистанция.

Московский марафон получил высокую оценку, желание принять в нем участие изъявило еще большее количество любителей бега.

В сегодняшнем выпуске Клуба любителей бега мы представляем слово его участникам и организаторам.



Встречи на разных километрах

РЕПОРТАЖ
С ТРАССЫ МАРАФОНА

СТАРТ. ПЕРВЫЙ КИЛОМЕТР

■ Я давно знаю этот стадион. Бывал на нем тысячу раз. В детстве и юности. Сам мечтал стать здесь триумфатором, подняться на ступень пьедестала, поднять в приветствии руки. Но героями спорта становятся единицы. Я не попал в их число. И постепенно смирился с эпизодической ролью болельщика. Но вот сегодня понял, что никогда не нужно расставаться с мечтой. Сегодня сбылась моя мечта. Я прошел на стадион не по билету, не по аккредитационной карточке журналиста, а просто показал строгим служителям стадиона и судьям номер, пришитый к футболке. № 601 — его присвоили мне, как одному из участников московского марафона.

Мы стоим на упругой синтетической дорожке и ждем старта.

Выстрел! Всеобщее воодушевление пронизывает меня, топот сотен ног рождает звук, похожий на морской прибой, волна несет нас перед центральной трибуной, и зрители уже сейчас, на старте, награждают нас аплодисментами. А слеза возвышается над нами чаша олимпийского огня. Я помню день, когда

вспыхнул в ней огонь, принесенный сюда бегунами из тех мест, где зарождался олимпизм, где пробежал свою дистанцию Фединекс, где дан был старт первому спортивному марафону. И все мы, участники московского марафона, чувствуем себя причастными к столь легендарным событиям, к олимпийской истории, к восхитительной жизни бесконечных преодолений.

Чуть впереди меня бежит № 491, это 55-летний мастер лесного промысла «Александровский» из Владимирской области Виктор Иванович Тюленев. Он занимается оздоровительным бегом уже 16 лет, участвовал в двадцати марафонах.

До 39 лет Виктор Иванович жил, как многие его друзья-приятели: после работы неизменно маршрут его пролегал мимо пивного ларька, вечером — домино в беседке или телевизор. Однажды случайным его собеседником стал сосед, тренер по профессии. Он, оказалось, о смысле жизни имел представление своеобразное: не сделал за день десять тысяч шагов, значит, на десять тысяч секунд сократил себе жизнь. Такое рассуждение сильно озадачило Тюленева. После работы

пошел в противоположную от пивного ларька сторону... До десяти тысяч шагов много не дотянул, на третьей сотне остановился. Долго занимался в уме арифметическими подсчетами, расстроился. Понял, что смысл жизни состоит хотя бы в том, чтобы не укорачивать ее.

С того дня и бегают. Теперь уже считает шаги и секунды. Так втянулся, что в распутицу не может усидеть дома, надевает болотные сапоги — и в лес, на простор.

...Желтая линия в ладонь шириной, пропечатанная на асфальте, указывает нам дорогу. И так, конечно, не заблудишься, за спиной у тебя сотни бегунов, а впереди, к сожалению, еще больше. Но разметка трассы, эта непрерывная черта, четкостью своей словно обязывает, заворачивает, успокаивает: все будет в порядке, держись меня всегда, не отступай в сторону от марафона, этот путь научит тебя кое-чему полезному. Мы миновали уже территорию Лужников, бежим по набережной. Улыбаются нам милиционеры, усатый старшина подмигнул мне: «Еще немного осталось, шире шаг». Легко дышится, воздух чист, а достатке предоставлен тебе. Пользуясь, радуясь!

ПЯТЫЙ КИЛОМЕТР

Ни один человек пока меня не обогнал. Очень хочется увидеть побольше участников, получить представление в целом об этом действии. Бросаю взгляд вперед: лидеров не видно, но участники растянулись по крайней мере на километр. И это в самом начале пути! Чуть прибавляю шаг и нагоняю мистера Фреда Лебоу. Познакомился с ним перед самым стартом. Он и сам искал возможности поговорить с советскими журналистами. Фред Лебоу — директор одного из самых популярных в мире нью-йоркского марафона. Он одержим этими марафонами. Московский для него — 44-й по счету. Лебоу уже за пятьдесят лет, он давно откасался от всякого транспорта, если расстояние, которое ему необходимо преодолеть за день, не превышает двадцати миль. По Нью-Йорку передвигается только бегом. Даже если ему предстоит деловая встреча. За спиной у президента нью-йоркских марафонцев всегда небольшой рюкзачок, в нем влажное полотенце, самые необходимые туалетные принадлежности, чтобы всегда можно было привести себя в порядок. Не случайно поэтому Лебоу ведет бесконечные переговоры с архитекторами и градостроителями, добиваясь, чтобы в учреждениях, общественных заведениях были предусмотрены небольшие помещения для людей, передающих по городу бегом: раздевалка, душевая, комната для отдыха.

На старте Фред Лебоу сказал мне, что собирается показать время лучше, чем 3 часа 45 минут. Это будет его лучший результат за последние десять лет. Не напрасно же он летел сюда в Москву с противоположного конца света!

ПЯТНАДЦАТЫЙ КИЛОМЕТР

Бежим уже по территории Центрального парка культуры и отдыха имени Горького. Вдоль трассы за барьерчиками зрители. Их довольно много. И хотя лидеры марафона давно уже пробежали здесь, болельщики все равно аплодируют и сейчас каждому.

А кому это впереди хлопают так безудержно? Это меня интригует, и хоть силы уже не те, увеличиваю темп. Минут через десять настало виновника этих маленьких торжеств. Вот в чем дело: он постоянно поднимает вверх руки, сцепляет их, потирает над головой — салютует публике. Но главное, что располагает к нему всех — это улыбка. Я поправился с ним, исподтишка бросил на него взгляд. Он тут же сделал шаг в мою сторону и обеими руками пожал мою руку: «Приветствую!» Представляется:

— Сергухин Федор Александрович, пятьдесят один год, из

Ташкента, рабочий геологоразведывательного управления, член КЛБ «Кентавр», ветеран, под первым номером значусь.

Бегает он с пятьдесят седьмого года. Начал, когда никто еще не знал, что бегать надо. Сам додумался. «Смотрю, — вспоминает про те годы Сергухин, — стоит в гараже машина. Новая, смазанная, отрегулированная. Полгода стоит, год стоит в резерве. Смотрю, начинает с нее краска слезать, ржаветь начала... А через полтора года решили ее завести — не заводится. А ведь новая была, отрегулированная. Другие за это время ездили, бились, а новей, чем она, остались. Вот и подумал я: без движения — «аут» тебе. Начал бегать. Сейчас бегаю каждый день километров по двадцать. В субботу и воскресенье — по 64. Вокруг Ташкента кольцо делаю: в субботу в одну сторону, в воскресенье — в другую».

ДВАДЦАТЬ ВТОРОЙ КИЛОМЕТР

По Москве-реке неторопливо идет прогулочный катер. Экскурсовод — человек вестеронне эрудированный. Слышу обрывки его фраз, усиленные радиоустановкой: «Слева вы видите участника... Это соревнование мужественных людей. Не каждому под силу...» Зря, зря он говорит об этом. Всем под силу марафон. Посмотрите на мужчину, бегущего по набережной совсем близко к воде. Он припадает на одну ногу, его шаги — разные по длине: то метр, то полметра. Может быть, этот человек был ранен в войне, может, когда-то уже и не мыслит себе движения иначе, как на инвалидной коляске. Я вижу глубокие шрамы на его левой голени, где почти не осталось мышц. Сегодня этот пожилой человек бежит марафон.

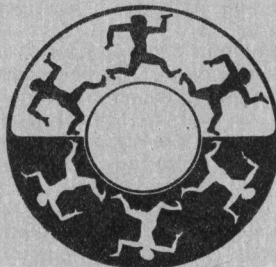
Вдруг вижу, что навстречу мне бегут двое стайеров. Поспешно делаю шаг в сторону, чтобы не столкнуться с ними. Это лидеры марафона, они уже миновали экватор дистанции, повернули к финишу. Мне до поворотного знака еще километра три. Значит, лидеры обгоняют меня на шесть километров. Еще группа бегунов движется навстречу.

Вот мне кто-то улыбается. Издалека, метров за двадцать, вижу эту улыбку. Ролландес Няманис. Я познакомился с ним незадолго до старта, а теперь мы смотрим друг на друга, как старые друзья, не видевшиеся очень долго. Ролландес все ближе, выкидывает чуть в сторону руку, держит ее так, и чтобы мы могли обменяться мимолетным рукопожатием: хлопком ладонью в ладонь. Как это обычно делают футболисты на кромке поля, заменяя друг друга в игре. Доли секунды всего длится наша встреча с Роллан-

десом, мы ничего не успели сказать друг другу, а я все же побежал чуть бодрее, улыбаюсь еще метров сто по инерции. Ролландесу Няманису 21 год, он бежит марафон по первому разряду, а здесь в Москве поставил цель стать кандидатом в мастера. Он работает наборщиком в городской типографии Вильнюса, тренируется по утрам в парке Вингис, недавно составил небольшую команду будущих марафонцев, взяв в нее своих младших товарищей по двору Сигитаса и Арвидаса. Двое его друзей тоже приехали в Москву, стоят сейчас на разных точках дистанции, подбадривают Ролландеса. Он признался мне еще в том, что очень хочет заставить заниматься пробежками свою маму. У нее неважное здоровье, и бег бы ей совсем не повредил.

До поворота совсем близко, метров пятьсот. Гляжу на большие часы Киевского вокзала: уже час тридцать пять минут я на дистанции. Сколько уже событий было за эти полтора часа! Как много вмещает дистанция! Действие это привлекло к себе многих людей, коснулось прохожих, пассажиров возле Киевского вокзала. Сила марафона в том, что ему тесно в пределах обычных стадионов, он рвется на простор, ему нужен размах, огромная аудитория, он стремится не оставить равнодушных ни внутри самого действия, ни по сторонам трассы! Это театр массового зрителя, на который не надо покупать билеты. И слово «марафон» стало привычным в современном лексиконе, то и дело встречаешь его в названиях статей, никак со спортом не связанных.

Марафон — это гимн терпению и выносливости. Я представляю себе сейчас всю сложную трассу московского марафона, настала та именно пора, когда уже на всех его участках есть бегуны, лидеры уже приближаются к финишу, а навстречу им наверняка еще попадают те, кто претендует на приз «За волю к победе», который вручат тому, кто последним пересекает финишную черту. Каждый из нас сейчас озабочен своими думами, но все мы вместе совершаем общее дело. Какое? В чем его не частный, не приватный смысл? Может, все наши усилия — Виктора Ивановича Тюленева, Ролландеса Няманиса, Федора Александровича Сергухина, хромого старичка и всех других марафонцев —



не пропадают, составляют какую-то единую силу, массу движения, которая притягивает к себе, влечет на орбиту бега всех случайных и неслучайных зрителей? Для большинства из нас соперничество не имеет никакого значения, важнее общая победа марафона. Есть связь между нами, вот эта желтая линия нас связала на какое-то время, и она, конечно, продлится за финишем, убежит в бесконечность, в долгую нашу будущую память. У каждого из нас номер, а поверх цифр — четыре буквы «М». Московский международный марафон мира. Аббревиатура напоминает очертаниями зубцы кремлевской стены — «М М М М». Мы продолжим свой марш.

ТРИДЦАТЬ ТРЕТИЙ КИЛОМЕТР

Вот и музыки дождался. Она доносится откуда-то из глубин ЦПКиО им. Горького сюда, на дистанцию, напоминает о нежных радостях жизни, о прогулках, не скованных никакими регламентами, графиками. Тихий августовский вечер легких откровений. Лидеры давно миновали эти места, финишировали и где-то там, далеко впереди, уже предаются воспоминаниям о недавних муках. А для нас, аутсайдеров, сейчас наступает самое трудное время. Марафон начинается с тридцать пятого километра. Все, что было до этого — разминка, прогулка, наслаждение.

Я пробегаю то место, где часа полтора назад познакомился с марафонцем из Ташкента Сергухиным. Теперь бы у меня не хватило сил ответить даже на его рукопожатие. Впереди еще почти десять километров. При моем темпе — никак не меньше часа. Теперь уже ясно, что скорость бега гаснет, тлеет мой бег, едва мерцает. Быстрее, чем за три с половиной часа марафон мне, увы, не пробежать. Наступает расплата за слишком резвое начало, за несдержанность, за нелепый азарт. Хорошо, что теперь меня никто уже не обгоняет, хотя за спиной примерно 150 участников. Все они испытывают сейчас примерно то же, что и я.

Трогаю рукой мускулы на бедрах, слегка повожу плечами, мотаю головой, вспомнил случайно где-то прочитанное: если дать нагрузку одним группам мышц, то другие отдыхают быстрее, нежели при абсолютном покое тела. Даю нагрузку рукам, поднимаю их вверх, делаю несколько энергичных движений... Но ногам от этого легче не становится. Смотрю на ноги, на колени, на ступни: странно, они прежние, ничего в них не изменилось, а кажется, что они давно должны были изменить свою структуру, тоньше стать, размякнуть, частично раствориться в усталости, бесконечными волнами накатывающей на меня.

И почему я так устал? Ведь раньше бегал по три, по четыре часа подряд, и таких мучений не испытывал. Видимо, дополнительная энергия уходит сейчас на состязательство, на заботу о хоть каком-то спортивном престиже. Во время одинокого бега в лесу ты ничем не связан, никакими рамками не ограничен твой темп. А здесь уже должен подчиняться неким общим законам, ты уже являешься частью коллектива, пусть произвольного, случайного для тебя, но все же налагающего обязательства на каждого, кто получил стартовый номер и вышел на дистанцию. Какие, например, обязательства? Должен вести себя достойно. По тебе зрители могут судить в целом об этом состязании, о марафоне, о беге. В лесу можешь без особых угрызений совести перейти на шаг, коли уж совсем невмоготу. А тут — не имеешь права, бросишь тень на всех, вызовешь насмешки. Я, откровенно говоря, только сейчас понял этот закон спортивного соревнования. И хорошо, что наконец-то понял. Юриспруденция говорит, что незнание закона не смягчает вины за нарушение кодекса. Теперь я знаю очень важный закон и уже не нарушу моральный кодекс человека, который вместе с сотнями себе подобных осуществляет турнирное действие.

Эта самокритика действовала на меня лучше, чем холодный душ. Я увеличил скорость, мне стыдно, что минуту назад я уже было раскис, щупал свои мышцы, сомневаясь в их упругости. Шаг снова стал легким, пружинящим.

...Но опять иссякают мои запасы бодрости. Всех уловок хватило на два километра. Усталость снова вцепилась в меня.

ФИНИШ: 42.195

«Ахилл никогда не догонит черепаху». Этот математический силлогизм засел у меня в голове. И мне кажется, что никогда я не достигну финишной черты. Почти физически ощущаю тяжесть, вес дороги, которая лежит передо мной.

«Ахилл никогда не догонит черепаху». Я стремлюсь к финишу, а он все не приближается, убеждает, дразнит. Он коварен, финиш марафона. Как одолеть его?

— Давай! Немного осталось! — слышу возгласы.

«Сколько «немного»? Когда же будет финиш?» Хочется крикнуть. Но если крикну, то дыхания уже не хватит, чтобы добежать. «Ахилл никогда не догонит черепаху». Здание Дворца спорта «Дружба» напоминает черепаху. Но Дворец спорта «Дружба» — это уже Лужники, это рукой подать до Большой спортивной арены. Дорогу освещают уличные фонари, но мощнее их свет прожекторов на высоких мачтах стадиона. Сов-

сем близко этот свет. Близко. Можно сказать, что добежал. Сорок два километра продержался. А уж 195 метров — как-нибудь... Но без этих 195 метров марафон бы не был марафоном.

Уже поздно, уже вечер. Но чаша стадиона залита светом, солнечным светом. Здесь так тепло и уютно. Наконец-то ступни касаются мягкой красной дорожки. На зеленом футбольном поле сидят группками марафонцы, пьют минеральную воду, чай из легких стаканчиков. Еще немного, и я присоединюсь к ним.

Но вот кто-то пытается обогнать меня. Слышу скорые шаги за спиной. Оборачиваюсь. Верно: плотный, крепкий мужчина затеял финишный рывок. Зачем ему это, зачем? И вот уже зрители приветствуют его дерзость, участники поднялись с травки, приветствуют молодца. Нет уж, просто так я не дам себе хоть чуточку омрачить мое настроение. У меня тоже есть силы. Вперед! Я пробегу, если надо, еще 195 метров, еще круг, если надо. Но на последней стометровке не сдамся. Если не бороться, зачем же тогда бегать и жить?

Финиш! Я не проиграл. Победил. Сделал свое дело. Честен перед собой. Я перешагнул черту, за которой ждет меня радость. Для верности делаю еще несколько шагов и сожалею, что осталось еще немного сил, что не отдал их без остатка чуть раньше, на последнем километре, когда можно было бежать чуточку быстрее. Вечное сожаление, которое заставляет думать о следующем старте. Усталость пока что торжествует. Но чувствую, что обыкновенную ходьбу забыл за эти три с лишним часа, продолжаю бег, не мысля иного способа движения.

Где же радости? Пока есть только страдание, боль. Как будто мне сделали прививку против какой-то хвори. Но вот теперь я уже одолел этот призрак болезни. Марафон и есть прививка от всех напастей, они мне уже не так страшны, как до старта, до этого бесконечно долгого бега. Только через боль, напряжение, испытание рождается в человеке все новое, необходимое, настоящее. И надо повторять эти возрождения, чтобы каждый раз со всей полнотой ощущать себя человеком. Движение — это развитие. Без движения суживается наш мир.

Это так просто. Вырваться из тесноты своего бездействия и побежать, распахнуть настесь все горизонты. Попробуйте, сейчас самое время для этого.

Г. ШВЕЦ,
журналист,
участник Московского
международного
марафона мира

КОГДА БЕГУТ СОТНИ

■ Судейская коллегия Москвы имеет богатый опыт проведения массовых соревнований: кроссов, пробегов, марафонов (в программе чемпионатов страны, спартакиад народов СССР, олимпийских игр). Все эти мероприятия всегда были организованы хорошо, судьи работали четко.

Но проведение прошедшим летом первого Московского международного марафона мира (ММММ) потребовало особой тщательной подготовки. И вот почему. Во-первых, это был для советских судей первый большой международный марафон: в нем одновременно стартовало небывалое количество участников — более 700 человек, в том числе свыше двухсот иностранных гостей. Во-вторых, соревнования проводились в рамках большого праздника, посвященного Всесоюзному дню физкультурника (старт марафона вписывался в программу торжественного открытия и был жестко лимитирован по времени общим сценарием).

Поэтому заранее подробно были проработаны все детали подготовки: художественное оформление улиц и набережных города, по которым проходила трасса, работа городского транспорта; информация населения о соревнованиях, размещение и питание участников до и в момент соревнования, подготовка стадиона. Судейская коллегия и отдел легкой атлетики Московского городского спорткомитета успешно справились с этой работой благодаря помощи МГК КПСС, Мосгорсовета и других организаций города, ДСО и ведомств, принимавших участие в оформлении трассы.

Готовился к соревнованиям и судейский корпус. Предстояла большая и сложная работа. Главная сложность заключалась в определении результата каждого стартовавшего, а по ходу бега в выдаче им информации о том, как они проходят отрезки дистанции (через каждые 5 км).

Необходимо было на каждом «питательном пункте», а их на трассе устанавливается 8, обеспечить всех питьевой водой, чаем и питательной смесью (все это было налито и передано участникам 6 тыс. стаканчиков с питанием).

На день соревнования мы составили диспетчерское расписание, которое помогало контролировать ход проведения соревнований и работу всех служб.

Одна из сложностей — организация выхода участников на старт. На беговой дорожке стадиона вся эта масса должна бы-

ла появиться в определенном месте точно в назначенное время, ни минутой раньше, ни минутой позже. Поэтому выход участников из подтрибунных помещений был организован через три «КП» — для мужчин, женщин и для участников массового забега на 10 км.

Включение в программу последней дистанции вызвало особый интерес и привлекло к участию огромный отряд желающих из московских и подмосковных КЛБ, просто любителей спорта. Для участия достаточно иметь медицинскую справку о допуске к соревнованиям. Причем неограничен был и возраст: от 10 до 70 лет.

Для того чтобы знать количество участников, были применены «стартовые талоны». Заполняются они заблаговременно и находятся на руках у участников. При выходе на старт через «КП» сдаются судьям. Все это дает возможность очень быстро зарегистрировать всех стартовавших (например, мы затратили всего 3 минуты для этого, когда в других условиях на это уходило около 15 минут). По этим талонам в ходе соревнования сверяются все стартовые протоколы, а по окончании бега финиширующий спортсмен получает его на руки с поставленным результатом.

Была и еще одна трудность. Многие из иностранных участников марафона оказались недостаточно подготовленными и бежали в очень медленном темпе, совмещая бег с экскурсией по Москве, благо достопримечательностей по трассе много: церкви, соборы, Московский Кремль и т. д. Это растянуло время соревнования почти до 6 часов и затруднило работу судейской коллегии, городской автоинспекции.

В будущем такую проблему можно решить вводом ограничения по времени и промежуточным финишем на отрезке 30 км.

Московский международный марафон мира должен стать традиционным и найти место во всеобщем календаре и календаре ИААФ.

На следующий год ожидается участие в нем уже нескольких тысяч спортсменов, в том числе и иностранных. Поэтому уже сейчас судейская коллегия готовится к его проведению.

Ю. ТИТОВ,
почетный судья по спорту,
главный судья Московского
международного марафона
мира

БЕГ, КОТОРЫЙ ОН ЛЮБИТ

■ И вот он снова ведет состязание на марафонской дистанции. Он бежит по чистым, светлым московским улицам, под стенами Кремля, по набережным Москвы-реки. Под его ногами разворачивается трасса олимпийских игр. Сегодня он, Манфред Штефни, редактор и издатель журнала «Спирidon» из ФРГ, в третий раз в жизни бежит по олимпийскому пути. Два первых состоялись, когда он сам был олимпийцем. Ныне же он — ветеран, и рядом с ним бегут такие же, как он, любители бега из разных стран. Все они — участники Московского международного марафона мира.

Регулярные занятия бегом для Штефни не только полезное и приятное времяпрепровождение. Они непосредственно связаны с его работой, являются нерасторжимой частью привычного для него образа жизни. Оздоровительный массовый бег на длинные дистанции — одна из главных тем «Спиридона», о нем Штефни пишет в своих книгах. Штефни по праву считается экспертом марафонского бега. Ведь кроме многочисленных статей разъяснению различных аспектов занятий марафоном он посвятил уже шесть своих книг.

— Я всегда был бегуном, — говорит он. Собственное увлечение Штефни бегом носит на себе, как это, наверное, и должно быть, отпечаток особенностей его личности, характера работы. У него выработались свои строгие правила и привычки.

— Когда у меня появляется желание бегать, я предпочитаю заниматься этим делом вечером, на закате солнца, — рассказывал во время нашей встречи Штефни. — Я с наслаждением наблюдаю за уходящим за горизонт светилом. Это самая прекрасная для меня картина. Приходит много работать. И когда у других любителей бега выдается свободное время, я все еще бываю занят. Поэтому бегать в компании не приходится. Но на дистанции я не одинок. У меня есть быстрая, очень выносливая собака. Я люблю бегать вместе с ней. Иногда в силу ряда причин бежится трудно и удовольствия большого не получаешь. Но впереди по полям несется моя собака. Приятно следить за ней, за красотой ее движений. Лучшие идеи, заголовки для статей, названия книг приходят во время бега.

— И вы бегаеете каждый день?

— Да, если это возможно. Но думаю, не нужно устанавливать для себя жестких рамок, когда и сколько следует бегать. Я выхожу на дистанцию только тогда, когда имею соответствующее настроение и желание. Порой бегу три раза в день, а иногда пропускаю два дня подряд. Однако, если не удастся надевать кроссовок в течение довольно продолжительного времени, начинаю ощущать, что труднее становится работать, думать. Не идут мысли. Движение просто необходимо.

— А что вы, как специалист, можете посоветовать тем, кто решил заняться марафоном?

— Прежде чем принять старт в марафоне, вы должны иметь за собой три года занятий спортом, лучше всего бегом. Конечно, можно покорить марафон и после одного года тренировок, но я считаю, предпочтительнее подождать. За два месяца до выступления в марафонском забеге вы еженедельно должны проводить двухчасовой бег и один раз испытать себя на дистанции 30—35 километров. Сразу бежать полный марафон не рекомендую. Впоследствии длительный бег должен стать вашим еженедельным занятием, тем самым вы привыкнете к нему психологически.

— Существует ли возрастная граница для увлечения бегом на длинные дистанции?

— Затрудняюсь назвать вам какой-то возрастной лимит. Вот уже 15 лет практикуется бег среди пожилых людей. Вначале им, скажем, было 60 лет, сейчас — 75. Прошло много времени. А они продолжают столь же активно бегать и чувствуют себя хорошо. Ничего не изменилось. Так что бегать можно и в 8-летнем возрасте, и в 80-летнем. Уместно сказать, что длинные дистанции не дают большой нагрузки на организм. Естественно, я имею в виду массовый оздоровительный бег. Частота пульса невысокая. У старых людей, которым за 70 лет, в марафонском беге пульс не превышает 120 ударов в минуту. Для сравнения отмечу, что у нетренированного пожилого человека, когда он поднимается по лестнице, пульс вырастает даже до 140 ударов и выше. Бег очень полезен.

— Но ведь существуют, наверное, ситуации, когда от него лучше воздержаться?

— Да, существуют. Помните, если человек, особенно пожилой, болен, ему нездоровится и к тому же стоит жаркая погода, бег становится опасным для здоровья. Но при хорошем самочувствии можно бежать смело. Ощущаемая усталость будет усталостью мышц ног. Если приостановить бег, он достаточно быстро проходит.

— В какое время советуете вы бегать?

— Предпочитаю сам и рекомендую другим заниматься бегом днем или вечером. Рано утром, когда вы только просыпаетесь, еще прохладно. А зимой — еще и темно. Удовольствия от бега в таких условиях не испытаете. Зимой хорошо бегать

после 12 часов. Потом можно на час задержаться на работе. Особенно я рекомендую это тем, кто живет в странах с холодным климатом. От обильной пищи днем придется тогда воздержаться. А зато вечером можно полнее поужинать.

— Мы живем в такое время, когда тысячи и тысячи людей в разных странах выходят на состязания в марафоне. Почему появилось такое стремление к марафонскому бегу? В чем вы видите его важность?

— Бег на длинные дистанции тесно связан с историей человеческой эволюции. В доисторические времена, 20 тысяч лет назад, люди в охоте за животными должны были пробегать 30—40 километров в день. Иначе они бы не выжили. И теперь мы как бы возвращаемся назад. Машины, которые, казалось, навсегда завоевали улицы крупных городов, уступают их бегущему человеку. Мы подошли к такому моменту, когда для дальнейшего нормального существования человечеству вновь понадобился бег. Мы почувствовали, что наша жизнь — не сидение в машине, и все эти кризисы, нефтяные, энергетические, отчасти вызваны тем, что мы требуем слишком многого от машин. Иметь автомобиль стало первой необходимостью. Нам не приходит в голову мысль просто пешком пройти один километр или преодолеть несколько ступенек лестницы, а не ехать в лифте. Нет, нужно жить проще, не отдавать себя во власть всевозможных механизмов. Думаю, в социалистическом обществе раньше, чем у нас в капиталистическом, задумались об этом. В социалистических странах сделано больше в направлении не такого жесткого отношения к человеческой природе, органичного су-

ществования человека и окружающей его среды. Но нам всем еще предстоит многому научиться в поиске пути к более простому, разумному образу жизни людей.

— И на помощь приходит марафон.

— Вот именно. Марафон — спорт больших городов, который только приходит к нам. Человек становится важнее автомашин. Он бежит по городским улицам, и движение останавливается. Так, например, происходит сейчас в известных своими массовыми марафонскими забегами Нью-Йорке и Бостоне.

— Каковы перспективы развития массового бега? Не начнет ли угасать так стремительно вспыхнувший в начале 70-х годов повсеместный интерес к нему?

— Это развитие никогда не будет остановлено. Число людей, увлеченных бегом, станет еще больше. Есть, правда, одна вещь, которую следует учитывать. В США после победы Шортера на Мюнхенской олимпиаде бег стал модой. Сейчас многие перешли от него к другим видам спорта, нашли для себя иное занятие. Большинство из тех, кто продолжает бегать, ограничивают себя одной милей в день и скоростью пять километров в час. Называют они это словом «джоггинг». Но такой бег это все равно что ничего. Пульс не превышает даже ста ударов в минуту. Это не спорт, а самобман, так сказать, дань моде. Думаю, сейчас в развитых странах существует примерно сто миллионов таких вот джоггеров. Некоторые из них со временем остывают к бегу. Другие, наоборот, переходят к более интенсивным занятиям. Из них пополняются ряды марафонцев. Ныне заметно увеличение количества соревнований, удлиняются дистанции. Радует, что растет число приверженцев бега продолжительнее одного часа.

— Так, значит, есть разница между тем, как развивается массовый бег в Европе и США?

— Да. Мы, европейцы, занимаемся бегом серьезнее. Это было заметно и на Московском марафоне, особенно на примере его советских участников. Марафон в Москве явился большим событием. Я чувствовал себя очень радостно в этот московский вечер.

Н. ИВАНОВ

...и нашли друзей

МОСКОВСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
МАРАФОН МИРА

14 августа

Москва. Олимпийская трасса

МУЖЧИНЫ

Марафон. Ю. Лаптев 48 (ААК) 2:19.01,0; В. Рязанцев 56 (Томск,Т) 2:19.32,0; Ю. Новошиный 57 (Омск,Т) 2:19.48,0; В. Басалов 55 (Владимир) 2:20.09,0; Е. Мартынян 50 (Ул,У) 2:22.05,0; В. Белобородов 51 (Ангрен,ТР) 2:22.07,0; А. Перёвёзчиков 58 (Иж,Т) 2:22.51,0; Ю. Сплатов 54 (М,Т) 2:23.56,0; Л. Хитерман 52 (Иж,Т) 2:24.27,0; С. Заплесков 57 (Ул,У) 2:24.38,0; Н. Суворов 56 (Пермь,Т) 2:24.52,0; С. Сладких 53 (Чел,Л) 2:25.07,0... 53-е место — Р. Буссан 43 (ФРГ) 2:32.48,0; 119-е место — П. Фетшер 46 (США) 2:43.44,0; 124-е место — П. Шпонсель 42 (ФРГ) 2:44.25,0.

ЖЕНЩИНЫ

Марафон. Т. Поляева 49 (Наб. Чены,Т) 2:43.18,0; Т. Лунегова 57 (Пермь,Т) 2:47.51,0; А. Тарасова 58 (Пермь,Т) 2:48.43,0; О. Коровина 58 (Курган,С) 2:54.00,0; Н. Белозор 61 (Хб) 2:54.12,0; Т. Шадрина 58 (Иж,У) 2:58.14,0; Н. Васильева 59 (Иж) 2:59.53,0; Г. Сазонова 56 (Саранск,Т) 3:01.04,0; Л. Шевченко 49 (М.ВС) 3:02.19,0; О. Пегркова 62 (Душ,У) 3:03.03,0; Т. Ратогова 56 (Красндр.ТР) 3:03.59,0; Н. Тикова 60 (Св) 3:04.37,0... 23-е место — Л. Странд 36 (США) 3:41.36,0; 24-е место — Б. Лемиз 52 (ФРГ) 3:43.37,0; 25-е место — В. Браун 49 (США) 3:43.48,0.

МУЖЧИНЫ

10 км. В. Халеев 63 (М,ВС)
32.26,0; А. Орлов 63 (М,ВС)
33.19,0; Р. Хусанов 63 (М,Д)
34.44,0; М. Штеффни 41 (ФРГ)
35.09,0; А. Красильников 63 (М,Д)
35.58,0; Ф. Лусидо 50 (США)
36.02,0.

ЖЕНЩИНЫ

10 км. М. Эванс 59 (США)
37.17,0; Г. Кузнецова 65 (М,Д)
42.03,0; М. Трошина 63 (М,Д)
43.15,0; Т. Пехтерева 63 (М)
43.57,0; Н. Аксенова 64 (М,Т)
44.04,0; С. Верзилина 63 (М,ВС)
45.07,0.

3 а окном декабрь. Уже зима. Глядя на заснеженные улицы, нет-нет да и вспомнишь события прошедшего сезона. Много их было в уходящем году. Невольно вспоминается и поселок Коровинский, что рядом с древней Костромой и где в июле на прекрасной легкоатлетической базе обшество ДСО «Урожай» состоялись финалы всесоюзных соревнований среди сельских восьмилетних и средних школ на призы журнала «Легкая атлетика». Четвертый год собираются юные бегуны на свой турнир. Скажем сразу: на этот раз представительство было значительным — десять союзных республик. Это был поистине праздник дружбы юных атлетов нашей многонациональной страны.

Год от года растут результаты участников соревнований. То, что еще совсем недавно было пределом для отдельных спортсменов, ныне становится нормой. Сегодня нас радуют своими достижениями не только победители, но и призеры, просто участвующие в турнире. Выполнение II спортивного разряда (взрослого) становится массовым для 12—14-летних атлетов. Если учесть, что далеко не во всех селах и поселках, районных городках имеются стадионы, условия для занятий легкой атлетикой, еще заметно ощущается «дефицит» на тренеров и работу зачастую держится на энтузиазме школьных учителей физической культуры,— если все это учесть, то по-другому можно взглянуть и на выступление, подготовку участников соревнований. Важно здесь то, что видна перспектива дальнейшего роста мастерства ребят, серьезное отношение энтузиастов к проблемам сельской легкой атлетики, заботливое внимание сельских ДСО. Все это несомненно поднимает уровень поиска одаренных, талантливых юных легкоатлетов. А их в наших селах — россыпи.

Всего полтора года занимается бегом Олег Тамукай, ученик 9-го класса (теперь уже 10-го) средней школы № 2 из Горячего Ключа Краснодарского края. Не имея особых условий (всего-то для тренировок поляны да обочины дорог), в Костроме он одержал яркую победу на дистанции 3000 м, установив высшее достижение соревнований — 8.40,00. Разве это не о таланта? Но радость юного спортсмена была не только по поводу победы и высокого результата. После соревнований Олег делился своими впечатлениями:

— Где-то слышал, что начинать заниматься в 15 лет легкой атлетикой — дело безнадежное. По-моему, это не так. Думаю, заниматься можно и нужно любом возрасте. И не только спортивные результаты должны привлекать ребят, хотя, честное слово, выигрывать всегда приятно. Сколько радости получаешь от занятий, от того же, скажем, бега. Мышечной и духовной радости! Занимаемся мы всегда вместе с ребятами. Это стал чемпионом радостно, конечно. Но это быстро пройдет, мне кажется. Будут ведь еще победы, наверняка будут. Важно тут другое: на этих соревнованиях я нашел много друзей. Каждый из нас рассказал о себе немного, а чувство такое, будто побывал во всех уголках нашей страны. Очень хочется теперь съездить в Молдавию, в Прибалтику... Обязательно побываю. Там теперь у меня есть друзья.

И, наверное, каждый участник соревнований мог бы поделиться такими же мыслями. Достаточно вспомнить, как грузинские школьники дружно поддерживали Исланту Коропчикайте из Литвы, которая также пробежала дистанцию 400 м с вышшим достижением — 57,4, как преподносили они ей цветы за победу, с каким удовольствием фотографировались на память со своими сверстниками из других республик. Ребят, приехавших из разных уголков нашей страны, можно было видеть на улицах древней Костромы, купающимися в Волге. Много было интересных встреч за те три дня, что находились они в Костроме.

Что и говорить, соревнования для ребят вылились не только в секунды и минуты, они приобрели здесь большее — нашли друзей. А это немаловажный факт.

Вот почему, заканчивая рассказ о нашем турнире, хотелось бы подчеркнуть одну мысль. О необходимости поиска талантливых ребят среди сельских школьников говорят сегодня не приходится. Именно эту цель преследуют в первую очередь наши соревнования. Не стоит, думается, доказывать и то, как плодотворно влияют на юных атлетов встречи со своими сверстниками из других республик, сколь крепка становится их дружба. Именно на это хотелось бы сейчас обратить внимание руководителей сельских ДСО Казахстана, Армении, Киргизии, Туркмении и Таджикистана, чьи регионы не были представлены на нашем турнире.

**ВСЕСОЮЗНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ
СРЕДИ СЕЛЬСКИХ
ШКОЛЬНИКОВ ПО БЕГУ
НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Кострома 18—19 июля 1982 г.

ВОСЬМИЛЕТНИЕ ШКОЛЫ. Де-
вушки. 100 м. Т. Пантя (П. Став-
ченны, Молд.ССР) — 12,9; А. Зло-
бина (Гор. ключ, Красн. край) —
13,1; Л. Паждевичуте (лит.ССР) —
13,5. 400 м. К. Шхирели (Горда-
бани, Гр.ССР) — 1.00,6; Т. Торши-
на (п. Таврическое, Омс. обл.) —
1.01,0; А. Бойко (п. Ставченны,
Мол.ССР). 800 м. В. Дымкина
(п. Таврическое, Омск. обл.) — 2.19,9;
Л. Козицкая (п. Шумское, Терноп.
обл., УССР) — 2.21,9; Г. Гидрайте
(Лит.ССР) — 2.22,6. Юноши. 100 м.
Ю. Кирьянов (Благовещенск, Башк.
АССР) — 11,0; В. Мустяцо (п. Став-
ченны, Мол.ССР) — 11,8; В. Мамчур
(п. Шумское, Терноп. обл., УССР) —
11,8 — 400 м. Ю. Кирьянов (Бла-
говещенск, Башк. АССР) — 54,7;
Р. Раачат (Антсла, ЭССР) — 55,3;
Б. Бочков (Кореновская, Красн.
край) — 55,8. 800 м. В. Берше-
да (п. Шумское, Терноп. обл., УССР) —
2.01,4; Т. Татишвили (Гордабани,
Гр.ССР) — 2.05,1; Ю. Цветков
(Кореновская, Красн. край) —
2.06,9.

СРЕДНИЕ ШКОЛЫ. Юноши. 100 м.
В. Порш (Лат.ССР) — 10,9;
Г. Гончарук (Мол.ССР) — 11,0;
Р. Знотийшин (Лат.ССР) — 11,0.
400 м. В. Палолис (Лит.ССР) — 50,2; Г. Гончарук (Мол.ССР) — 50,5; О. Журавлев (п.Нефтегорск, Куйб. обл.) — 52,4. **800 м.** — Г. Ломакин (Красн.край) — 1:59,4; М. Манукян (Гр.ССР) — 2:01,4; А. Кузьменков (Алт.край) — 2:01,4.
1500 м. В. Новейчук (п. Антужи Латв.ССР) — 4:04,4; О. Тамукай (Гор. ключ, Красн. край) — 4:04,9; Г. Ломакин (Гор.ключ, Красн. край) — 4:09,4. **3000 м.** О. Тамукай (Красн.край) — 8:40,0; Б. Бельи (Мол.ССР) — 8:54,0; Г. Лмиус (Лит.ССР) — 9:04,0.
Девушки. 100 м. Ю. Петерсоне (Лат.ССР) — 12,3; Д. Гирджюте (Лит.ССР) — 12,3; И. Кулешова (Петропавл. Камчатская обл.) — 12,4. **400 м.** И. Коропчикайте (Лит.ССР) — 57,4; С. Медне (Лат.ССР) — 58,5; З. Газзенова (Баш.АССР) — 1:00,1. **800 м.** О. Артамонова (Куйб. обл.) — 2:17,7; Е. Девяткина (Куйб. обл.) — 2:19,8; Е. Ружижиките (Лит.ССР) — 2:19,9. **1500 м.** Р. Яншен (Омск. обл.) — 4:34,4; С. Сырова (Красн. край) — 4:46,6; В. Вирбалайте (Лит.ССР) — 4:47,9.



В. НИКОЛАЕВ,
мастер спорта

6—8 августа

г. Лодзь (ПНР)

ЮНОШИ (1964—1966 гг. рождения).

100 м. В. Гузе (ГДР) 10,82 (в заб. 10,71); С. Подуздов 10,84; Э. Хаваш (ВНР) 10,87; Ш. Брингманн (ГДР) 10,92; А. Камбулов (НРБ) 10,94; А. Кныш 10,97 (в заб. 10,79)... С. Грищенко 3-е место в заб. 11,04.
200 м. А. Кныш 21,52; А. Корникас 21,52; В. Гузе (ГДР) 21,54; Л. Балашак (ЧССР) 21,69; Х. Труппель (ГДР) 21,71; Ш. Брингманн (ГДР) 21,71... С. Грищенко 4-е место в заб. 22,46.
400 м. Т. Шонлебе (ГДР) 46,71; Е. Карлович (ГДР) 47,31; М. Фишер (ГДР) 47,46; Ф. Татоев 47,49; Р. Сулейманов 47,84; М. Сира (ПНР) 48,40.
800 м. А. Кондратенко 1,49,74; Т. Бехерт (ГДР) 1,50,36; Л. Дворак (ЧССР) 1,50,60; В. Гурис (ЧССР) 1,51,31; В. Патарас 1,51,46; И. Шутте (ГДР) 1,52,88; **1500 м.** М. Драйсцигакер (ГДР) 3,50,73; З. Фекете (СРР) 3,51,75; С. Афанасьев 3,51,92; Д. Иванов (НРБ) 3,52,02; З. Колдзейчик (ПНР) 3,52,42; Н. Матюшенко 3,53,23... **13-е место** В. Патарас 3,57,36.
3000 м. М. Драйсцигакер (ГДР) 8,14,90; И. Лоторев 8,14,90; С. Зраслов (НРБ) 8,15,99; И. Выбоштток (ЧССР) 8,16,48; С. Маюзак (ПНР) 8,19,18; Э. Шабанов (НРБ) 8,20,15... **11-е место** А. Бурцев 8,28,46; **13-е место** С. Афанасьев 8,30,63.
5000 м. И. Лоторев 15,09,70; Я. Штайнхерт (ГДР) 15,11,04; А. Бурцев 15,12,61; Ю. Флориан (ЧССР) 15,14,93; Л. Бок (ВНР) 15,16,55. **110 м с/б.** С. Усов 14,29; Ю. Худек (ЧССР) 14,71; З. Даниланг 14,78; И. Рольш (ГДР) 15,53; В. Оату (СРР) 15,65; Я. Богнар (ВНР) 15,78. **400 м с/б.** Р. Мищенко 50,81; В. Будко 51,40; Б. Богданов (НРБ) 52,50; А. Шпирич (ВНР) 53,64; Т. Тодоров (НРБ) 54,15; К. Скорупа (ПНР) 54,37. **2000 м с/п.** Н. Матюшенко 5,39,56; С. Зраслов (НРБ) 5,41,25; И. Выбоштток (ЧССР) 5,41,89; А. Томов (НРБ) 5,43,25; Э. Шабанов (НРБ) 5,46,41; Я. Ламут (ВНР) 5,47,09. **4×100 м.** ССР (С. Грищенко, А. Корникас, С. Подуздов, А. Кныш) 40,23; ГДР (В. Гузе, Х. Труппель, Г. Лиске, Ш. Брингманн) 40,27; ЧССР 40,91. **4×400 м.** ГДР (М. Шеринг, Е. Карлович, М. Фишер, Т. Шонлебе) 3,08,05; ССР (В. Будко, Р. Сулейманов, Р. Мищенко, Ф. Татоев) 3,08,53; ВНР 3,14,49. **Ходьба**
10 км. Я. Херок (ПНР) 45,30,88; М. Форстер (ГДР) 46,15,78; Р. Паролек (ЧССР) 47,20,97; М. Грисса (ЧССР) 48,41,16; Я. Холендер (ПНР) 50,55,35; А. Хмельницкий дисквалиф. **Высота.** Т. Петрина (ЧССР) 2,18; Ю. Сергиенко 2,16; В. Стальмах (ЧССР) 2,12; Г. Федорков 2,12; М. Сивак (ЧССР) 2,10; Е. Пеев (НРБ) 2,07. **Шест.** А. Григорьев 5,20; М. Хмара (ПНР) 5,00; В. Краснов 4,90; Н. Николов (НРБ) 4,80; П. Слук (ЧССР) 4,70 и К. Питц (ГДР) 4,70. **Длина.** Ф. Лек (ГДР) 7,74; А. Цыганков 7,68; Т. Коттке (ГДР) 7,52; Э. Михайлов (НРБ) 7,42; Р. Обретенков (НРБ) 7,31; Р. Беер (ГДР) 7,29; А. Пучков 7,23. **Тройной.** В. Иноземцев 16,12; А. Цыганков 16,01; Х. Марков (НРБ) 15,72; Ф. Май (ГДР) 15,59; Н. Тупаров (НРБ) 15,59; Я. Пастушинский (ПНР) 15,49. **Ядро.** О. Золотухин 17,27; М. Петров 16,86; К. Костов (НРБ) 16,66; К. Зранков (НРБ) 16,21; И. Шротер (ГДР) 15,99;

П. Райчев (НРБ) 15,88. **Диск.** К. Костов (НРБ) 52,86; Л. Керекеш (ВНР) 51,44; И. Гач (ГДР) 48,34; Я. Фиксор (ВНР) 47,50; С. Турба (СРР) 47,16; И. Добаш (ВНР) 45,92... **9-е место** О. Золотухин 44,54; **11-е место** Е. Бурич 43,54; М. Петров О. Молот. С. Дорожон 72,76; А. Селезнев 68,08; Т. Гечек (ВНР) 59,08; И. Гайзенсеттер (ГДР) 58,64; Б. Лечак (ВНР) 56,60; А. Калтанекер (ВНР) 55,18. **Копье.** Р. Шмид (ГДР) 73,34; Я. Мурава (ГДР) 72,04; К. Глодек (ПНР) 68,34; И. Шидер (ВНР) 67,64; М. Саков (ПНР) 65,14; П. Менки (ЧССР) 60,54. **Десятиборье.** В. Кюльвет 7415 (11,91 - 6,91 - 14,16 - 2,08 - 51,58 - 16,17 - 46,88 - 4,40 - 52,08 - 4,44,26); Е. Петерсон (ГДР) 6821 (11,42 - 7,09 - 9,61 - 1,98 - 51,09 - 15,66 - 36,08 - 4,30 - 45,20 - 4,59,29); Р. Зингер (ГДР) 6780 (11,05 - 7,09 - 12,71 - 1,92 - 52,33 - 16,13 - 34,84 - 4,40 - 41,52 - 5,27,59); П. Постава (ЧССР) 6503; Я. Валента (ЧССР) 6382; П. Барабаш (ВНР) 5664.

ДЕВУШКИ (1965—1967 гг. рождения).

100 м. С. Томова (ЧССР) 11,93; С. Клаус (ГДР) 11,96; В. Божина 12,02; С. Шуман (ГДР) 12,13; Е. Федосенко 12,24; П. Кирова (НРБ) 12,27. **200 м.** С. Шуман (ГДР) 23,82; С. Томова (ЧССР) 23,99; П. Мюллер (ГДР) 24,24; В. Божина 24,43; И. Шкарина 24,65; Е. Федорова 24,82. **400 м.** С. Людвигс (ГДР) 53,88; П. Кирова (НРБ) 54,18; А. Ширгова (ЧССР) 54,74; Я. Мровкова (ЧССР) 55,31; К. Ангелова (НРБ) 55,31; М. Банашкевич (ПНР) 56,24. **800 м.** К. Вахтель (ГДР) 2,03,84; И. Котова 2,04,06; А. Смоляк 2,07,37; В. Беклеа (СРР) 2,07,43; Л. Рата (СРР) 2,09,25; М. Кечер (СРР) 2,09,59. **1500 м.** М. Кечер (СРР) 4,25,30; К. Ульрих (ГДР) 4,25,68; Б. Фелтенс (ГДР) 4,25,95; Ж. Агостон (ВНР) 4,28,94; С. Тимофеева 4,29,60; Хи Гжой Чен (КНДР) 4,30,57. **3000 м.** Л. Судак 9,14,97; Ж. Хайн (ГДР) 9,40,22; Ж. Агостон (ВНР) 9,41,43; Ю. Ионеску (СРР) 9,43,46; С. Тимофеева 9,45,29. **100 м с/б.** Ж. Крайш (ГДР) 13,77; Т. Валканова (НРБ) 13,93; Я. Петрикова (ЧССР) 14,26; С. Лож (ГДР) 14,29; А. Кшель (ВНР) 14,40; Б. Латос (ПНР) 14,53. **400 м с/б.** К. Вахтель (ГДР) 58,12; Р. Штерева (НРБ) 58,46; К. Яух (ГДР) 59,82; К. Влачеану (СРР) 1,00,17; Т. Левшунова 1,00,65; Д. Тесарова (ЧССР) 1,01,93. **4×100 м.** ГДР (Ж. Крайш, П. Мюллер, С. Мюллер, С. Клаус) 45,59; ССР (Е. Федорова, Е. Федосенко, И. Шкарина, В. Божина) 45,87; ЧССР 46,19. **4×400 м.** ГДР (К. Яух, С. Шуман, С. Людвигс, К. Вахтель) 3,38,96; НРБ (П. Кирова, К. Ангелова, Я. Рашева, М. Кирова) 3,39,86; ЧССР 3,41,95; ССР (Е. Федосенко, А. Смоляк, И. Котова, Т. Левшунова) 3,42,79. **Ходьба 3 км.** (вне программы). Б. Нивольт (ПНР) 15,06,34; Д. Замфир (ПНР) 15,11,74; Б. Бачик (ПНР) 15,13,33. **Высота.** С. Констатинова (НРБ) 1,88; Л. Заблочкая 1,86; О. Ниф (СРР) 1,84; И. Яброва (ЧССР) 1,80; Е. Топчина 1,77; С. Исаева (НРБ) 1,77. **Длина.** С. Т е (ГДР) 6,47; Т. Валканова (НРБ) 6,43; М. Кулисова (ЧССР) 6,35; И. Волкова (НРБ) 6,26; Е. Кухтова (ЧССР) 6,21; С. Божина (НРБ) 6,19... **8-е место** Л. Балута 6,10; **15-е место** Е. Топчина 5,71; **21-е место** Л. Заблочкая 5,36. **Ядро.** Х. Кригер (ГДР) 16,82; Г. Курочкина 16,41; М. Самоила (СРР) 15,71; С. Чамм (ГДР) 14,90; Е. Беловолова 14,86; Л. Симон (СРР) 14,44. **Диск.** Х. Кригер (ГДР) 54,84; И. Яценко 49,70;

К. Бекбер (ГДР) 47,08; С. Чамм (ГДР) 47,08; В. Жефова (НРБ) 46,44; Р. Катевиц (ПНР) 46,24. **Копье.** Д. Новак (ГДР) 53,50; Е. Медведова 52,82; Г. Николова (НРБ) 51,46; Я. Коппинг (ГДР) 50,34; Т. Стойчева (НРБ) 48,60; и Годобелова 44,56. **Семиборье.** С. Тиле (ГДР) 5916 (13,89 - 12,99 - 1,81 - 25,35 - 6,41 - 36,30 - 2,27,54); Е. Липовцева 5679 (13,61 - 12,21 - 1,69 - 25,76 - 6,10 - 39,00 - 2,21,56); П. Михалаче (СРР) 5661 (14,30 - 11,67 - 1,78 - 26,32 - 5,93 - 37,10 - 2,21,29); В. Марушак 5435 (14,45 - 10,05 - 1,78 - 25,79 - 5,06 - 28,66 - 2,23,45); И. Вилкова (НРБ) 5432; Я. Соботка (ГДР) 5225; М. Нойманн (ГДР) 5010.

ФИНАЛ КУБКА СССР

17—18 сентября
Ташкент. Центральный стадион «Пахтакор»

МУЖЧИНЫ

100 м. П. Воробьев 58 (Тш) 10,67; В. Шершень 61 (ЛБ) 10,83; А. Разин 62 (Пермь,Д) 10,88; В. Мартынов 62 (Нс,Б) 10,91. **200 м.** М. Шеюхин 53 (Ирк,Л) 21,11; А. Алиев 58 (Тб) 21,17; Ю. Пискунов 60 (М,Д) 21,34; С. Голиус 57 (Х,С) 21,44; Ю. Науменко 56 (Л,В,С) 21,49. **400 м.** В. Ренсков 60 (Ставр,Т) 47,13; А. Багаев 62 (Л,В,С) 47,57; А. Минаков 59 (Л) 48,06. **800 м.** В. Лапин 54 (Чел,Т) 1,50,25; В. Коромыслов 57 (Пермь, С) 1,50,61; В. Торопов 56 (Л,Б) 1,50,78; В. Матвеев 62 (М,Д) 1,50,81; К. Русских 62 (М,С) 1,51,11. **1500 м.** В. Малоземлин 56 (Тол,Т) 3,42,94; С. Епишин 58 (М. о., В,С) 3,43,13; А. Калужский 60 (Чел,Б) 3,43,40; С. Чирков 54 (Л) 3,44,36; Е. Нечаев 59 (Пермь) 3,44,86; С. Сафроненко 56 (Л,Б) 3,44,87. **5000 м.** М. Ульмов 50 (Волг,Д) 13,53,05; В. Долгополов 60 (Нс,В,С) 13,53,50; В. Шестеров 54 (Х) 13,54,60; С. Седов 58 (Нс) 13,55,25. **1000 м.** В. Анисимов 56 (Л) 29,42,33; С. Осипов 49 (М,С) 29,44,02; Г. Косарев 51 (М. о., С) 29,44,10; А. Евко 54 (Пермь) 29,45,65. **110 м с/б.** Е. Лопаткин 58 (Нс,В,С) 13,94; А. Титов 56 (М,Б) 13,97; В. Сляров 60 (Л) 14,11. **400 м с/б.** А. Яцевич 56 (Л,В,С) 49,9; А. Харлов 58 (Тш,В,С) 50,86; Я. Мерчук 59 (Кш,В,С) 51,13; С. Чижиков 60 (Кш,В,С) 51,45; В. Княнов 58 (М,о,В,С) 52,16. **3000 м с/п.** И. Дану 59 (Кш,Б) 8,37,24; В. Грязнов 61 (Чел,Д) 8,38,61; В. Грошев 58 (Волг) 8,38,87; Л. Глинских 62 (Св) 8,42,23. **Высота.** В. Граненков 58 (К,В,С) 2,26; Г. Белков 56 (Тш,Т,Р) 2,23; В. Мальчугин 61 (М,о,С) 2,23; В. Середа 59 (Л,В,С) 2,20; А. Котович 60 (УССР,Б) 2,20; П. Кострыкин 62 (Л) 2,20. **Шест (чемпионат СССР).** В. Спасов 59 (К,Д) 5,60; С. Бубка 63 (Днепр,Т) 5,55; В. Шульгин 61 (А-А,Л) 5,55; А. Парнов 55 (Тш,У) 5,55; В. Поляков 60 (М,С) 5,50; П. Богатырев 61 (Ирк,Л) 5,40; А. Шквиря 59 (Вршг,Т) 5,40;

А. Никитин 58 (М,Д) 5,20. **Длина.** Ю. Харитонов 59 (Св,Т) 7,74; С. Лавский 59 (Днепр,Б) 7,70; К. Семькин 60 (М,С) 7,70; В. Пасечников 58 (А-А,Л) 7,46; В. Савиных 53 (М,о) 7,45. **Тройной.** В. Исаев 59 (Л,В,С) 17,04; Б. Хохлов 58 (Тш,Т) 17,02; В. Бордюков 59 (Иж,Б) 16,97; В. Черников 59 (Тш,Б) 16,70; А. Роганин 59 (Л,Б) 16,65; И. Чекарев 59 (М,Д) 16,46; А. Лисиченко 58 (К,В,С) 16,44; С. Абрамов 58 (Красндр,С) 16,04; О. Проценко 63 (М,о,Б) 15,94. **Ядро.** И. Аврунин 57 (Кн,Д) 19,65; Е. Мионов 49 (Л,Б) 19,26; Д. Стуконис 57 (Влн,Т) 19,13; С. Донских 58 (Л,Д) 19,07; В. Емельянов 57 (Волг,У) 19,00. **Диск.** С. Лукашок 58 (Мн,Д) 62,90; О. Черепанов 54 (Пермь) 59,24; А. Ланг 55 (Волг,В,С) 59,04. **Молот.** А. Бунев 50 (Волг,Т) 77,40; Ю. Тарасюк 57 (Мн,В,С) 77,18; А. Чоужас 56 (Мн,В,С) 75,28; А. Ефимов 56 (Л,Б) 75,16; Б. Зайчук 47 (М,Д) 74,34; А. Синицын 56 (Красндр,Д) 70,08. **Копье.** Я. Зирнис 47 (Рг,Т) 81,16; С. Шкиридов 60 (Ферг,Б) 80,70; А. Макаров 51 (М,о,Д) 80,40; А. Зайцев 57 (М,о,В,С) 79,60; С. Гаврась 57 (Х,С) 78,62.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. Р. Махова 57 (Днепр,Б) 11,70; М. Старлычанава 60 (М,Д) 12,06; Е. Коротенко 60 (Л) 12,09; М. Титова 63 (М,о,Т,Р) 12,19. **200 м.** Р. Махова 23,20; С. Жидрикова 60 (М,о,Т) 23,98; Е. Логинова 56 (М,Д) 24,02. **400 м.** И. Баскакова 56 (Л,В,С) 51,59; Н. Лялина 56 (Тула,Т) 52,21; Л. Висоцкие 55 (Влн,Ж) 52,33; Н. Сударева 54 (М,о,Т) 52,93; Н. Звягинцева 61 (Ставр,С) 52,98. **800 м.** В. Ластова 58 (Пермь,Т) 2,00,47; Г. Куимова 55 (УССР) 2,01,00; О. Айропетян 55 (Пермь) 2,01,15; Г. Резникова 60 (А-А) 2,02,18. **1500 м.** Л. Веселкова 50 (Л,Т) 4,03,26; Т. Позднякова 56 (У, В,С) 4,03,60; Г. Нуртдинова 56 (Чел,Т) 4,11,55; Н. Конякина 54 (Х) 4,12,87. **3000 м.** С. Ульмасова 53 (Анд,С) 8,55,0; Е. Скачкова 60 (УССР,Т) 8,59,5; Л. Коныхова 56 (М,о,В,С) 9,07,4; В. Ельцова 60 (Пермь) 9,13,0; О. Ильина 58 (Чел) 9,13,8. **100 м с/б.** Е. Николаева 62 (Л) 13,53; Н. Поздня 58 (Кб) 13,58; Н. Коршунова 61 (Х,С) 13,63. **400 м с/б.** А. Костецкая 55 (Влн,Т,Р) 56,07; О. Григорьева 62 (Л) 57,28; Т. Василенко 57 (Вршг,Б) 57,30; Н. Егорова 61 (Нс,У) 57,32; Н. Баранова 60 (М,о,Т) 58,52 (в заб. 57,17). **Высота.** Л. Косицина 63 (М,о,У) 1,91; Т. Быкова 58 (Р,Д,Б) 1,88; Е. Полкова 55 (Л,В,С) 1,88; Л. Бутаханова 64 (Тш,Т,Р) 1,85; Ж. Некрасова 57 (Л,Т) 1,79; О. Бондаренко 53 (Вршг,Т) 1,79. **Длина.** О. Ануфриева (57 Горк,Т,Р) 6,72; Е. Дребезова 58 (Красндр,Д) 6,57; Е. Иванова 61 (М,С) 6,55; Е. Литвак 57 (М,Д) 6,34; И. Тимофеева 53 (Кб) 6,30; О. Амелиянова 61 (М,о,У) 6,28; Л. Золотая 54 (Л) 6,28. **Ядро.** Н. Лисовская 62 (М,С) 19,84; Н. Исаева 51 (М,о,С) 18,72; Л. Савина 55 (М,С) 18,32; В. Цапаленко 54 (Од,В,С) 18,30; С. Крачевская 44 (М,Д) 18,20; А. Абашидзе 58 (Од,Д) 17,62. **Диск.** Т. Лесова 56 (А-А,В,С) 58,42; Э. Зверева 60 (Красндр,Д) 58,34; Т. Степанова 51 (Св,Т) 57,78; В. Харченко 49 (Пермь,В) 57,52; Л. Уракова 55 (Волг) 55,98; Т. Забелина 56 (М,о) 55,78; Ф. Мельник 45 (М,С) 55,02. **Копье.** Г. Кондрина 54 (Тш,Б) 64,82; Н. Никанорова 47 (Л) 60,12; Н. Гнутова 56 (К,о,Т) 59,90; Л. Медведова 54 (Мн,КЗ) 56,82.





Рекордсменка
мира
в прыжке
в длину
В. Ионеску

сезон гальних прыжков

Невероятная ситуация: спортсменка трижды во время соревнований на первенство страны прыгает за 7-метровую отметку, устанавливает мировой рекорд — и все-таки в итоге оказывается лишь серебряным призером...

Зовут эту неудачницу Анишоара Кузмир. Время и место действия: Бухарест, 31 июля, стадион «23 августа», чемпионат Румынии

Первая попытка Анишоары — 6,99. У ее основной соперницы Вали Ионеску результат намного скромнее — 6,43. Во второй попытке обе заступают, чувствуется волнение — спортсменки понимают, что основная борьба впереди. Третья попытка: Кузмир — 7,01, Ионеску — 6,86. Четвертая: Кузмир — 6,76, Ионеску — 7,01. Спортсменки сравнялись, и все придется начинать сначала. Пятая попытка: Кузмир — 7,15, это новый мировой рекорд, на 6 см превышающий прежние достижения четырехлетней давности, что принадлежало нашей В. Бардаускене, Ионеску — 6,99. И, наконец, шестая попытка: Кузмир — 7,02, в третий раз летит она за 7-метровый рубеж, но Ионеску удается поистине феноменальный прыжок — 7,20! Более того: если во время рекордной попытки Анишоары ей помогал небольшой попутный ветер (0,3 м в секунду), то Вали ветер мешал, он был встречным (0,5 м в секунду).

Согласитесь, поразительный прыжковый фейерверк. Но ведь вот что не менее удивительно: весть о достижениях Кузмир и Ионеску мир встретил спокойно. Причина в том, что от этих двух спортсменок ждали рекорда. Кто же они, Анишоара и Вали? Расскажем о каждой подробнее.

Вали (сокращенное от Вале-рия) Ионеску родилась 31 августа

1960 г. в Турну-Магуреле. Ее рост 172 см, вес — 58 кг. Представляет клуб «Рапид» (Бухарест). Тренер — Михай Захария, первый румынский прыгун, которому удалось преодолеть 8-метровый рубеж. Начинала Вали как прыгунья в высоту, перекалифицировалась лишь в 1978 г., достаточно поздно. В те дни, когда Бардаускене прыгнула на 7,09, у Ионеску был на счету прыжок всего лишь на 5,42. В 1979 г. спортсменка прыгнула на 6,07, в 1980-м — на 6,54, наконец в минувшем сезоне — на 6,72 (6,75 в зале). Как видите, результаты росли достаточно быстро, однако вряд ли кто еще в прошлом году мог подумать, что вскоре молодая спортсменка станет сильнейшей в мире. И только ее тренер, без лишней скромности, раз за разом повторял: «Пройдет немного времени, и о Ионеску заговорят!»...

И действительно заговорили. Уже в июне нынешнего года Вали прыгнула на 7,05. В июле последовал мировой рекорд. В августе спортсменка вновь подтвердила свой класс: на чемпионате Балканских стран по легкой атлетике прыгнула на 7,04.

И на первенстве Европы в Афинах она одержала закономерную победу. Но досталась она ей в очень нелегкой борьбе с результатом 6,79, далеко от рекордного. А второе место заняла Кузмир — 6,73.

Хоть Анишоара на два года моложе своей подруги по

сборной (она родилась 29 июня 1962 г.), спортивному миру она известна лучше. Рост спортсменки — 173 см, вес — 65 кг. Занимается в муниципальном спортивном клубе «Крайова» у тренера Иона Морою. Вот как росли результаты Анишоары: 1978 г. — 5,98, 1979 — 5,99, 1980 — 6,53 (юниорский рекорд Румынии), 1981 — 6,91. (Прыгнув столь далеко, спортсменка улучшила национальный рекорд, принадлежавший с 1968 г. Виорике Вископояну.) 29 мая нынешнего года Анишоара прыгнула на 7 м ровно.

На счету Кузмир еще и серебряная медаль Универсиады-81, тогда она проиграла лишь олимпийской чемпионке Татьяне Колпаковой из СССР.

После памятных соревнований в Бухаресте Анишоара, по ее собственным словам, испытывала и счастье, и разочарование. Но сразу же заявила журналистам, что спор не окончен, что она намерена отобрать у подруги по команде мировой рекорд. Получится ли? Поживем — увидим. Но уже сегодня можно сказать, что две румынские спортсменки дали новый импульс развитию прыжков в длину, дисциплине, в которой после Олимпиады-80 наметился некоторый спад результатов.

Кто знает, не назовут ли вообще нынешний сезон «сезоном прыжков»? Во всяком случае, о мужчинах-прыгунах сейчас говорят не меньше, чем о женщинах. И прежде всего — об американце Карле Льюисе. Этот спортсмен (о нем неоднократно рассказывал наш журнал) раз за разом показывает результаты, поражающие воображение. Один лишь пример. Только у трех атлетов в мире есть в послужном списке прыжки за отметку 28 футов (8,53). Это рекордсмен мира Боб Бимон (США); Лутц Домбровски из ГДР и Льюис. Но если первые двое лишь по разу смогли улететь столь далеко, то Льюис имеет на своем счету восемь (!) таких прыжков — из них два в зале.

В этом году Карл Льюис уже по традиции успешно выступает и в спринте (он вновь, как и в прошлом сезоне, преодолел стометровку за 10,00), и в прыжках. Так, 25 июля на соревнованиях в Индианаполисе, где проходил Национальный спортивный фестиваль США, Льюису

удалось выдающаяся серия прыжков. Будь спортсмен чуть удачливее, он мог бы превзойти и рекорд Бимона.

Уже в первой попытке Карл улетел за отметку мирового рекорда, но чуть-чуть заступил. То же самое происходит во второй и третьей попытках. Ну а когда Льюис прыгнул в четвертый раз, болельщики на трибунах вскрикнули от восторга: спортсмен приземлился за отметкой 30 футов (9,14), однако судья на этот раз вновь поднял красный флажок, углядев очень спорный, по мнению специалистов, заступ.

В пятой попытке Льюис решил не достигнуть до бруска. И показал, тем не менее, выдающийся результат — 8,76, что можно считать высшим мировым достижением для равнинных стадионов. Кроме того, Бимону помогал максимально допустимый ветер, а в момент прыжка Льюиса ветра вообще не было.

Так или иначе, теперь абсолютно ясно: Льюису вполне по силам побить «рекорд XXI века». Вопрос только в том, когда это произойдет. Пока же спортсмен буквально в каждом старте примеривается к рекордному рубежу и достиг очень большой стабильности. Достаточно сказать, что во время одного из соревнований нынешним летом он дважды подряд прыгал на 8 м 61 см.

Что позволяет американцу показывать такие результаты? Прежде всего — сочетание высокой скорости разбега (напомним, что Льюис — один из сильнейших, если не сильнейший спринтер наших дней) и мощного отталкивания. За последнее время спортсмен отшлифовал свою технику, стал очень серьезно подходить к тренировкам и... реже выступать. Если раньше он стартовал слишком часто, что и привело минувшим летом к травме, то ныне сократил количество соревнований почти наполовину.

В. ВЛАДИМИРОВ

крепко жму руку, грузья!



УДО БЕЙЕР (ГДР),
олимпийский чемпион,
рекордсмен мира
в толкании ядра

Образование СССР имело и имеет сейчас огромное значение для всего прогрессивного человечества. Свободное объединение многих народов и национальностей в единое союзное государство, свершившееся через пять лет после победы Великой Октябрьской социалистической революции, явилось залогом окончательной победы сил социализма и ярким выражением успехов ленинской национальной политики.

Я родился в большой семье. Отец мой был рабочим, и любовь к Советскому Союзу, всегда отличала моего отца, и он очень рано сумел передать ее мне.

В 1980 г. мы с сестрой выступали на Олимпийских играх в Москве. Для Гизелы четвертое место в метании диска было значительным успехом. Я же стал третьим. Только третьим. Как ни хотелось мне повторить свой успех — победу на Играх 1976 г., однако сделать мне этого не удалось. Владимир Киселев и Александр Барышников оказались сильнее. Для меня лично это было поражением (как его не объясняй). Но для всех нас эти Игры были большой победой, ведь Володя не только победил, но и установил новый олимпийский рекорд. Я был рад последующим встречам с ним, хотя и старался, чтобы наше соперничество не было для него легким!

Чемпионаты и соревнования, на которых встречаюсь со своими советскими друзьями, являются для меня наиболее важными событиями каждого спортивного года.

Наше соперничество в секторе помогает прогрессу всей легкой атлетики. И если я и смог сменить Александра Барышникова в списке обладателей мирового рекорда, то в этом огромная заслуга и советских толкателей ядра, которые всегда были для меня самыми серьезными конкурентами.

Соревнования с советскими спортсменами — это всегда событие, и не только потому, что их отличает особый накал спортивной борьбы. Мне вспоминается вечер нашей дружеской встречи после международных соревнований на Кубок дружбы в Таллине. Там мой друг Евгений Миронов победил, выиграв у меня два — всего лишь два — сантиметра. Я же, к сожалению, был просто, как мы говорим, не собран, не смог мобилизоваться, настроить себя на победу. Это явилось хорошим уроком для меня. В Праге на чемпионате Европы смог перестроиться и выиграл.

Я вспоминаю беседы, которые мы вели с Борисом Зайчуком. Он говорил с нашими молодыми метателями молота Роландом Штойком и Детлефом Герстенбергом, рассказывал о своих взглядах на метание, методику тренировок. Говорил он и о своей исполнившейся вскоре мечте — перейти рубеж 80 метров.

Юрий Седых и Сергей Литвинов, хотя они и не толкают ядро, тоже очень дороги и близки мне. Юрий, как и я, капитан сборной команды СССР. Он очень ответственно относится к занятиям спортом, держит курс на свои третьи олимпийские игры. В 1976 г. мы оба побывали в Монреале на высшей ступени пьедестала почета. Очень хочется повторить этот успех в 1984 г. Литвинов, который представляется мне сгустком энергии, — человек огромного трудолюбия, обладающий неутолимым стремлением к совершенствованию в спорте. Меня очень радует, что сейчас он автор выдающегося мирового рекорда.

В канун праздника 60-летия образования СССР я желаю им как и всем моим друзьям в Советском Союзе, всего самого лучшего. Как и в прошлые годы, мы будем вместе работать во славу спорта. Во славу мира и дружбы. Соперники на стадионе, мы останемся большими и добрыми друзьями в жизни.

С этой мыслью о вас, до встречи!

ОТОВОСЮДУ
О РАЗНОМ

СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ

Благополучное выполнение тренировочных нагрузок в значительной мере зависит от умения спортсмена адаптировать свой организм к стрессовым перегрузкам, избегать состояния перетренированности. Для этого, как указывает в статье, напечатанной в журнале «Олимпикан», физиолог Эд Бурке, нужно очень чутко следить за тем, как реагирует организм на тренировку, не появляются ли настораживающие признаки переутомления.

Бурке приводит рекомендации специалиста по бегу на длинные дистанции Тома Ослера, по контролю атлета за своим самочувствием. Появление перетренированности характеризуется следующими тревожными симптомами:

1. Пониженная общая сопротивляемость организма (головные боли, нервная возбудимость и т. п.).
2. Ежедневно ощущаемая мышечная усталость.
3. Появляющееся во время бега желание сойти с дорожки.
5. Значительная потеря в весе.

Для оценки уровня стресса Бурке советует регулярно следить за частотой пульса. Подсчитывать его каждое утро в течение 15 с перед тем, как подняться с постели, и сразу после того, как вы встали. Делать такой контроль следует ежедневно, отмечая разницу между этими двумя показателями. И если она внезапно увеличилась, значит, ваш организм еще не оправился от последней тренировки. В таком случае очередное занятие следует отложить или сделать его менее напряженным.

Автор считает, что подобные наблюдения за собой позволяют лучше оценивать последствия тренировок и других стрессовых воздействий. «При выявлении признаков перетренированности необходимо потратить дни и даже недели, чтобы вернуть себе нормальное состояние», — пишет Бурке.

В программу мероприятий, которые должны помочь избежать отрицательных последствий интенсивных тренировок, он включает 8—10 недель занятий на развитие выносливости для создания хорошей аэробной базы, по меньшей мере восьмичасовой сон, диету с наличием главных питательных компонентов. Бурке поддерживает мнение многих тренеров о пользе ко-

ротного, 15—30-минутного, сна перед послеобеденной тренировкой. Кроме этого, в период напряженных тренировок рекомендуется индивидуализировать работу на скорость в соответствии с возможностями каждого отдельного спортсмена. А перед большими соревнованиями в течение нескольких дней должна проводиться только легкая тренировка. Она позволит быть готовым к предельным усилиям на состязании.

В заключение автор отмечает, что человек обладает огромным определенным запасом энергии, которая расходуется на преодоление стрессовых нагрузок. И если ее большая часть тратится вне тренировок, тогда атлет должен или снизить интенсивность занятий, или сократить воздействие других посторонних факторов, вызывающих стресс.

НА ИГРАХ СОДРУЖЕСТВА

Ряд высоких результатов был показан на состоявшихся в начале октября в Брисбане (Австралия) Играх стран Британского Содружества. Чемпион Европы в тройном прыжке британец К. Кензор достиг 17,81. Однако этот далекий прыжок был совершен при сильном попутном ветре — 4,6 м/с. Австралиец И. Лорроуэй прыгнул на 17,54 (попутный ветер — 3,2 м/с). Олимпийский чемпион из Великобритании А. Уэллс выиграл бег на 100 м с результатом 10,02. Но и ему помогал сильный ветер. Победитель марафонского бега Р. де Кастелла финишировал со временем 2:09.18. Атлет с Багамских островов С. Рей прыгнул в высоту на 2,31, такой же результат у М. Отти, выступившего за Канаду.

Приведем имена победителей в других видах. Мужчины. 200 м. Уэллс (Шотл.) и Макферлейн (Англ.) 20,43 400 м. Каперон (Ям) 45,89. 800 м. Бурке (Англ.) 1.45,18. 1500 м. Крам (Англ.) 3.42,37. 5000 м. Муркрофт (Англ.) 13.33,00. 10 000 м. Шаханга (Таил.) 28.10,15. 110 м с/б. Маккой (Ям) 13, 37. 400 м с/б. Браун (Англ.) 49, 37. 3000 м с/п. Корир (Кен.) 8.23, 94. 4×400 м. Англия 3.01. 45. Дллина. Хони (Австл.) 8,13. Ядро. Паулетто (Кан.) 19,55. Диск. Рупер (Вар) 64,04. Молот. Вейр (Англ.) 75,08. Копье. О. Бурке (НЗ) 59,48. Десятиборье. Томпсон (Англ.) 8410. Женщины. 100 м. Тайлор (Кан.) 11,00. 200 м. Отти (Ям) 22,19. 400 м. Бойл (Австл.) 1.26. 800 м. Макдермотт (Уэллс) 2.01,31. 1500 м. Боксер (Англ.) 4.08,28. 3000 м. Одейн (НЗ) 3.45,53. 100 м с/б. Стронг (Англ.) 1.17,8. 400 м с/б. Флинтофф (Австл.) 55.89. 4×100 м. Англия 43,14. 4×400 м. Канада 3.27,70. Высота. Брайл (Кан.) 1,88. Дллина. Фергюссон (Вар) 6,91. Диск. Ритчи (Шотл.) 62,98. Копье. Хоуланд (Австл.) 64, 6. Семиборье. Нанн (Австл.) 6282.

В Брисбане стартуют участницы Игр постановили, что государства, чьи представители в будущем будут соревноваться с атлетами из расистской ЮАР, лишатся права участвовать в следующих Играх Содружества.

"легкая атлетика" в 1982 году

60 ЛЕТ СССР

Барч О. Киргизия. В созвездии дружбы 12, 11
Гердель В. Таджикистан. Нас — миллионы 12, 12
Джарагетти Г. Туркмения. Только в нашей стране 12, 13
Думбадзе Н. Грузия. Победы на всех 12, 7
Карпавичус А. Литва. С помощью друзей 12, 9
Клим Р. Белоруссия. Славен наш союз 12, 5
Косанов Г. Казахстан. Большое Вам спасибо 12, 6
Куду Ф. Эстония. В союзе — сила 12, 14
Масловский А. Молдавия. На верном пути 12, 10
Овсепян В. Армения. Помогла дружба 12, 13
Сафаров А. Азербайджан. В семье равноправных 12, 8
Синицкий З. Украина. И протянули руку братья... 12, 4
Турова Г. РСФСР. Широкой дорогой 12
Ульмасова С. Узбекистан. Союз нерушимый 12, 6
Яунземе И. Латвия. Мы — одна семья 12, 10

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Борзов В. С нами миллионы 7, 1
Быть в авангарде 3, 1
Воробьев В. С ответственностью и инициативой 4, 1
В семье единой 12, 1
Игуменов В. От массовости к общенародности и мастерству 1, 1
Ефименко А. Задача дня, веление времени 11, 1
Княжев В., Романов А. Идеальное воспитание — основа подготовки 9, 1
Коробов А., Романов В. Проблемы поиска 10, 1
Не дипломом единым 5, 1
Поиску — широкий фронт 2, 1
Служит здоровью стадион 6, 1
Спорт — посол мира 8, 1

ПО СОЮЗНЫМ РЕСПУБЛИКАМ

Калясьев В. Коэффициент ответственности 3, 4
Селезнев Л. Несогласованная согласованность 7, 4
Шеханов В., Шедченко А. Преодолима ли инерция пассивности? 4, 3

ГТО

Кулик Н., Новик Ф., Павлов В., Рожков А., Сатайкин А. Когда на старт выходят тысячи 2, 18
Николаев В. «Луча» яркий свет 7, 8
Панаев В. Забота всех и каждого 1, 6

ВСЕ ФОРМЫ МАССОВОСТИ

В центре внимания — массовость 5, 6
Константинов А. Всей семьей — на старт 10, 5

Откаленко В. Свет и тени 10, 4
Попов Г. Город, как один стадион 9, 4
Старт у околицы 8, 6
Чиргинский В. Стало традицией 11, 7
Шедченко А. От неманского края к олимпийским высотам 7, 7

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

Волков В. «Муравей» и его поклонники 5, 3; 7, 9
Все на старт! 8, 18
Иванов Н. Бег, который он любит 12, 26
Крылов Г. Что может клуб? 4, 5
Кулаков В. Бег для здоровья 3, 15
Московский международный марафон мира 12, 23
Мотылянская Р. Поспешайте не торопясь 1, 8
Праздник, который будет всегда с нами... 11, 15
Пудов Н. Праздник любителей бега 10, 8
Титов Ю. Когда бегут сотни 12, 25
Швец Г. Встречи на разных километрах 12, 23
Юрченко Б. Полезен утром бег 10, 6

НАУКА — ПРАКТИКЕ

Анкудинова И., Залесский М. Среднегорье: стресс и адаптация? 8, 8
Арефьев В., Леоненко И. Аэробные тесты 6, 6
Брейзер В., Врублевский Е. 400 м с барьерами. Обзор научных исследований 11, 4
Ковальчук Г. Подготовка юных прыгунов 6, 5
Костюченко В. Бег на 800 м. Оценка уровня подготовленности 2, 6
Левченко А. Специальная силовая подготовка спринтера 4, 9
Монастырский М., Суслов Ф. Тренировочные нагрузки и нервно-мышечный аппарат бегуна 5, 4
Недобывайло В. Прыгун на высоту — упражнения с отягощениями 2, 6
Озолин Н. Пути совершенствования 10, 10
Сакаев В. Антропометрические критерии экономичности бегунов 7, 6
Суслов Ф. Проблемы среднегорья 9, 6
Таранов В. Прыжок в высоту 1, 7
Тихонов С. Бег на средние и длинные дистанции. Проблемы подготовки 3, 6

ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ

Бондарчук А. Атлет растет 2, 11
Борзов В. Сохранить доброе имя 4, 14
Грива М. Они — мои друзья 9, 21
Михеев А. Тренируя, воспитывать 8, 20
Попов Г. Спортивный педагог 5, 22

Саливон В. Крепкая шефская помощь 6, 18
Санеев В. Главный соперник 7, 18

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

Заочный факультет повышения тренерского мастерства
Блюменштейн Б. Музыка и спорт 7, 10
Гусейнов Ф., Мироненко И., Травин Ю., Тюпа В., Тюрин Ю. Утомление и техника бега 9, 8
Дмитрусенко О., Лусис Я. Метание копья 5, 8
Коробов В., Ширковец Е. Классификация и учет нагрузок в беге на средние дистанции 6, 8
Кряжев В., Тюрин Ю., Логинов А., Куракин В. Техника бега на средние и длинные дистанции 1, 10
Купчинов Р., Сириус П. Отбор и подготовка десятиборцев 4, 10
Мехрикадзе В., Табачник Б. Цель тренировки — соревновательная модель. Соревновательная деятельность спринтера 3, 8
Тюрин Ю. Поговорим о тактике 10, 14
Цель тренировки — соревновательная модель. Формирование структуры соревновательной деятельности 8, 10
Ягодин В. Прыжок с шестом. Тенденции и возможности 2, 8

Опыт подготовки

Волков Ю. Не мог не стать прыгуном... 4, 18
Куличенко В. ...А годы не помеха 6, 12
Паламарчук И. Автор олимпийской сенсации 2, 12
Юргенштейн Я. «Играющий» чемпион 1, 20

В помощь начинающему тренеру

Афанасьев В. Тесты для прыгунов в высоту 3, 11
Буланчик Е. 400 м с/б начальная подготовка 4, 13
Иванов Н. Толкание ядра 10, 12
Колодий О. Метание молота 7, 12
Попов Г. Десятиборье: комплекс видов, комплекс проблем 9, 18
Травин Ю. Бег на средние и длинные дистанции 5, 11
Шевченко Т., Головинцев В. Стиль работы: оптимизм и творчество 1, 14
Ягодин В., Чугунов В. Прыжок с шестом 6, 10

Советы бегунам

Пудов Н. Ответы на письма 5, 14

Отдельные методические статьи

Амбаров Э., Купоросов Б., Матвеев В. Тренировка быстроты отталкивания 9, 20
Брейзер В., Каверин В. 110 м с/б. Анализ соревновательной деятельности 8, 14
Дурсенев Л. Прыжки в высоту:

проблемы и суждения. Об одной из причин олимпийских неудач 12, 18
Жиров Ю., Дениско А. Распределение скоростных усилий 9, 14
Зеленцова Т. Физические данные барьеристки и ритм бега 9, 13
Канишевский С. Универсальное ядро 9, 15
Крысанов В., Васюк В. Тренажер для спринтеров 2, 10
Никонов И. Прыжки. Взаимосвязь физических качеств и техники 8, 12
Переверзев Э. Почему я не показал 13,40? 10, 22
Самоуков А. Стайерский бег. О соревновательной подготовке 11, 10
Степанов В., Степанова М. 400 м с/б: на дистанции — женщины 9, 10
Стрижак А. Прыжки в высоту: проблемы и суждения. Сквозь призму Олимпиады 12, 19
Тихонов С. Стайерский бег 11, 8
Холодов Ж., Хломенок А., Хломенок П., Якимов А. Буксировочное устройство 6, 18
Шапка К. Поговорим о технике 12, 21
Юшкевич Т., Михаленя В., Майструк А., Кройтер Н., Крашенинников Р. Прыжок в длину 10, 20

Кинограммы

Бондарчук А., Папанов В. Молот метает Сергей Литвинов 8, 16
Брейзер В., Папанов В. На дистанции — Фолькер Бекк 4, 16
Загорюлько Е., Савицкий И. Прыгает Тамара Выкова 12, 16
Иванов А., Папанов В. Диск метает Юрий Думчев 9, 16
Маслаков В., Папанов В. На дистанции Бэрбель Воксель 1, 16
Сидоренко С., Папанов В. Прыгает Шамиль Аббясов 2, 16
Чарьев Р., Папанов В. Диск метает Галина Савинкова 10, 16
Чистяков В., Папанов В. На дистанции Грег Фостер 6, 16
Шапка К., Папанов В. Прыгает Валерий Середа 3, 16
Шапка К., Папанов В. Прыгает Ульрике Мейфарт 7, 16
Юшко В., Папанов В. На дистанции Виктор Бураков 5, 16

СЛЕДУИ ЗА НАМИ

Анисимова Т. И сбылись мечты!.. 3, 12

ДЕТИ, ЮНОШИ, ЮНИОРЫ

Где резервы у резерва? Мнение специалистов 6, 20
Должиков И. Почему школьная «королёва» ходит в золушках? 8, 22
Константинов А. Как взлететь «Кузнечик»? 4, 21

Лучшие школы страны

Алешин А. СДЮШОР № 1 Горно Фрунзе 5, 13
СДЮШОР № 6 Горно Киева 7, 14
СДЮШОР Невского роно Ленинграда 8, 15

СДЮШОР «Нямунас» 9, 19
Шедченко А. СДЮШОР № 2, г. Тирасполь 1, 14
Шедченко А. СДЮШОР № 3 Горно Днепропетровска 20
Мейксон Г., Литвинов Е. «Королева» не в обиде 10, 18
Михалена В., Солоненко А. Найти и вырастить 2, 19
Охрименко В. Где резервы у резерва? 11, 20
Победители первого этапа. Итоги Всесоюзного смотра-конкурса «К олимпийским стартам готовы!» 5, 23
Поляков В. Где резервы у резерва? 6, 19
Поланский Н. Где резервы у резерва? 7, 27
Почему школьная «королева» ходит в зоолука? 9, 24
Сергеев В. Еще шаг вперед 8, 25
Шедченко А. 10 стартов к вершине 3, 18

В СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВАХ

Базилевский А. Сегодня лучше, чем вчера 3, 20
Воробьев В. Комментарий 3, 21
Медведь А. Межвузовская кафедра. Проблемы и перспективы 1, 18

ОБСУЖДАЕМ, СОВЕТУЕМСЯ, СПОРИМ

Валик В., Валик Е., Рейсан Н. Информация к размышлению 5, 18
Исаулов А., Шельдяев С., Козулин С., Матусевич Л., Щеглов В., Рылов В., Лучин Г. Массовость — новые рубежи 4, 6
Николаев А. Фанфары при пустых трибунах... Меньше слов, больше дела 5, 24
Шабанов К. Фанфары при пустых трибунах... Коротко, емко и привлекательно 5, 24

СУДЕЙСКАЯ СТРАНИЧКА

Вадименко В. Спринт: сложность в простоте 3, 22
Гарбер В. Хлопотно, но необходимо 7, 21
Михайлов А. Рыцари спортивной фемиды 5, 20
Михайлов А. Создай праздник! Подготовка стадиона к соревнованиям 6, 22
Михайлов А. Спринт: сложность в простоте. Исходя из условий 8, 21
Титов Ю. Стадион, роща, улица, площадь 10, 25
Ходыкин А. Спринт: сложность в простоте. Новое — это хорошо забытое старое 8, 21

КПД СПОРТООРУЖИЙ

Плиев П. Первый в республике 2, 15
Саливон В. Двери распахнуты для всех 9, 26
Серебряный С. В особых условиях 6, 23

СПОРТОВОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ

Константинов А. «Спорт-82» 7, 19
Саливон В. Вдгонку за спромом 10, 24

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Поздравляем 1, 13; 2, 4, 20; 3, 3; 4, 8, 20; 5, 4, 13, 14, 24; 6, 3, 23; 7, 3, 5; 10, 9, 13; 11, 30; 12, 3, 9, 11

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ

Т. Позднякова, Д. Дмитриев, И. Никитина, Е. Сипатова (Чернышева) 2, 7
О. Насонова, Г. Савинкова, Н. Лялина 4, 15
Н. Виноградова, А. Перлов, С. Ванишина 5, 21
П. Родин, Н. Цирук, В. Спасов, А. Деверинская 6, 7
Л. Беляева (Ризванова), В. Сидоров, П. Коновалов, А. Сафаров, З. Иванова, Л. Крылова, Р. Аглетдинова, Н. Винниченко 7, 25
Я. Боярс, Ж. Некрасова (Гиммельфарб), Н. Гумерова, Е. Грунь (Фесенко) 8, 9
Г. Мурашова, Н. Шубенкова, А. Евгеньев, Е. Корбан 9, 23

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

Байков Г. В Президиуме Федерации легкой атлетики СССР 1, 15; 2, 3; 3, 3; 6, 3; 7, 15; 8, 4; 9, 3; 10, 6; 11, 3; 12, 10
Высокие звания 12, 10
Дополнения к Единой всесоюзной спортивной классификации 5, 27
Календарь-82 1
Новые мастера 4, 22
Почетное звание 2, 10

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ЦИФРАХ

Лучшие легкоатлеты 1981 года 1, 23; 2, 21; 3, 24
10 лучших молодых легкоатлетов 1981 года 4, 23
10 лучших юных легкоатлетов 1981 года 4, 25
Рекорды юных 3, 29
Рекорды мира, Европы, СССР 7, 20

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

Всесоюзный мемориал Ю. А. Гагарина 6, 28. Всесоюзные соревнования по бегу на 25 км 7, 28. Всесоюзные соревнования на призы Сочинского Горисполкома. Всесоюзные соревнования «День спринтера РСФСР» 8, 26. Всесоюзные соревнования среди юниоров и девушек 9, 32. Всесоюзные спортивные игры молодежи. Всесоюзные соревнования по спринтерскому и барьерному бегу, прыжкам и метаниям 10, 26
Зимний чемпионат СССР 4, 8. Зимний чемпионат по ходьбе 5, 27. Зимний чемпионат СССР по многоборьям. Зимнее первенство СССР среди юниоров по многоборьям. Зимнее первенство СССР среди юниоров по метаниям 6, 28. Зимний чемпионат СССР по метаниям 9, 27
Иванов Н. Проба сил в Милане 5, 28
Калясьев В. «Народная молодежь»: молодость, мир, дружба 8, 29
Кубок СССР по спортивной ходьбе 9, 27. Матч юниоров СССР — ГДР 4, 28. Матч СССР — ГДР по многоборью 6, 28. Матч РСФСР — УССР — Москва — Ленинград 7, 28. Матч СССР — ФРГ по многоборью. Матч СССР — ГДР по много-

борью 8, 28. Матч юниоров СССР — ГДР 9, 27. Матч СССР — США 9, 28. Матч ГДР — США 9, 32. Матч СССР — ГДР 10, 23. Матч СССР — США по многоборью 11, 32
Мемориал Леселидзе по метаниям 8, 26. Мемориал Владимира Куца 10, 26
Международные соревнования в Милане 6, 28. Международные соревнования по спортивной ходьбе. Международные соревнования по многоборью 7, 28. Международные юношеские соревнования «Дружба» 12, 28
Московский международный марафон мира 12, 27
Олимпийский день в Берлине 8, 29
Первенство СССР среди юношей и девушек. Первенство СССР среди юниоров. Первенство СССР среди юниоров по кроссу 5, 27
Перед главными стартами 8, 27
Победа в Индианаполисе 9, 28
Преимущество было явным 9, 27
Финал зимнего кубка СССР 4, 28. Финал XXV всесоюзного кросса на призы газеты «Правда» 7, 28. Финал кубка СССР.

Чемпионат Европы

Политико Н. Уроки чемпионата 11, 21
Табло чемпионата 11, 31
Чен Е., Иванов Н. Афинские впечатления 11, 22
Чемпионат мира по кроссу — «Кросс наций» 6, 28. Чемпионат СССР по спортивной ходьбе на 50 км 8, 28. Чемпионат СССР по марафонскому бегу 10, 23. Чемпионат дружественных армий. Чемпионат СССР по многоборью. Чемпионат СССР по спринтерскому бегу, прыжкам и метаниям. Чемпионат СССР по бегу на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе 10, 26
Чен Е. Рекорды П—Т—С 8, 28

На призы журнала «Легкая атлетика»

Москаленко В. Лети как ветер, эстафета! 12, 15
Сельские соревнования школьников 12, 27

КРИТИКА И БИБЛИОГРАФИЯ

Новые книги в 1982 году 3, 5, 23
Рекомендуем прочитать 1, 15, 17; 2, 11; 3, 14; 6, 9; 7, 15; 8, 15, 20; 10, 25; 11, 6; 12,

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

Залесский М. Питание легкоатлета 5, 25
Залесский М. Питание легкоатлетов, тренирующихся в видах выносливости 6, 24
Залесский М. Питание легкоатлетов, тренирующихся в скоростно-силовых видах 7, 23
Шарипов Д. Предварительный массаж 6, 26

НАША ПОЧТА

Зайнашев Р. Праздники «коро-

левы» такое название получили самые массовые соревнования 6, 4
Нам отвечают 6, 6; 7, 4
Наша почта 6, 27; 10, 9; 12, 21

ЗА РУБЕЖОМ

Афины-82. Программа соревнований первенства Европы 4, 29
Валин И. Лидируют женщины 5, 32
Гескин В. Большой год Карла Льюиса 3, 32
Гескин В. Легкоатлеты — в борьбе за мир 9, 31
Геннис Г. Бег, приносящий радость 5, 31
Геннис Г. Подготовка прыгунов с шестом 7, 32
Говорят участники Миланского чемпионата Европы 5, 30
XIII зимний чемпионат Европы 5, 29
Дмитриев Н. Вслед за рекордсменами 2, 29
Дмитриев Н. Готовность лидеров 4, 32
Дмитриев Н. Небывалое соревнование 5, 31
Дмитриев Н. Неудержимый Келвин Смит 10, 31
Европа-82: перед решающим стартом 6, 30; 7, 30
Залог успеха в труде 10, 30
Зимой как и летом 5, 30
Иванов Н. Курс на Афины 1, 30
Иванов Н. Овett продолжает бег 2, 30
Есть кому выступать 3, 30
Иванов Н. Самое трудное — самое главное 4, 30
Иванов Н. ИААФ: дела сегодняшние и завтрашние 7, 29
Иванов Н. Европа-82: перед решающим стартом 8, 30
Иванов Н. Встречи в Карл-Маркс-Штадте 9, 30
Иванов Н. Гарантия успеха 10, 29
Калясьев В. И стала первой! 2, 32
Концепция «критических зон» 10, 32
Крепко жму руку, друзья! 12, 30
Мы не хотим атомных ракет 11, 30
Не дадим взорвать мир! 8, 3
Николаев Д. Скорость спринтера 10, 32
Растут юниоры 9, 32
Первый матч 9, 29
Пример подают метательницы 4, 31
Стагис А. Все ближе к 18 метрам 6, 32
Стрижак А. Разбег прыгуна в длину 7, 31
Тихонов С. Тренируется Бейли 4, 31
Тихонов С. Испытание кроссом. К итогам чемпионата мира по кроссу 6, 29
Тренируется Аллан Уэллс 2, 31
Тренировка стайеров в Орегоне 4, 29
Тренируется Грета Вайтц 6, 31
Три вида скорости 8, 32

СТРАНИЦЫ ЛЕТОПИСИ

Чернов Е. От Турина до Праги 1, 33; 2, 33; 3, 33; 4, 33; 5, 33; 6, 33; 7, 33; 8, 33
Чернов Е. Шаги рекордов мира 9, 33; 10, 33; 11, 33; 12, 33

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

103045, Москва, К-45,

Рождественский

бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:

главного редактора 228-96-72

отделов 228-82-72, 223-04-57

A09725. Тираж 63330 экз. Сдано в набор 10/XI -1982 г.

Подписано к печати 26/XI -1982 г. Формат 60×90¹/₈. Уч.-изд. л. 7,24.

Печ. л. 4,0. Заказ. 2819.

Фото в номере Р. Максимова, В. Баташева, В. Юрченко.

Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. г. Чехов Московской области

шаги рекордов мира

СТРАНИЦЫ
ЛЕТОПИСИ

ВЫСОТА

- 2,00 Джордж Хоррайн (США), 18.5.1912 Пало-Альто
2,01 Эдвард Бисон (США), 2.5.1914 Беркли
2,03 Гарольд Осборн (США), 27.5.1924 Урбана
2,04 Уолтер Мэрти (США), 13.5.1933 Фресно
2,06 Уолтер Мэрти (США), 28.4.1934 Пало-Альто
2,07 Корнелиус Джонсон (США), 12.7.1936 Нью-Йорк
2,07 Дэвид Олбриттон (США), 12.7.1936 Нью-Йорк
2,09 Мэлвин Уокер (США), 12.8.1937 Мальме
2,11 Лестер Стирс (США), 17.6.1941 Лос-Анджелес
2,12 Уолтер Дэвис (США), 27.6.1953 Дайтон
2,15 Чарльз Дюмас (США), 29.6.1956 Лос-Анджелес
2,16 Юрий Степанов (СССР), 13.7.1957 Ленинград
2,17 Джон Томас (США), 30.4.1960 Филадельфия
2,17 Джон Томас (США), 21.5.1960 Кембридж
2,18 Джон Томас (США), 24.6.1960 Бейкерсфилд
2,22 Джон Томас (США), 1.7.1960 Пало-Альто
2,23 Валерий Брумел (СССР), 18.6.1961 Москва
2,24 Валерий Брумел (СССР), 16.7.1961 Москва
2,25 Валерий Брумел (СССР), 31.8.1961 София
2,26 Валерий Брумел (СССР), 22.7.1962 Пало-Альто
2,27 Валерий Брумел (СССР), 23.9.1962 Москва
2,28 Валерий Брумел (СССР), 21.7.1963 Москва
2,29 Патрик Матцдорф (США), 3.7.1971 Беркли
2,30 Дуайт Стоунз (США), 11.7.1973 Мюнхен
2,31 Дуайт Стоунз (США), 5.6.1976 Филадельфия
2,32 Дуайт Стоунз (США), 4.8.1976 Филадельфия
2,33 Владимир Яценко (СССР), 3.7.1977 Ричмонд
2,34 Владимир Яценко (СССР), 16.6.1978 Тбилиси
2,35 Яцек Вшола (ПНР), 25.5.1980 Эберштадт
2,35 Дитмар Мёгенбург (ФРГ), 26.5.1980 Релинген
2,36 Герд Вессинг (ГДР), 1.8.1980 Москва

ШЕСТ

- 4,02 Марк Райт (США), 8.6.1912 Кембридж
4,09 Франк Фосс (США), 20.8.1920 Антверпен
4,12 Чарльз Хофф (Норв), 3.9.1922 Копенгаген
4,21 Чарльз Хофф (Норв), 22.7.1923 Копенгаген

- 4,23 Чарльз Хофф (Норв), 13.8.1925 Осло
4,25 Чарльз Хофф (Норв), 27.9.1925 Турку
4,26 Сэбин Кэрр (США), 28.5.1927 Филадельфия
4,30 Ли Бэрнс (США), 28.4.1928 Фресно
4,37 Уильям Грэбер (США), 16.7.1932 Пало-Альто
4,39 Кейт Браун (США), 1.6.1935 Кембридж
4,43 Джордж Варофф (США), 4.7.1936 Принстон
4,54 Уильям Сефтон (США), 29.5.1937 Лос-Анджелес
4,54 Эрл Мидоус (США), 29.5.1937 Лос-Анджелес
4,60 Корнелиус Уормердам (США), 29.6.1940 Фресно
4,72 Корнелиус Уормердам (США), 6.6.1941 Комптон
4,77 Корнелиус Уормердам (США), 23.5.1942 Модесто
4,78 Роберт Готовски (США), 27.4.1957 Пало-Альто
4,80 Дональд Брэгг (США), 2.7.1960 Пало-Альто

25 лет продержался мировой рекорд в прыжке в длину легендарного Джесси Оуэнса, установленный в 1935 г.



- 4,83 Джордж Дэвис (США), 20.5.1961 Боулдер
4,89 Джон Юлсес (США), 31.3.1962 Санта-Барбара
4,93 Дэвид Торк (США), 28.4.1962 Валнут
4,94 Пентти Никула (Финл), 22.6.1962 Куокава
5,00 Брайан Стернберг (США), 27.4.1963 Филадельфия
5,08 Брайан Стернберг (США), 7.6.1963 Комптон
5,13 Джон Пеннел (США), 5.8.1963 Лондон
5,20 Джон Пеннел (США), 24.8.1963 Корал-Гэйбл
5,23 Фред Ханзен (США), 13.6.1964 Сан-Диего
5,28 Фред Ханзен (США), 25.7.1964 Лос-Анджелес
5,32 Роберт Сигрен (США), 14.5.1966 Фресно
5,34 Джон Пеннел (США), 23.7.1966 Лос-Анджелес
5,36 Роберт Сигрен (США), 10.6.1967 Сан-Диего
5,38 Пауль Уилсон (США), 23.6.1967 Бейкерсфилд
5,41 Роберт Сигрен (США), 12.9.1968 Солт-Лейк-Тахо
5,44 Джон Пеннел (США), 21.6.1969 Сакраменто
5,45 Вольфганг Нордвиг (ГДР), 17.6.1970 Берлин
5,46 Вольфганг Нордвиг (ГДР), 3.9.1970 Турин

- 5,49 Христос Папаниколау (Гр), 24.10.1970 Афины
5,51 Челль Исаксон (Шв), 8.4.1972 Аустин
5,54 Челль Исаксон (Шв), 15.4.1972 Лос-Анджелес
5,55 Челль Исаксон (Шв), 12.6.1972 Хельсинки
5,63 Роберт Сигрен (США), 2.7.1972 Юджин
5,65 Дэвид Робертс (США), 28.3.1975 Гейнесвилл
5,67 Эрл Бэлл (США), 29.5.1976 Уичито
5,70 Дэвид Робертс (США), 22.6.1976 Юджин
5,72 Владислав Козакевич (ПНР), 11.5.1980 Милан
5,75 Терри Виньерон (Фр), 1.6.1980 Париж
5,75 Терри Виньерон (Фр), 22.6.1980 Лилль
5,77 Филипп Увийон (Фр), 17.7.1980 Париж
5,78 Владислав Козакевич (ПНР), 30.7.1980 Москва
5,80 Терри Виньерон (Фр), 20.6.1981 Макон
5,81 Владимир Поляков (СССР), 26.6.1981 Тбилиси

ДЛИНА

- 7,61 Питер О'Коннор (Ирл), 5.8.1901 Дублин
7,69 Эдвин Гурдайн (США), 23.7.1921 Кембридж
7,76 Роберт Лежандр (США), 7.7.1924 Париж
7,89 Уильям-Харт Хаббард (США), 13.6.1925 Чикаго
7,90 Эдвард Хэмм (США), 7.7.1928 Кембридж
7,93 Сильвио Катор (Гаити), 9.9.1928 Париж
7,98 Чухей Намбу (Яп), 27.10.1931 Токио
8,13 Джесси Оуэнс (США), 25.5.1935 Энн-Арбор
8,21 Ральф Бостон (США), 12.8.1960 Валнут
8,24 Ральф Бостон (США), 27.5.1961 Модесто
8,28 Ральф Бостон (США), 16.7.1961 Москва
8,31 Игорь Тер-Ованесян (СССР), 10.6.1962 Ереван
8,31 Ральф Бостон (США), 12.9.1964 Лос-Анджелес
8,35 Ральф Бостон (США), 29.5.1965 Модесто
8,35 Игорь Тер-Ованесян (СССР), 19.10.1967 Мехико
8,90 Роберт Бимон (США), 18.10.1968 Мехико

Е. ЧЕРНОВ

70482

цена 40 коп.

«Летняя атлетика» № 12, 1982 года. 1—32

