

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический

журнал



**И ЗДОРОВЬЕ,
И МАССОВОСТЬ**

**ПРАЗДНИК
МОЛОДЕЖИ**

**И НАЙТИ,
И ВОСПИ-
ТАТЬ**

ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ
**БЕГ
И ЗДОРОВЬЕ**



КУБОК ЕВРОПЫ

Впервые в Москве прошли состязания финала Кубка Европы по легкой атлетике. Москвичам выпала завидная возможность собственными глазами следить за выступлениями самых выдающихся атлетов континента. Многим из них нет равных и в мире. А нынешний Кубок вновь продемонстрировал ведущую роль Европы в мировой легкой атлетике.

Этот турнир не сравнится ни с каким другим по насыщенности остротой борьбы. Ведь все старты — финальные. Великое соперничество вели в Москве сборные команды ведущих легкоатлетических стран Европы. Напряженный спор шел за каждое очко.

И вот определились обладатели переходящих призов Европейской легкоатлетической ассоциации. «Флорентийскую чашу» и «Серебряную девушку» завоевали мужская и женская команды СССР.

Напомним, что команды, занявшие первые два места, получили право выступить в начале октября на Кубке мира в Канберре. А из сильнейших атлетов других стран по результатам европейских кубковых соревнований на Кубок мира составляется сборная Европы.

РЕКОРД ОЛЕГА ПРОЦЕНКО

«Легкая атлетика» уже рассказывала о том, что на соревнованиях в Сан-Паулу (Бразилия) прыгун тройным Олег Проценко достиг результата 17,67. Однако в момент этого прыжка скорость попутного ветра превышала норму — 2 м/с — и поэтому достижение Олега не могло быть признано в качестве официального рекорда Европы. Ре-

Большая спортивная арена Центрального стадиона им. В. И. Ленина в Лужниках — место крупнейших соревнований, незабываемых радостных праздников спорта, молодости на благо делу мира и дружбы между народами. Такими остались в нашей памяти старты Олимпиады-80, финалы Всесоюзных летних спартакиад, красочное открытие XII Всемирного фестиваля молодежи и студентов.

корд К. Коннора (Великобритания) — 17,57 — тогда уцелел...

И вот на чемпионате СССР советские прыгуны вновь предприняли атаку на рекорд континента. Сильный дождь, прошедший незадолго до состязаний, не смутил спортсменов и уже в первых попытках В. Черников из Узбекистана дважды улучшил рекорд своей республики, прыгнув на 17,22 и 17,35. Мог ли он предполагать, что в итоге даже не попадет в число призеров?

В финале произошел случай, который вызвал настоящую бурю на секторе. Москвичу В. Плеханову удался далекий прыжок, однако старший судья усмотрел в нем нарушение правил — четвертое касание грунта (спортсмены называют его «чирком»). Казалось прыжок не будет засчитан, но другой судья отрицал наличие «чирка» и в результате на табло появились цифры 17,42. Вот этот-то результат и сыграл роль сильнейшего катализатора в реакции прыгунов.

Первым «взорвался» Олег Проценко, улетевший за отметку всесоюзного рекорда. Тщательное измерение показывает, что победитель «Дружбы-84» превзошел не только рекорд СССР — 17,55, принадлежавший с 1983 г. ленинградцу Гриценкову, но и рекорд Коннора. Новое высшее достижение континента — 17,69! Тут же сам Гриценков прыгает на 17,43 и отодвигает Плеханова на третье место. Но самолюбивый москвич не сдается и в последнем прыжке, безукоризненно по исполнению, устанавливает новый рекорд столицы — 17,60. Далекий прыжок совершил и В. Черников — в район 17,50—17,55, — но микроскопический заступ лишил его призового места. В довершение



состязаний на 17,35 прыгнул и В. Бордуков.

После соревнований тренер нового рекордсмена Европы В. Лихущин сказал, что он вместе с Олегом планировал результат 17,60. Иными словами, ни для спортсмена, ни для тренера рекордное достижение неожиданностью не явилось. Но все специалисты, присутствовавшие на трибунах, отметили: во время рекордного прыжка Проценко оттолкнулся примерно в 20 см от пластилинового ограничителя...

ПЕРВЫЕ ВСЕСОЮЗНЫЕ

В спортивном календаре появились новые соревнования — Всесоюзные юношеские спортивные игры.

Проходили они в пять этапов — от массовых соревнований в коллективах физкультуры и спортивных клубах до финальных, в которых приняли участие сборные команды союзных республик, Москвы и Ленинграда. Финальные соревнования легкоатлетов (1968 г.р. и моложе) состоялись в июле в Киеве. Четыре дня около 1500 юных легкоатлетов, среди которых было 10 мастеров спорта, 210 кандидатов в мастера, боролись за 39 комплектов наград и за командное первенство. За их стартами внимательно наблюдали тренеры сборных команд (работала специальная просмотрная комиссия), спортивные руководители, научные работники.

— Одна из главных задач

игр, — отметил на пресс-конференции заместитель председателя Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР А. Колесов, — выявление резерва для сборных команд страны, а так как игры проводятся в первый год олимпийского цикла, то мы вправе надеяться, что часть победителей и участников попадут в олимпийскую команду 1988 г., вырастут в сильных спортсменов, способных стабильно и надежно представлять нашу страну на спортивных аренах мира.

Юные легкоатлеты оправдали надежды. Несмотря на дождь, сопровождавший все старты, они показали себя с лучшей стороны; установлено 6 всесоюзных юношеских рекордов, несколько спортсменов впервые выполнили нормативы мастеров спорта, кандидатов в мастера. Командную победу завоевали спортсмены Российской Федерации, второе место — Украины, третье — Белоруссии.

Игры были посвящены 40-летию Победы. На торжественном открытии игр с напутственными словами к участникам соревнований обратилась Герой Советского Союза М. И. Долина. Ребята встречались с ветеранами Великой Отечественной войны, знакомились с городом-героем Киевом, посетили памятные места, где проходили бои. Запомнилась церемония закрытия соревнований. На ней всем командам были вручены тильзы со священной землей города-героя Киева, а победители соревнований были сфотографированы у знамен частей, освобождавших Киев.



На Всесоюзных юношеских спортивных играх

НАША ОБЛОЖКА



ММММ-85



9'85 [364] сентябрь
ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
Издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
И здоровье, и массовость	1
Праздник молодежи	3
Бег на длинные дистанции	4
Никонов Н. Прыжок с шестом	7
Жубряков Г. И найти, и воспитать	10
Потёмкин Н. Тренажеры	13
Юлин А., Папанов В. Барьеры преодолевает Александр Васильев	16
Смолова Т. А вы хотите подрасти?	18
Бег и здоровье (журнал в журнале)	19
Шедченко А. Спектакль на «Интер»	25
IV Кубок мира	26
Иванов Н. Путь к мастерству	30
Бубка — человек из космоса	32
Легкий диск Бугара	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

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

А. К. Шедченко (ответственный секретарь)
Редакторы отделов: Н. Д. Иванов, Л. В. Волошина
Художественное оформление Н. Н. Кубаревой
Редактор Л. И. Тареева

и здоровье, и массовость

Важное время переживает наша страна. Решение апрельского (1985 г.) Пленума ЦК КПСС знаменует крутой поворот к резкому ускорению социально-экономического развития Советского государства. Одним из важных рычагов решения этой задачи партия называет и заботу о здоровье трудящегося человека, советского народа в целом.

Свободное время советского человека — большая общественная ценность. Использовать его разумно с максимальной эффективностью для здоровья тружеников, учащейся молодежи, повышения их творческого потенциала — дело большого идейно-политического значения. И тут физической культуре и спорту принадлежит важная роль. Наша партия и Советское правительство всегда уделяли и уделяют самое пристальное внимание развитию физической культуры и спорта в стране. Достаточно сказать, что ныне у нас насчитывается свыше 3500 стадионов, около 700 тыс. различных спортивных объектов. Все они могут принять в один день примерно 30 млн. человек. Но практика показывает, что сегодня мы пока не можем охватить такую массу людей. И не из-за того, что спортивные сооружения имеют ведомственную принадлежность, а скорее потому, что некоторые стадионы, игровые залы и площадки содержатся в неудовлетворительном состоянии. А отдельные «цехи здоровья» простаивают годами по причине затянувшейся реконструкции, как это случилось со стадионом «Труд» в Воронеже. В результате переделки трибун было нарушено покрытие беговых дорожек. В таком виде стадион находился в течение всего нынешнего лета. Мы воздаем должное мастерам кожаного мяча из команды «Факел», ради которых и затеялась эта реконструкция, но перефразируя известное изречение, зачем же дорожки ломать? Стадион «Труд» фактически единственное спортивное сооружение в Воронеже, и не надо особых комментариев, чтобы понять, какие неудобства создала для физкультурников и спортсменов эта долгая реконструкция. Сколько людей, особенно детворы, которой на лето немало остается в городе, были отлучены от возможности закалить свой организм, испытать радость от участия в соревнованиях. С фактами подобного рода мириться нельзя. Ведь в конечном счете речь идет о досуге и отдыхе миллионов людей, речь идет о здоровье.

Не каждый коллектив, конечно, может иметь свой стадион или спортивную базу, зал для занятий. Но это не значит, что оздоровительная работа должна быть сведена до минимума. Стадионов и баз у нас достаточно, просто нужно сосредоточить внимание на приведение в порядок всех объектов, пригодных для занятий физической культурой и спортом. Строить простые плоскостные площадки, городки здоровья, тропы здоровья, беговые и велодорожки в жилых кварталах, у общежитий, в городских садах и парках, в районных центрах, в селах. При этом широко

и здоровые, и массовость

использовать метод народной стройки, комсомольские субботники. Естественно, одними призывами вряд ли людей поднимешь на строительство спортивного городка, прежде всего нужно обеспечить население всем необходимым, чтобы все было под рукой. И уж конечно, не затягивать строительство, а заканчивать в самые кратчайшие сроки, чтобы люди быстрее увидели плоды своего труда. Ну а набраться сил и энергии на снарядах, которые, может быть, сам соорудил, побегать по дорожкам, которые делали сообща, — придет каждый. Вот почему спортивным комитетам совместно с профсоюзными организациями, комсомолом, шефами необходимо предусмотреть все, чтобы как можно больше народу было задействовано в строительстве простейших площадок для занятий физической культурой. Чтобы фактически каждый дом имел такую.

Думается, в интересах физкультурных организаций активнее вникать и если надо, строго требовать от архитекторов, а тем более от строителей жилых микрорайонов закладки спортивных объектов массового пользования, особенно при возведении школ и особенно в районных центрах и сельской местности.

Но сколько бы мы ни строили спортивных объектов — подлинной массовости физической культуры удастся добиться лишь в том случае, если повсеместно научатся рационально их использовать. В Днепрпетровске, например, не только приводят в порядок все имеющиеся спортивные сооружения, но и лучшим образом их оборудуют, оформляют. То есть решают вопрос в комплексе, не однобоко. Есть положительный опыт занятий с любителями физкультуры в Москве, Российской Федерации, Белоруссии, Латвии, других республиках. На местах сейчас решается вопрос таким образом: как и за счет чего мы сможем поднять массовость занятий физической культурой и спортом. Какие при этом использовать средства и методы. Резервы тут есть немалые.

«Приглашает районный культурно-спортивный комплекс!» Афиши, начинающиеся этими словами, год назад появились в селе Варна Челябинской области. Варненский КСК объединяет районный и 13 сельских Домов культуры, около 20 клубов и спортивных сооружений. Всей организацией дела занимается координационный совет. Он составляет подробный план ме-

роприятий, где указываются места и формы выступления. Большое место в программе занимают спортивные мероприятия, в которых особой популярностью пользуются эстафетный бег и кроссы. Упрощенная легкоатлетическая программа позволяет селянам не только выявлять сильнейшего, но и сдавать одну из ступеней нормативов комплекса ГТО. Некогда разрозненно действовавшие стадионы теперь являются своеобразными центрами притяжения сельских тружеников и учащейся молодежи. Сюда дорогу знают, как говорится, и стар и млад. Варненские комплексы значительно оживили культурно-спортивную жизнь в районах, приобщили многие тысячи колхозников, рабочих к регулярным занятиям физической культурой. Это только один пример, как можно поднять массовость занятий физкультурой и спортом, как эти занятия использовать для оздоровительной работы.

Конечно, в каждом районе, в каждой области, республике свои формы работы. Скажем, немалый вклад в подъем массовости физической культуры и спорта, в профилактику и пропаганду здорового образа жизни вносят так называемые ФОКи — физкультурно-оздоровительные комплексы. Они нашли сегодня благодатную почву в Белоруссии, в некоторых областях Украины. Но, к сожалению, при всем уже известном и полезном опыте работы физкультурно-оздоровительных комплексов, их эффективности еще не везде на местах с должным вниманием относятся к их организации, к поиску новых, более прогрессивных форм физкультурно-массовой работы. К примеру, сумели руководители, тренеры и общественный актив омского облсовета «Урожай» совместно с райкомами партии и комсомола ежегодно проводить так называемые праздники «королевы спорта», в которых участвуют десятки тысяч сельских тружеников. Эти праздники проводятся, как правило, в одном из районных центров. А после окончания у сельских физкультурников и спортсменов остается подарок и память — стадион. Более десяти лет уже проводится «королева спорта» и уже более десяти новых стадионов было построено за это время. Более того, строятся даже манежи. Казалось бы, с годами все может надоесть, набить, как говорится, оскомину, но у омичей популярность «королевы спорта», наоборот, растет из года в год. Ныне каж-

дый район области считает за честь организовать и провести на своей спортивной базе этот праздник. И проводят их со всей присущей заботой и ответственностью. У омичей нашлись последователи — села Алтайского и Красноярского краев. Но это, конечно же, мало, имея в виду масштабы Российской Федерации. Пропаганда передового опыта, обмен опытом и формами работы — это тоже резерв для подъема массовости физической культуры и спорта. И спортивные комитеты, советы ДСО должны для этого максимально использовать все средства и методы пропаганды.

Активный полезный досуг — составная часть здорового образа жизни. Нынешний этап развития физкультурного движения характерен как раз тем, что государственные и общественные организации объединяют свои усилия по внедрению в быт советских людей здорового образа жизни. Взяв курс на дальнейшее сближение физкультуры с производством. Теперь, как известно, показатели физкультурной работы включаются в народнохозяйственные планы. Подготовлена и утверждена комплексная программа развития физической культуры и спорта до 2000 года. И уже сегодня эта программа претворяется в жизнь. Создаются цехи, школы и центры здоровья. Вот почему с еще большей заботой наши спортивные организации должны отнестись к нуждам физкультурников и спортсменов. Чтобы каждый метр спортивной площади был поставлен на службу рабочему человеку, его детям. У нас, к сожалению, некоторые спортивные сооружения или настолько запущены, что ни о каких занятиях не может быть и речи, или работают не с полной нагрузкой. Бывает и так, что работники спортсооружений ориентируются не на проведение массовых занятий с населением, а главным образом на зрелищные мероприятия. Спортивным комитетам нужно проявлять принципиальную оценку к фактам такого рода, решительно направлять работу спортивных баз на физическую закалку советских людей, добиваться максимальной загруженности стадионов, площадок, игровых залов, постоянно держать под контролем работу специалистов и стадионов, спортивных площадок и залов. Следует расширять число секций, клубов любителей бега, предоставляя энтузиастам соответствующие помещения, где бы

после занятий можно было отдохнуть, переодеться, принять душ.

Различными могут быть формы физического воспитания. Но какими бы они ни были, они помогают человеку заполнить свой досуг, провести его активно и с пользой для здоровья, отвлекая от такого социального зла, как пьянство, увлечение алкоголем. Осуществление комплексных мер по преодолению пьянства и алкоголизма — всенародная, насущная и неотложная задача. В ее решении не последняя роль отводится физической культуре и спорту как средствам укрепления здоровья, организации интересного досуга трудящихся и учащейся молодежи. В утверждении абсолютной трезвости особую роль приобретают клубы трезвости — добровольные объединения людей, живущих вовсе без употребления алкоголя, отбросивших напроочь бытовые алкогольные традиции. Например, в Латвии уже создано более 20 клубов трезвости, и каждый из них работает по своей программе, пользуется своими методами и средствами воспитания и пропаганды трезвого образа жизни. Скажем, клуб трезвенников «Аметист» организует и проводит пробеги, в которых участвуют не только члены клуба, но и гости из других городов республики. Много организуется в «Аметисте» туристских походов.

Массовость физической культуры и спорта — это прежде всего организация соревнований внутри коллективов физкультуры, районных организаций, проводимых в свободное от работы время. И тут нелишне будет напомнить, что спортивным комитетам нужно решительно бороться с фактами формализма и очковитательства, бумагомарательства. Спорткомитетам и советам ДСО вместо требований от подчиненных организаций различных сведений и информации текущего характера лучше оказывать практическую помощь коллективам физической культуры.

Советское физкультурное движение гордится массовостью своих рядов. Сейчас они еще больше ширятся. И пусть каждому, кто уделяет часть своего досуга спортивным занятиям, они принесут радость и здоровье.



ПРАЗДНИК МОЛОДЕЖИ

Сорок лет назад, когда в Европе еще дымились руины — трагическая память о только что отгремевшей войне, посланцы юности всей земли решили основать Всемирную федерацию демократической молодежи и регулярно проводить международные встречи под названием, которое вскоре стало крылатым: фестиваль. На весь мир прозвучал тогда голос поколения, вступающего в жизнь под небом, с которого так долго ссылась смерть:

«Мы клянемся добиться единства молодежи всего мира, всех рас, всех цветов кожи, всех национальностей и религиозных убеждений.

Уничтожить на земле все остатки фашизма.

Установить между народами всего мира искреннюю дружбу.

Бороться за справедливый и длительный мир.

Покончить с нищетой и безработицей.

Мы собрались, чтобы заявить о единстве всей молодежи, чтобы почтить память павших товарищей и поклясться, что умелые руки, острый ум и энтузиазм молодежи никогда больше не будут тратиться на войну».

Дистанция лет подтвердила историческую мудрость этого манифеста юности. Пусть не все провозглашенные в нем цели уже достигнуты, но непреклонна решимость молодежи бороться за их осуществление. Это с новой яркой силой подтвердил XII Всемирный, собравший под свои знамена 20 тысяч делегатов более чем из 150 стран мира.

Теплым напутствием участникам прозвучали на празднике открытия слова приветствия Генерального секретаря ЦК КПСС М. С. Горбачева:

«Мир завтра, мир грядущего века — это ведь ваш мир, дорогие друзья. И то, каким он будет, во многом определяется вашими сегодняшними помыслами и делами.

...Вы, участники фестиваля, юноши и девушки, олицетворяете весну человечества, прогресс и надежду своих народов.

Так будем же настойчиво бороться за настоящее и будущее человечества без войны, насилия и угнетения!

Пусть XII Всемирный фестиваль молодежи и студентов станет убедительной демонстрацией солидарности, приверженности миру и дружбе между народами!»

И XII Всемирный в полной мере все это продемонстрировал. Фестиваль стремительно

прошагал по столице. Трудно было представить, как успевали его делегаты повсюду, настолько насыщены были разнообразными событиями фестивальные дни. Митинги и дискуссии, «круглые столы» и встречи на мероприятиях с трудящимися, разнообразные многогранные мероприятия культурной и спортивной программы.

Фестивальная ромашка цвела в те июльские дни повсюду, в том числе на стадионах, спортивных площадках, в спортивных залах. Ведь молодежь и спорт — понятия неразделимые. А цели Московского фестиваля, о которых красноречиво говорил его девиз — «За антиимпериалистическую солидарность, мир и дружбу!», созвучны с целями олимпийского движения. Ведь спорт — сфера человеческой деятельности, где молодежь всего мира имеет возможность встречаться в честном соперничестве, укреплять дружбу и достичь взаимопонимания.

Об этом шла речь на международных форумах, конференциях, «круглых столах», которые работали в рамках мероприятий Международного спортивного центра, открытого в дни фестиваля в Измайлове.

Круг вопросов и тем был весьма разнообразен: «Молодежь и спорт в современном обществе», «Спорт, мир, развитие, сотрудничество, взаимопонимание между народами и молодежью», «Спорт для всех», «Молодежь и проблемы международного спортивного движения», «Современные рекорды и массовый спорт. Профессиональный спорт. Проблемы коммерциализации спорта» и другие.

Открывая Международный спортивный центр, член Советского олимпийского комитета олимпийский чемпион В. Васин подчеркнул, что идея международного спортивного сотрудничества возможна лишь в условиях прочного мира на земле. Поэтому спорт и мир — неразделимы. А спорт, в свою очередь, дает возможность не только более плодотворно развивать сотрудничество, но и взаимопонимание между представителями различных стран.

А почетный гость XII Всемирного фестиваля президент Международного олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч обратил внимание участников на тот факт, что спорт — это социальное движение, которое сегодня, на рубеже веков, является, несомненно, одним из самых важных в международном

общественном процессе. Спорт отражает желание молодежи бороться за мир во всех уголках планеты. Олимпийское движение развивается на основе тех же идей, которые превалируют в мире.

Вниманию делегатов были предложены развернутые тематические спортивные выставки «Спорт в СССР», «Спорт — посол мира», спортивного инвентаря и оборудования, спортивной филателии. Много посетителей было в дни работы фестиваля в музее «Олимпийской славы» в Лужниках.

Но не только в разговоре за «круглым столом» можно было приобщиться к спорту. В дни фестиваля каждый из делегатов или гостей попробовал себя в том или ином виде спорта. Возможностей для этого было предостаточно: во всех 15 фестивальных центрах с полной нагрузкой работали спортивные комплексы, были организованы тренировки, проходили состязания по различным видам спорта, консультации давали опытные специалисты: тренеры и врачи. Практически каждый день проходили товарищеские встречи по различным видам между сборной командой советской делегации и сборной стран — хозяев прошлых фестивалей.

Много сувениров приобрели делегаты и гости. Но был сувенир, который нельзя было купить, но тем не менее полученный практически каждым — фестивальная ромашка с силуэтом бегуна. Его вручали каждому, кто преодолевал «фестивальную милю» — дистанцию длиной в 1985 м. А забеги проводились каждый день во всех центрах, где проживали и трудились делегаты. Особенно радовались значкам те из них, кто бежал дистанцию в Измайлове, в Международном спортивном центре вместе с прославленными советскими летчиками-космонавтами Г. Береговым, А. Березовым, В. Горбатко, А. Иванченковым, С. Савицкой, космонавтом-исследователем из Чехословакии В. Ремекком. Космонавты в тот день, 30 июля, были гостями делегатов XII Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Они рассказали о своей работе, о том, как спорт помогает им на орбите, показали фильм о советском центре подготовки космонавтов в Звездном городке.

А самое интересное спортивное событие произошло 28 июля на Сиреневом бульваре в районе стадиона ГЦОЛФКа. В этот день здесь состоялся Фестиваль-

ный пробег мира, в котором приняли участие около 2 тысяч человек из 35 стран мира. Старт ему дал президент МОК Х. А. Самаранч. Рассказ об этом пробеге публикуется в этом же номере журнала.

В программе фестиваля был и уникальный шахматный матч на 1000 досках. Сеанс одновременной игры для делегатов и гостей XII Всемирного дали 50 сильнейших советских и зарубежных гроссмейстеров во главе с чемпионом мира А. Карповым. Больше всех из участников радовалась 15-летняя школьница из Белграда Миряна Марич. Единственной из соперников чемпионки мира ей удалось добиться ничьей. Стоит, правда, оговориться, что Миряна уже опытная шахматистка, чемпионка мира среди девушек.

Большой праздник ждал тех, кто приходил в эти фестивальные дни в спорткомплекс «Олимпийский». 700 исполнителей, среди которых были и наши замечательные мастера фигурного катания Ю. Овчинников, И. Бобрин, И. Воробьева, И. Лисовский и другие, подготовили программу ледового бала «Зимняя симфония». Здесь творилось настоящее чудо. Зрители оказывались то в заснеженном лесу, то на балу, где кружились в изысканном танце пары. Из Азии они попадали в Европу, зажигательный африканский праздник с самбой сменяла русская масленица с ярмаркой, скоморохами, перезвоном бубенцов, тройками, хороводами.

В многоликой фестивальной толпе можно было встретить в фестивальные дни многих прославленных спортсменов, среди которых были чемпион мира, Европы и олимпийских игр хоккеист Владислав Третьяк, двукратные олимпийские чемпионы бегуны Альберто Хуанторена и Вальдемар Церпински, чемпион мира по велоспорту Берн Дроган, рекордсменка мира в плавании Барбара Краузе и другие.

Фестиваль прошагал по столице стремительно, в спортивном марше, как и подобает молодому человеку. Разъехались по домам участники, гости, увезли с собой приятные воспоминания о празднике молодости, дружбы и солидарности, о прекрасной столице СССР. Увезли воспоминания о встречах на спортивных площадках, о радостных километрах Фестивального пробега мира, о фестивальных милях, сдруживших многих.

Е. ИЗОХОВА

бег на глинные

КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ

■ Управление подготовкой стайеров требует объективных данных о состоянии организма и уровне его тренированности на конкретном этапе подготовки. Наиболее доступным, легко программируемым, регистрируемым и достаточно информативным показателем является частота сердечных сокращений (ЧСС). Комплексное применение электронно-технической аппаратуры в программировании и контроле за ЧСС позволяет более точно управлять тренировочным процессом, избегать перенапряжения и перетренированности. Системное применение методов радиотелеметрии, автокардиолидирования и вариационной пульсометрии с последующим подсчетом значений индекса напряжения (ИН) позволяет определить оперативное, текущее и этапное состояние бегунов на длинные дистанции (для этого применяются автокардиолидер АКЛ-75 производства ВИСТИ, радиотелеметрическая система «Спорт-4» и одноканальный портативный электрокардиограф ЭК-1-Т).

Для определения уровня развития специальной выносливости высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции следует использовать тест на пробегание с автокардиолидером 2×2000 м при ЧСС 160 уд/мин и восстановлением ЧСС между пробежками до 130 уд/мин. Данные математической обработки результатов тестирования с автокардиолидером позволяют утверждать, что тест отличается хорошей информативностью ($r=0,945$) и надежностью ($r=0,996$).

Каждый из параметров тестовой нагрузки (бег на 2000 м, пульсовой режим 160 уд/мин) имеет свои обоснования.

Дистанция 2000 м является оптимальной величиной для тестирования специальной выносливости, так как выполняемая работа длится в пределах 6—7 мин и аэробные дыхательные процессы за это время полностью развертываются. Указанное свойство приближает по содержанию тестовую нагрузку к соревновательной. Но спортсмен во время тестирования, преодолевая дистанцию 2000 м

при ЧСС 160 уд/мин, утомляется незначительно (скорость составляют приблизительно 78 % от соревновательной) и тем самым выполняет работу в смешанной зоне энергообеспечения, характеризующей развитие у него аэробно-анаэробных механизмов. Таким образом, бег на 2000 м соответствует условиям, отражающим специфическую работоспособность бегунов на длинные дистанции, и в то же время не вносит резких изменений в тренировочные планы, так как соответствует требованиям нагрузки, развивающей специальную выносливость стайеров.

Пульсовый режим 160 уд/мин соответствует зоне аэробно-анаэробного энергообеспечения, которая во многом определяет индивидуальные возможности в беге на выносливость.

Скорость восстановления ЧСС до 130 уд/мин характеризует уровень развития работоспособности сердечно-сосудистой системы бегунов. Выполнение работы, начатое при этом пульсовом уровне, приносит наибольший тренировочный эффект.

Средняя скорость бега на 2000 м при ЧСС 160 уд/мин (в пределах 4,95—5,2 м/с) и время восстановления до 130 уд/мин (40 ± 3 с) служат показателями развития специальной выносливости и роста экономичности дееспособности сердечно-сосудистой системы стайеров. Тестирование с автокардиолидером следует проводить через 28 ± 2 дня, так как оптимальные адаптационные сдвиги в организме бегунов на выносливость происходят в эти сроки. Полученные с помощью тестирования перед каждым новым мезоциклом данные об этапном состоянии организма позволяют оценить эффект от выполненной нагрузки и конкретизировать планы предстоящей работы.

Подсчет значений ИН целесообразно проводить утром, перед тестированием с автокардиолидером.

Для определения текущего состояния спортсменов вариационная пульсограмма (100 R—R кардиоинтервалов) для подсчета значений ИН записывается после восстановительной фазы микроцикла. В случае отклонения ИН от значений, характеризующих оптимальное состояние, следует снижать нагрузку в предстоящем тренировочном занятии на 10—20 %. Такое незначительное отступление от тренировочного плана в

дальнейшем поможет не только возместить потерянный километр, но и превысить его в случае необходимости.

Для определения фактических нагрузок, выполняемых спортсменом, и внесения направленных коррекций в тренировочный план бегуна целесообразно использовать радиотелеметрию. Применять ее следует выборочно, в тех тренировочных занятиях, которые направлены на развитие специальной выносливости, когда работа выполняется с интенсивностью 83 ± 7 % от среднесоревновательной. Радиотелеметрию целесообразно применять и для определения пульсовых режи-

мов, соответствующих скорости бега на уровне ПАНО и МПК (у высококвалифицированных стайеров в подготовительном периоде ЧСС, соответствующая уровню ПАНО, составляет в среднем 150 ± 5 уд/мин, а МПК — 184 ± 3 уд/мин). Пульсовые значения дают возможность корректировать нагрузки (у высококвалифицированных стайеров в подготовительном периоде средняя скорость бега, соответствующая уровню ПАНО, составляет $4,63 \pm 0,3$ м/с, МПК — $5,93 \pm 0,17$ м/с). Корректировку таких нагрузок можно проводить после одного (развивающего) или двух (развивающего и стабилизирующего) мезоциклов, т. е. через 28 ± 2 или 58 ± 2 дня.

Очередность и особенности использования составных элементов комплексной системы педагогического контроля следующая:

1) при проведении оперативного контроля за состоянием спортсмена и правильностью выполнения нагрузок следует применять радиотелеметрию в тренировочных занятиях, направленных на развитие специальной выносливости, в контрольных соревнованиях и прикидках;

2) для контроля за текущим состоянием организма спортсменов следует проводить подсчет значений индекса напряжения, позволяющих определить степень восстановления бегуна после выполненной нагрузки;

3) результаты тестирования с автокардиолидером позволяют оценить развитие специальной выносливости стайеров и кумулятивный эффект выполненных за время мезоцикла нагрузок, что в целом характеризует этапное состояние бегунов; значения ИН, сопоставляемые со значениями километража, отражающими объем и интенсивность проделанной работы, позволяют объективно оценить рост тренированности и дееспособности основных систем организма бегуна; данные, полученные при использовании радиотелеметрии, позволяют оценить сдвиги, характеризующие повышение или понижение функционирования аэробных и аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения.

Проведенный анализ средних скоростей в беге на 1500 и 5000 м у ведущих бегунов страны и мира позволил предположить, что разница между этими скоростями косвенно отражает уровень развития специальной выносливости бегунов на длинные дистанции. Обработка



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Алексеев А. В. Себя преодолеть! — 3-е изд., перераб., доп. — М.: ФиС, 1985. В третьем издании книги освещены вопросы психической подготовки в спорте. Автор излагает систему вхождения в оптимальное боевое состояние, способы регуляции психического состояния, знакомит с вариантом объективного контроля за качеством самовнушения, с психическими основами совершенствования спортивной техники. В настоящем издании подробнее изложена методика овладения психомышечной тренировкой, шире представлен вопрос о процессе мобилизирующего самовнушения.

Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985. (Наука — спорту. Основы тренировки). В книге впервые на основе современных научных данных рассмотрены теоретические проблемы и приведены методические принципы программирования и организации тренировочного процесса со спортсменами различной специализации и квалификации в зависимости от содержания, объема и организации тренировочных нагрузок.

дистанции

величин среднесоревновательных скоростей в беге на 1500 и 5000 м методом математической статистики позволила составить соотношение оптимального использования скоростной выносливости стайеров в беге на 5000 м. Стайеры, преодолевающие дистанцию 1500 м за 3.47,0 и отличающиеся высоким уровнем развития аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения, должны на дистанции 5000 м показывать время в пределах 13.40,0. Разница между средними скоростями V_{1500} и V_{5000} при высоком уровне готовности должна соответствовать: $(6,59 \pm 0,04) - 6,08 = 0,50 \pm 0,04$ м/с; у бегунов с более высоким уровнем развития скоростной выносливости (1500 м — $3.41 \pm 0,02$) эта разница составляет: $(6,78 \pm 0,04) - 6,24 = 0,54 \pm 0,04$ м/с; у спортсменов наивысшей квалификации (1500 м — $3.36 \pm 0,01$): $(6,94 \pm 0,02) - 6,3 = 0,64 \pm 0,02$ м/с.

Сопоставление разницы

средних скоростей бега на 1500 и 5000 м и прогнозируемой скорости бега на соревнованиях, подсчитанной по регрессионным уравнениям, составленным на основе результатов тестирования с автокардиолидером ($V_{5000} = 0,505 + 1,069 \cdot V_{\text{тес}}$ — по средней тестовой скорости; $V_{5000} = 7,2 - 0,03 \cdot t_{\text{восст}}$ — по среднему времени восстановления ЧСС до 130 уд/мин и значениям индекса напряжения), позволяет прогнозировать результат выступления спортсменов на предстоящих соревнованиях с $75 \pm 5\%$ точностью. При этом тестирование с автокардиолидером следует проводить за 2—3 дня перед соревнованиями, а подсчет ИН — утром в день тестирования или соревнований.

А. МУЛЯРЧИКАС,
преподаватель кафедры
легкой атлетики
Литовского ГИФКа

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

■ Современная тренировка представляет собой единство тренировочной нагрузки и последующего специального восстановления. Такой подход позволяет рассматривать специальное восстановление как дополнительный тренировочный метод, повышающий эффективность как отдельного тренировочного занятия, так и всей спортивной тренировки в целом.

Тренировочные нагрузки квалифицированных бегунов на длинные дистанции характеризуются сейчас значительным увеличением объема и интенсивности, что приводит к выраженным процессам утомления и удлинению сроков восстановления. Проведение специальных восстановительных мероприятий определяется характером нагрузки конкретного микроцикла.

Втягивающий микроцикл. Объем тренировочной нагрузки постепенно увеличивается от 40—50 % до 80—90 % от максимальной и выполняется преимущественно в аэробном режиме. Основные восстановительные процедуры — местный ручной массаж, баромассаж, вибромассаж. При двух тренировках в день добавляются сауна, восстановительные ванны.

Объемный микроцикл. Объем нагрузки практически максимальный (до 100 % от запланированного). Проводится 2—3 тренировки в день. После тренировки с более высокой нагрузкой используются локальные процедуры, вибромассаж, хлорно-натриевые расслабляющие ванны. Методика их применения: 5 кг соли насыпают в мешок и помещают в ванну под струю горячей воды. По мере растворения соли в ванну добавляют холодную воду до температуры 35—37°. Продолжительность приема ванны 12—15 мин. По окончании тренировок проводится ручной массаж, ванны различного состава, сауна — 4—5 заходов по 5—7 мин при температуре 100—120°, после каждого захода — водные процедуры, продолжительность холодной ванны или душа — 10—15 с, теплой ванны или душа — до 2 мин 30 с — 3 мин, постепенно увеличивается время отдыха между отдельными заходами в парную до 7—

10 мин, температура воды в ванне до 30°.

Интенсивный микроцикл. Тренировка характерна значительным повышением интенсивности нагрузок при среднем объеме. После первой тренировки помимо локальных процедур следует использовать душ, хвойные ванны ограниченной продолжительности. Методика применения хвойных ванн: в 200 л пресной воды добавляют 50—70 г порошкообразного хвойного экстракта или 100 г жидкого экстракта. Температура воды в ванне 35—37°, продолжительность пребывания — 10—15 мин.

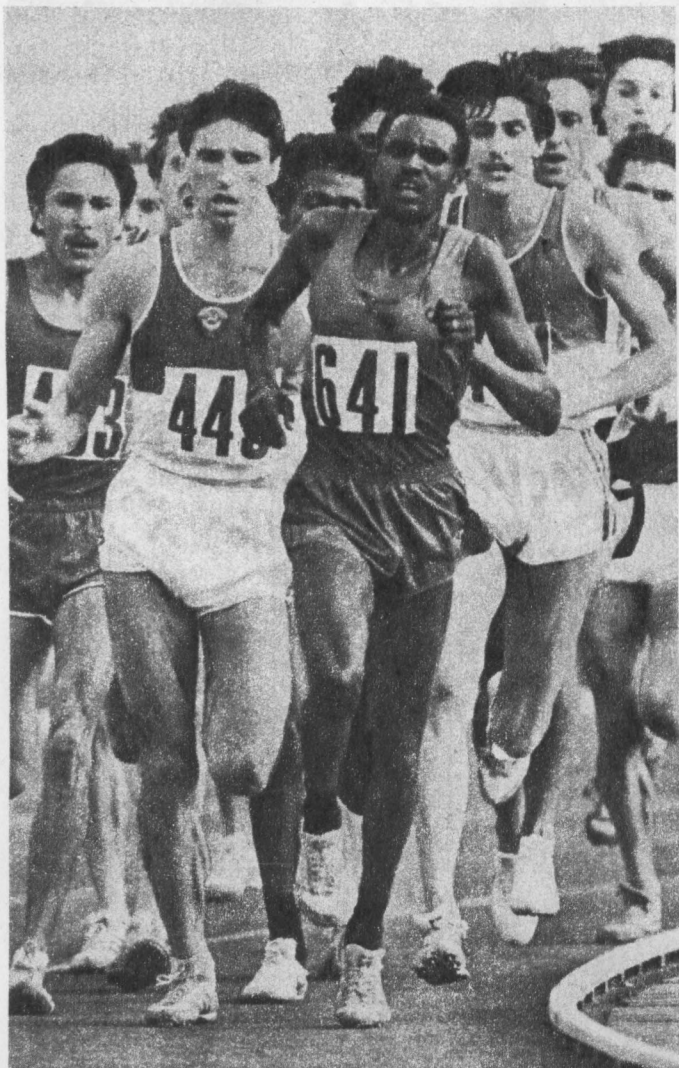
Представляют интерес кратковременные сеансы сауны по следующей методике: пребывание в парной 3 раза по 5—7 мин при температуре 100—120°. После каждого захода — холодный душ или ванна при температуре 13—15° в течение 20—30 с; затем душ или ванна при 13—15° (время пребывания до 15 с) сменяется душем (ванной) при температуре 37—39° в течение 1 мин. По окончании сеанса сауны необходимо спокойно посидеть в предбаннике 5—7 мин или поплавать в бассейне при температуре 27—27°.

Подводящий микроцикл. Характеризуется уменьшением объема нагрузок до 50 %. Один раз в недельном цикле можно использовать сауну. Количество заходов в парную определяется желанием и самочувствием спортсмена (до 5—7 раз), время пребывания — 5—7 мин, температуры воды в бассейне для плавания 26—30°. Баню целесообразно принимать не сразу после тренировок, а на следующий день с утра, не позднее чем за 5 дней до соревнований.

Разгрузочный микроцикл используется в период высоких нагрузок между объемными или интенсивными микроциклами. Рекомендуется в полном объеме использовать методы общего воздействия для устранения утомления, накопленного в период предшествующих тренировочных циклов и освоения нагрузок последующих тренировок.

Проведенные исследования показали, что, применяя определенные варианты восстановительных средств в каждом отдельном по характеру мышечной деятельности микроцикле, спортсмены могли выполнять тренировочные нагрузки, превышающие прежние на 5—10 %.

**И. СОКАС,
П. КАРОБЛИС**



Чемпион Европы
среди юниоров 1983 г.
и рекордсмен мира
Р. Гатаулин уверенно вошел
в состав основной
сборной команды СССР

ОПОРНО-ТОЛЧКОВАЯ ЧАСТЬ (ОТТАЛКИВАНИЕ)

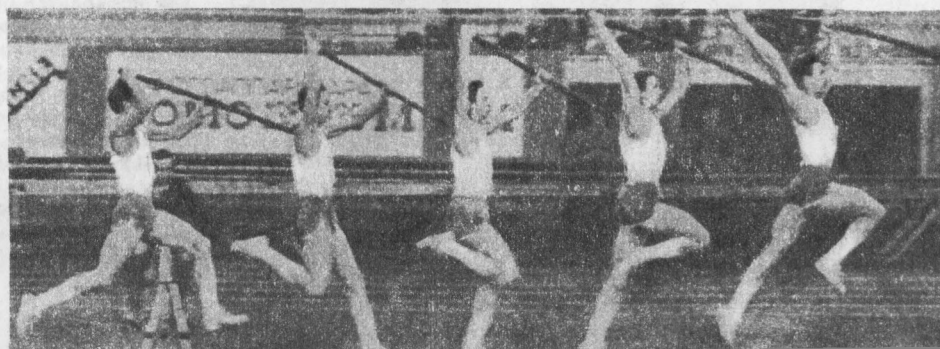
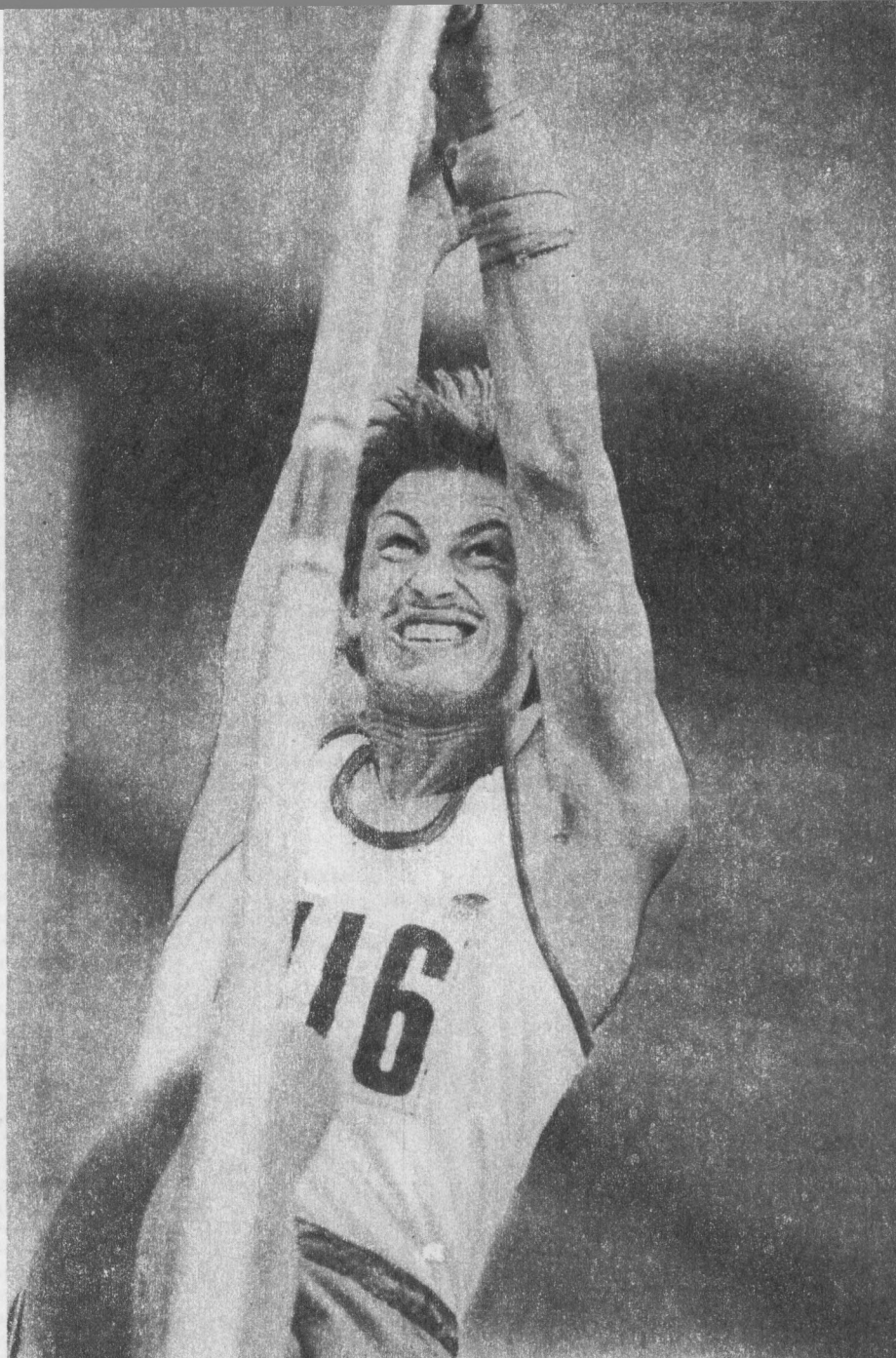
Росту высоких результатов в прыжке с шестом в 80-х годах способствовало значительное изменение техники почти во всех его звеньях. Анализ тенденций изменения отдельных частей прыжка с ростом результатов позволил по новому представить технику прыжка с шестом на современном этапе.

В свое время использование относительно низких хватов и техники прыжка на металлическом снаряде, построенной на некотором «промахивании» тела /ОЦМ/ прыгуна за шест, искусственно перенесенной на гибкие шесты, привело к определенному росту результатов, но не дало возможности полностью использовать катапультирующие свойства нового шеста. Тенденция отталкивания за проекцию вертикали, опущенной из точки хвата на место толчка, которая существовала на начальной стадии обучения, с увеличением высоты хвата и использованием жестких шестов, стало приводить к травмам мышц, спины и плечевой области.

Теоретические расчеты и лабораторные исследования отдельных частей прыжка, проведенные нами, позволили внести соответствующие коррективы во многие существующие элементы техники прыжка, что не замедлило сказаться на общем росте результатов прыгунов в последние годы.

Анализируя причины роста результатов и причины, приводящие к неудачным прыжкам, мы пришли к заключению, что главным звеном в технической цепи элементов является опорно-толчковая часть, от правильности выполнения которой в подавляющем большинстве зависит достижение высокого результата.

Анатомически сложившаяся в процессе эволюции костно-мышечная система (руки, позвоночник, ноги) способна предохранить человека от перегрузок, воздействующих в вертикальной плоскости (рис. 1). В прыжке с шестом спортсмену приходится преодолевать огромное встреч-



ПРЫЖОК С ШЕСТОМ

СОВРЕМЕННАЯ ТЕХНИКА

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

ное сопротивление, при контакте с которым в костно-мышечной системе прыгуна образуется ослабленное звено (рис. 2), что нашло свое отражение в техническом исполнении опорно-толчковой части в 70-х годах.

После постановки толчковой ноги на отталкивание, а шеста в упор, происходит некоторое сгибание рук и толчковой ноги, необходимое для смягчения встречного сопротивления. Активная же часть воздействия на шест — отталкивание начинается после прохождения вертикали и заканчивается отрывом толчковой ноги от опоры (рис. 3).

Центробежная сила $F_{ц}$, способствующая сгибанию шеста, возникает при вращении массы спортсмена вокруг точки хвата на шесте. Линейная скорость вращения V_e ОЦМ по направлению совпадает с отталкиванием F_r . Сложение сил действующих на ОЦМ прыгуна в одном направлении приводит к увеличению центробежной силы, изгибающей шест и выдавливающий его вперед. При относительно низких хватах данная механическая система удовлетворяла условиям продвижения шеста к вертикали.

Увеличение высоты хватов (до 5 м и выше) привело к значительному уменьшению угла постановки шеста в упор и увеличению встречного сопротивления, препятствующего продвижению шеста вперед к вертикали.

Применение описанной выше техники в изменившихся условиях стало приводить к травмам спинной области, к поломке шестов и к снижению скорости на последних шагах разбега. Отметим, что потеря скорости в разбеге является нежелательным фактором в борьбе за высокие результаты (см. «Легкая атлетика» № 2, 1983 г.).

Анализ эволюции техники в процессе роста спортивных результатов позволил сделать заключение, что изменение механики отталкивания опорно-толчковой части вызывается в основном увеличением высоты хвата на шесте. Наиболее существенные различия можно выявить при анализе прыжков с хватами 3,50—4,00—4,50—5,00—5,50 м.

Проследив эту тенденцию, тренерам, ученики которых перешагнули 5-метровый рубеж хвата, следует уже сейчас задуматься над механикой опорно-толчковой части на новой стадии развития. Не следует забывать, что качества спортсмена

при переходе на новую техническую ступень имеют такое же важное значение, как и новая форма движений.

Анализ удачных попыток сильнейших прыгунов с шестом последних лет позволил отметить два основных изменения опорно-толчковой части: уменьшение угла постановки шеста в упор, вызванное увеличением высоты хвата, и увеличение угла отталкивания с целью приложения максимальных усилий перпендикулярно к оси шеста, что заставляет вращаться верхний конец шеста вокруг точки его опоры в ящике.

Моделирование опорно-толчковой части в лабораторных условиях при помощи подвижной тележки, гнущейся трубки «шеста» и стальной пружины «прыгуна» позволило пересмотреть наше отношение к некоторым деталям современной техники прыжка с шестом.

При ударе об упор угол постановки шеста достигает своих наивысших величин (по хорде) в момент вертикали, когда верхний конец «шеста» занимает положение параллельное земле, а равнодействующая сил, действующих на шест, находится над точкой опоры (рис. 4). Данное положение «шеста» облегчает дальнейшее его продвижение вперед, а система, действующая на шест в данный момент, должна быть жесткой.

Расположение «прыгуна» перед вертикалью, опущенной из точки хвата верхней руки на место отталкивания (рис. 5) и до вертикали (рис. 6) по отношению к направлению движения позволило установить, что разгибание («отталкивание») пружины из исходного положения (рис. 6) более эффективно, так как подбрасывает «шест» на несколько градусов выше, чем в первом случае.

Это положение объясняется тем, что разгибание пружины по направлению совпадает с направлением движения всей конструкции и увеличивает равнодействующую (суммарную) силу, направленную на перемещение верхнего конца шеста вперед к вертикали.

Исходя из анализа практической деятельности и данных лабораторного эксперимента, современную технику опорно-толчковой части можно представить следующим образом (рис. 7).

1. Зона активного воздействия на шест переносится ближе к вертикали, опущенной из точки хвата верхней руки на

землю, и находится над местом отталкивания.

2. Перед отталкиванием должна быть создана жесткая система (толчковая нога, позвоночник, руки), способная принять встречное сопротивление реакции опоры.

3. За счет жесткой системы рук и продвижения плечевого сустава вперед к вертикали нужно поднять верхний конец шеста так, чтобы он занял положение параллельное земле (рис. 7), как можно больше изменив угол постановки шеста по хорде.

4. Отталкивание следует выполнять более вертикально (под углом $76-80^\circ$), подкидывая верхний конец шеста как можно выше и сразу переходя в положение «активного виса», удобного для перехода к группировке. Толчковая нога ставится на опору по возможности ближе к проекции ОЦМ.

Встреча удара, связанного с постановкой толчковой ноги на опору и шеста в ящик, смягчается за счет некоторой деформации межпозвоночных дисков, напряжением мышц поясничной области рук и толчковой ноги, удерживающих туловище от прогибания. Активизация отталкивания осуществляется за счет очень быстрого переката с пятки на носок толчковой ноги еще до вертикали, что создает дополнительное сжатие стремящейся вперед «системы» прыгуна, которая к моменту вертикали достигает наивысшей точки подъема шеста при наибольшем сжатии в вертикальном направлении. Переход туловища спортсмена за вертикаль сопровождается активным разгибанием всех предварительно напряженных и сжатых систем вверх, где эта сила через левую руку под углом 90° к хорде передается верхнему концу шеста, заставляя его быстро двигаться вверх-вперед.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы добиться правильного выполнения отталкивания в изменившихся условиях, следует внести изменения и в действия предшествующие отталкиванию.

Во-первых, следует несколько изменить позу тела во время бега с шестом. Для того чтобы создать жесткую систему необходимо перенести массу шеста несколько вперед (рис. 8). Такое положение создает предпосылки к более эффективному отталкиванию, несколько выпрям-

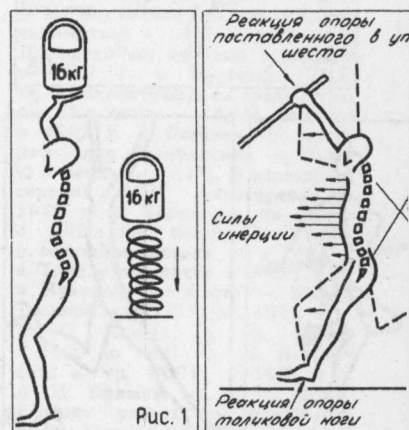


Рис. 1

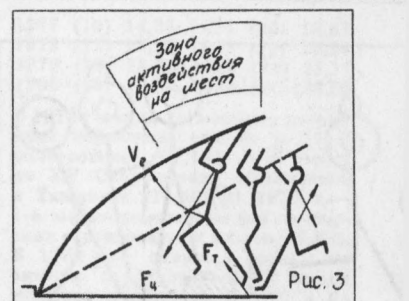


Рис. 3

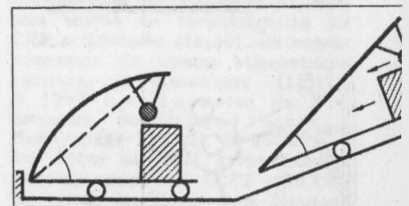


Рис. 5

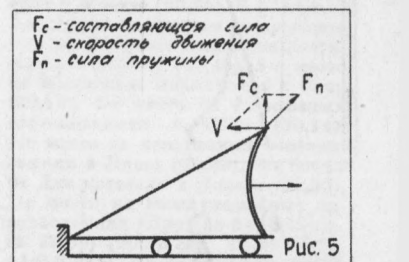


Рис. 6

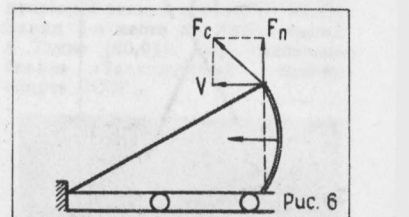


Рис. 8

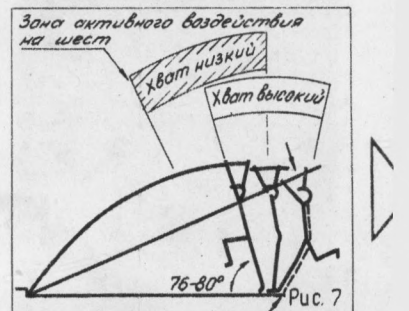


Рис. 7

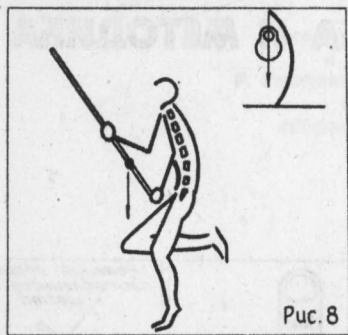


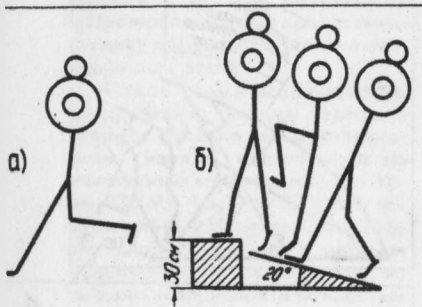
Рис. 8



Рис. 9

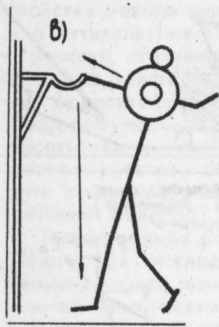


Рис. 10



а)

б)



б)

г)

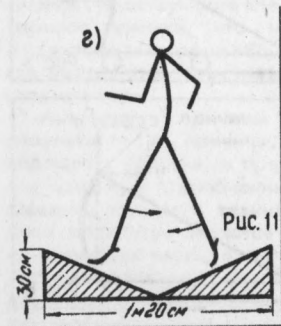


Рис. 11

ляет позвоночник, создавая упругую систему, удерживающую шест от падения. А выведенная вперед масса шеста, стремясь к падению, создает тягу вперед, способствуя набеганию.

При беге с шестом спортсмену следует несколько округлить спину и подобрать мышцы живота (втянуть живот). Эти меры позволяют закрепить область поясницы, предотвращая прогибание туловища в момент постановки шеста и толчковой ноги на опору. Несение шеста (рис. 9) другими способами на современном этапе считается менее эффективным.

Во-вторых, увеличение высоты хвата и применение тяжелых шестов повышенной жесткости, необходимых для достижения высоких результатов, значительно замедляет и затрудняет подготовку к отталкиванию и постановку шеста в упор.

В связи с этим следует значительно повысить активность перехода с толчковой ноги на маховую на втором шаге до отталкивания, связанную с переводом шеста из положения сбоку в положение перед туловищем спортсмена. Роль маховой ноги значительно изменяется: за шаг до отталкивания она принимает на себя функцию толчковой ноги, проталкивая прыгуна с шестом на толчковую ногу. Толчковая же нога, выполняя работу в статико-динамическом режиме, стремясь встать как можно ближе к проекции ОЦМ на земле и к моменту вертикали поднять ОЦМ прыгуна по возможности выше, выполняет опорную функцию.

Наиболее правильно из советских прыгунов с шестом опорно-толчковую часть выполняют рекордсмены мира среди юниоров Р. Гатаулин (кинограмма).

Предупреждение. Изменение механики отталкивания предъявляет повышенные требования к процессу тренировки. Удержание коленного сустава толчковой ноги от сгибания в момент приближения к вертикали в фазе отталкивания требует значительных усилий (в статическом режиме). При стремлении правильно выполнить движение в отталкивании неподготовленный спортсмен может травмировать переднюю поверхность бедра толчковой ноги. Могут появиться микронадрывы (рис. 10).

Для предупреждения травм передней поверхности толчковой ноги следует чаще применять упражнения, аналогичные приведенным (рис. 11).

Упр. «а». Ходьба со штангой небольшими шагами с перекатом с пятки на носок, удерживая опорную ногу от сгибания в колене.

Упр. «б». Вставание на опору с перекатом через наклонную плоскость, удерживая опорную ногу от сгибания, увеличивая амплитуду работы голеностопного сустава.

Упр. «в». Закатывание штанги на наклонные упоры (наклон 20—22°).

Упр. «г». Подскоки на прямых ногах со сменой на встечных наклонных плоскостях.

При использовании упражнений со штангой сначала следует обратить внимание на правильность исполнения техники движения, используя веса отягощений, равные 25—35 % от веса спортсмена. Только достигнув правильности исполнения, следует постепенно увеличивать веса отягощений, доводя их до собственного веса спортсмена.

Упражнения следует применять 1—3 раза в неделю по 10—20 повторений в тренировку, не заменяя ими апробированных ранее средств. Прыжки следует применять в сочетании с другими прыжковыми средствами 1—2 раза в неделю по 2—3 серии (10—15 повторений).

И. НИКОНОВ,
заслуженный
тренер СССР,
кандидат
педагогических наук

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

На состоявшемся в июле заседании президиума Федерации легкой атлетики СССР была рассмотрена работа Федерации легкой атлетики Латвийской ССР по организации общественного контроля за работой специалистов и повышению квалификации тренерских кадров республики.

В республике начиная с 1984 г. из числа актива Федерации ведущих специалистов были созданы четыре комиссии по группам легкой атлетики, которые осуществили проверку у всех тренеров состояния документации по планированию учебно-тренировочного процесса в отчетности. Выборочно постоянно проводится проверка содержания и уровня тренировочных занятий.

По предложению комиссии 67 тренерам из 333 имеющихся в республике, уменьшена недельная и месячная педагогические нагрузки. Президиум республиканской Федерации не ограничивается только ведением контрольных функций. Немалое место отводится и вопросам повышения общих и специальных знаний тренеров — 134 штатных и платных тренера занимаются на легкоатлетическом факультете народного университета физического воспитания. Ежегодно федерация совместно с тренерским советом и отделом легкой атлетики комитета определяет кандидатов для учебы в Высшую школу тренеров ГЦОЛИФКА.

Проделанная работа способствовала тому, что по ряду позиций в республиканской федерации придает большое значение этому разделу работы; деятельность специалистов находится под контролем.

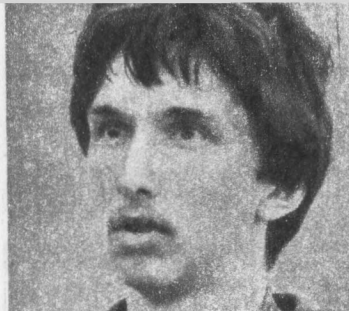
Президиум Федерации легкой атлетики СССР поддержал инициативу республиканской федерации вести постоянный общественный контроль за работой тренеров, осуществлять практические меры по повышению их общих и специальных знаний. Предложено обратить внимание на эффективность в работе специалистов ДСО, выполнение планов и социалистических обязательств физкультурными организациями, работу общественных формирований. Рекомендовано разработать и представить программу развития легкой атлетики в республике на 1985—1990 гг. и до 2000 г. Обращено внимание на необходимость создания во всех городах и районах легкоатлетических федераций. Предложено расширить число занимающихся в клубах любителей бега, оздоровительной ходьбы.

Президиум заслушал информацию председателя Комитета высшего спортивного мастерства В. Попова о проекте календаря легкоатлетических мероприятий на 1986 г.

Был рассмотрен ряд других вопросов.

Г. БАЙКОВ,
ответственный секретарь
президиума Федерации
легкой атлетики СССР





Игорь ЛОТОРЕВ

Курск, Советская Армия. Родился 30 августа 1964 г. в Курске. Рост — 183 см, масса — 68 кг. В 1983 г. окончил Курский электромеханический техникум. Легкой атлетикой начал заниматься в 1979 г. Норматив мс впервые выполнил в 1982 г. в Москве в беге на 3000 м на Всесоюзном кроссе на призы газеты «Правда» (1-е место — 8.48,0), мсмк — в 1984 г. в Потсдаме на турнире «Олимпийский день» (2-е место — 3.34,88) с рекордом СССР. В юниорской сборной страны дебютировал в 1981 г. в Дебрецене (ВНР) на юношеских соревнованиях «Дружба» (6-е место — 8.27,75) и 4-е место — 14.33,16), в основном составе — в 1983 г. в Бирмингеме в матче с Великобританией (5-е место — 8.13,74). Тренер: с 1979 г. — Ю. А. Клеев, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: 800 м — 1.46,18; 1500 м — 3.34,88 рекорд страны; 3000 м — 7.52,15; 5000 м — 14.23,0.

1979 (15) 2.05,7 4.17,7
1980 (16) 1.59,7 4.00,7
1981 (17) 1.56,8 3.53,0
1982 (18) 1.55,0 3.43,2
1983 (19) 1.46,37 3.38,3
1984 (20) 1.46,34 3.34,88

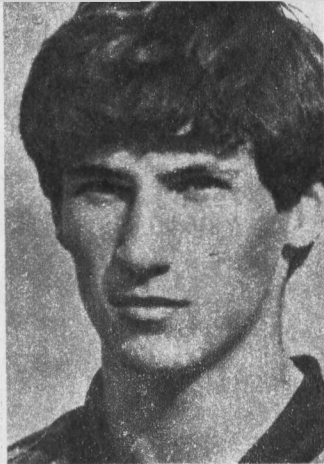
В 1981 г. занял 6-е место на юношеском первенстве СССР в многоборье в Донецке (1.59,7 и 4.02,2), 4-е место на всесоюзных соревнованиях юниоров в Москве в беге на 3000 м с юношеским рекордом СССР (8.12,74). В 1982 г. — 1-е место на зимнем юниорском первенстве страны в Запорожье (3.53,8), на соревнованиях в Праге (3.49,0), 2-е место в зимнем (3.54,24) и летнем матчах (3.52,90) с юниорами ГДР в Запорожье и Ленинграде, на соревнованиях «Дружба» в Лодзи (8.14,90) и молодежных спортивных играх в Ленинграде (3.47,19). В 1983 г. — 1-е место в матче с юниорами ГДР в Галле (3.43,70 и 8.18,01), на первенстве страны по кроссу на 6000 м, на юниорском первенстве СССР в Челябинске (3.45,29), 2-е место на чемпионате Европы среди юниоров в Вене (3.41,41), 4-е место в финале зимнего Кубка СССР в Москве (2000 м — 5.13,80), 3-е место на VIII летней Спартакиаде народов СССР (1.46,37). В 1984 г. — 4-е место в молодежном матче с ПНР, ВНР, Италией в Турине (1.46,34), 2-е место на зимнем Кубке страны (1000 м — 2.21,14), на Мемориале Знаменских в Сочи (3.36,62), 1-е место на зимнем чемпионате СССР (3.44,65), в соревнованиях на призы Сочи (3000 м — 7.52,15), на всесоюзных соревнованиях в Сочи (3.36,71), 3-и места на Кубке наций в Токио (3.47,90) и на турнире «Дружба-84» в Москве (3.38,42). В 1985 г. — 4-е место на зимнем чемпионате СССР (3.46,22), 1-е место на Мемориале Знаменских (800 м — 1.46,18 и 1500 м — 3.40,70) и на летнем чемпионате СССР (3.36,09), 4-е место на Кубке Европы (3.45,16).

Наталья ГРАЧЕВА

Никополь, «Авангард». Родилась 21 февраля 1952 г. в г. Ингулец Днепропетровской области. Рост 178 см, вес 72 кг. По профессии преподаватель, окончила Львовский институт физкультуры. Легкой атлетикой (прыжок в высоту) начала заниматься в 1969 г. в Кривом Роге, многоборьем в 1973 г. Норматив мс впервые выполнила в 1972 г. в Донецке на первенстве ВЦСПС (1,71), норматив мсмк в 1977 г. в матче СССР — ГДР — НРВ в Кишиневе (4487 очков). В основном составе сборной команды дебютировала в 1977 г. на Кубке Европы по многоборьям в Лилле (5-е место — 4373 очка). Тренеры: с 1969 г. Н. М. Марчук, с сентября 1969 г. по 1973 г. — Ю. Н. Шкуронат, с 1974 г. по 1977 г. — Н. П. Коробко, с 1978 г. — В. В. Грачев. Лучшие результаты: семиборье 6611 очков, 100 м — 11,4, 200 м — 23,86, 400 м — 53,0, 800 м — 2.06,59, 100 м с/б — 13,61, высота — 1,85, длина — 6,77, ядро — 17,40, копье — 41,0.

1973 (21) 3953
1974 (22) 4150
1975 (23) 4255
1976 (24) 4454
1977 (25) 4531
1980 (28) 5955
1981 (29) 6040
1982 (30) 6611
1983 (30) 4620 зимой
1984 (32) 6563

В 1976 г. заняла 3-е место на всесоюзных соревнованиях по многоборью в Сочи (4270 очков) и на Кубке СССР в Тарту (4367). 1-е место на чемпионате УССР в Днепропетровске (4454). В 1977 г. — 4-е место на зимнем чемпионате СССР в Минске (4180), поделила 4—5-е места с О. Рукавишниковой на чемпионате СССР в Риге (4440), 3-е место в матче СССР — ГДР — НРВ (4487), 1-е место на Кубке СССР во Львове (4531), 5-е место на Кубке Европы (4373). В 1980 г. — 2-е место на чемпионате СССР по многоборью (4409), 3-е место на Кубке СССР (5955). В 1981 г. — 1-е место на Кубке СССР в Кишиневе (6040). В 1982 г. — 2-е место в матче СССР — ГДР в Галле вслед за Р. Нойберт — 6474 очка (14,07, 16,27, 1,80, 24,29, 6,36 — 40,42 — 2,07,91) — рекорд СССР, 1-е место на чемпионате СССР — 6611 очков (13,80-15,18 — 1,80-23,86-6,65-39,45-2,06,59) — рекорд СССР. В 1983 г. — 1-е место в матче СССР — ГДР и на чемпионате СССР в Запорожье в пятиборье 4620 (13,82-1,82-16,50-5,99-2,18,28) — высшее достижение для закрытых помещений. В 1984 г. — 4-е место в матче СССР — ГДР в Нойбранденбурге — 6334 очка, 1-е место на всесоюзных соревнованиях в Москве — 6512 (13,74-1,82-15,23-24,21-6,51-39,56-2,07,48), в матче СССР — ФРГ в Аллене — 6563 очка (13,45-1,81-16,11-24,23-6,47-39,96-2,08,83), победила на «Дружба-84» — 6477 очков



Олег ПРОЦЕНКО

г. Жуковский Моск. обл., «Динамо».

Родился 11 августа 1963 г. в г. Солдцы Новгородской обл. Рост — 191 см, масса — 82 кг. Военнослужащий. Студент заочного факультета МОГИФКа. Легкой атлетикой начал заниматься в 1977 г. в ДЮСШ горно г. Жуковского. Норматив мс впервые выполнил в 1981 г. в Дебрецене (ВНР) на юношеских соревнованиях «Дружба» в тройном прыжке (1-е место — 16,68), мсмк — в 1983 г. в Кишиневе на полуфинале Кубка СССР (1-е место — 17,27). В юниорской сборной СССР дебютировал в 1981 г. в Дебрецене, в основном составе — в 1984 г. на международных соревнованиях «Дружба-84» в Москве (1-е место — 17,46). Тренер: с 1977 г. — В. Н. Лихущин, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: 60 м — 6,9; 100 м — 10,9; высота — 2,00; длина — 7,74; тройной — 17,52 и 17,64 (с ветром).

1977 (14) 11,15 1982 (19) 16,59
1978 (15) 12,62 1983 (20) 17,27
1979 (16) 14,65 1984 (21) 17,52
1980 (17) 15,94 1985 (22) 17,64
1981 (18) 16,68

В 1979 г. одержал победу среди юношей в соревнованиях на призы В. Санеева в Сухуми (14,65). В 1980 г. занял 3-е место на юношеском первенстве СССР в Челябинске (15,77). В 1981 г. — 6-е место на юниорском первенстве страны в Риге (15,14). В 1982 г. зимой занял 5-е места в прыжке в длину (7,25) и тройном (15,58) на первенстве СССР в Запорожье, 7-е место на зимнем Кубке страны среди взрослых в Москве (16,27) и 9-е место на летнем розыгрыше в Туринке (15,94), 6-е место на призы Сочи (16,00), победил в юниорском матче с ГДР (16,30) и на Всесоюзных спортивных играх молодежи в Ленинграде (16,59). В 1983 г. — 2-е место на дне прыгуна в Ленинграде (16,80). В 1984 г. — 3-и места в соревнованиях на призы Сочи (16,90), на чемпионате Вооруженных Сил СССР в Москве (17,05), 2-е место в финале Кубка страны в Баку (16,74), 1-е места в международных соревнованиях на Филиппинах, на всесоюзных соревнованиях в Киеве (17,52), на турнире «Дружба-84» в Москве (17,46). Ему присвоено звание «Заслуженный мастер спорта СССР». В 1985 г. занял 5-е место на зимнем чемпионате СССР в Кишиневе (16,57), 4-е место на Всемирных играх в Париже (16,80), одержал победу на крупном турнире в Сан-Паулу (Бразилия), превзойдя, с попутным ветром, европейский рекорд (17,64).

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ

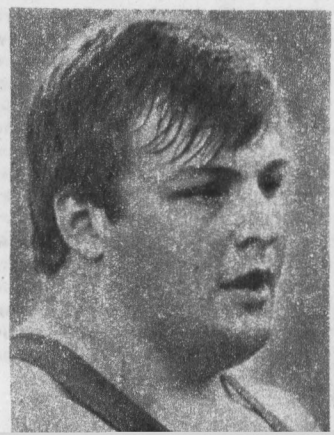
Сергей КАСНАУСКАС

Минск

Родился 4 апреля 1961 г. в селе Шмуровка Речицкого района Гомельской обл., БССР. Рост — 192 см, масса — 124 кг. Студент ВГИФКа. Легкой атлетикой начал заниматься в 1977 г. в Минске. Норматив мс впервые выполнил в 1979 г. в Быдгоще (ПНР) на чемпионате Европы среди юниоров (3-е место — 18,03), мсмк — в 1983 г. в Стайках на матче республик Прибалтики и БССР (1-е место — 21,17). В юниорской сборной СССР дебютировал в 1979 г. в Чернигове на матче с ГДР (2-е место — 17,59), в основном составе — в 1984 г. в Турине на матче с ПНР, ВНР и Италией (2-е место — 20,65). Тренеры: с 1977 по 1979 г. — Е. С. Ковбан, з. тр. БССР; с 1980 по 1981 г. — В. И. Сивцов, з. тр. БССР; с 1981 г. — А. Н. Ефимов, мс, з. тр. БССР. Лучшие результаты: ядро — 22,09; диск — 60,20.

1977 (16) 14,35 1981 (20) 18,67
1978 (17) 17,25 1982 (21) 19,29
1979 (18) 18,03 1983 (22) 21,17
1980 (19) 18,50 1984 (23) 22,09

В 1978 г. занял 2-е место на юниорском первенстве страны в Днепропетровске (17,54), 1-е место на XV Спартакиаде школьников в Ташкенте (17,59). В 1979 г. — 1-е место на всесоюзных юниорских соревнованиях в Сочи (17,84). В 1980 г. — одержал победы на зимнем первенстве СССР среди юниоров в Тбилиси (17,99) и на летнем в Каунасе (15,92), на зимнем матче со сверстниками из ГДР в Тбилиси (18,50), на соревнованиях на призы «Советского спорта», в Кишиневе (17,57). В 1982 г. — 3-е место на Всесоюзных молодежных играх в Ленинграде (18,52). В 1983 г. — 5-е место на VIII летней Спартакиаде народов СССР (20,26), 2-е место на Мемориале Знаменских в Москве (20,35). В 1984 г. — 1-е место на зимнем чемпионате страны в Москве с высшим достижением Европы (21,46), 9-е место на Мемориале Знаменских в Сочи (20,16), 4-е место на всесоюзных соревнованиях в Сочи (20,74), 5-е место на всесоюзных соревнованиях в Киеве (20,39), 2-е место на Дне метателя в Москве (21,20), 1-е место на международных соревнованиях «Дружба-84» в Москве 21,64 (20,90-20, 80-21,64-21, 41-0-21,31). На чемпионате БССР превзойдя рекорд страны — 22,09. Занял 3-е место на Кубке наций в Токио (20,01). Ему присвоено звание «Заслуженный мастер спорта СССР».





**ПО ИТОГАМ ВСЕСОЮЗНОГО
СМОТРА-КОНКУРСА РАБОТЫ
ТРЕНЕРОВ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ
СПОРТИВНЫХ ШКОЛ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ЗА 1981—1984 ГОДЫ
ПОД ДЕВИЗОМ
«К ОЛИМПИЙСКИМ СТАРТАМ
ГОТОВЫ!»
ТРЕНЕР ЛЕНИНГРАДСКОЙ
СДЮШОР
«ДИНАМО» Г. Н. ЖУБРЯКОВ
ПРИЗНАН ЛУЧШИМ В СТРАНЕ.
СЕГОДНЯ
ГЕННАДИЙ НИКОЛАЕВИЧ
ДЕЛИТСЯ ОПЫТОМ РАБОТЫ.**

■ Мое глубокое убеждение: нельзя сделаться мастером своего дела, не пройдя всех ступенек профессионального роста. Вот и я начинал с должности рядового тренера ДЮСШ Смольнинского района Ленинграда. Было это в шестьдесят четвертом году. Честно признаться, пришел в школу и растерялся, забыл даже, с чего начинать урок...

Первым делом нужно было набрать группу «подготовишек». Набрал. Начал занятия. День проходит, два. Неделя, месяц позади. А я никак не могу привыкнуть со своей работой. В ту пору у нас старшим тренером спортшколы был Сергей Петрович Добриков, отзывчивый, чуткий человек, прекрасный педагог и специалист. Именно он

помог мне обрести, что называется, землю под ногами, не раз и не два его дельные советы, отеческая забота помогли моему становлению как специалиста. Это Добриков посеял в моей душе мечту воспитать «своего» олимпийца. Это желание у меня не пропадает и по сей день.

Но не только мечтой живем мы, но и своим делом. Такое, как говорится, подвернулось и мне. В 1968 году меня пригласили в динамовскую специализированную спортшколу. Уж не знаю, чем их привлек: звезд вроде бы с неба не хватало, может, энтузиазмом, фанатизмом своим. Но без увлеченности многого не добьешься!

На новом месте начинал все сначала. Правда, кое-какой опыт уже был. Главным образом по отбору. Мне, честно говоря, повезло с первым динамовским набором: в группе оказался Саша Аксинин, будущий заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион в эстафетном беге. Но все эти звания и титулы будут после, а тогда Саша был ничем не приметный паренек. Словом, Саша на первых порах моего внимания не привлекал. Были в группе, на мой взгляд, куда более перспективные ребята: Паша Добронравов, Толя Михайлов, Миша Коган, Витя Ефремов. Это был костяк, вокруг которого цементировалась группа. Кто-то уходил, на смену приходили дру-

И НАЙТИ,

гие, но костяк оставался целым и крепким. В этом была сила группы, ее сплоченность, ее дружба. Мой совет молодым коллегам: начинайте свою работу с создания костяка будущей группы. От этого многое будет зависеть в дальнейшей работе. И интересы ребят, и их дисциплина, и, наконец, их воспитание.

Это сейчас так просто говорю об этом. Какой я был тогда специалист? Багаж институтских знаний, немного опыта работы в спортивной школе да безграничный энтузиазм — вот, пожалуй, и все. Нет, были еще три десятка пацанов, с которыми предстояло работать и которых нужно было заразить спортом, мечтой об олимпийском пьедестале.

Приглядываясь к ребятам, мысленно разделял их на несколько групп. Например, отметил, что Саша Аксинин хоть не выделялся ни ростом, ни весом среди своих сверстников, но делал все несколько быстрее их, был подвижнее. И вообще отметил про себя, что ребята в 13—14-летнем возрасте лучше проявляют себя в двигательном отношении, более честолюбивы, более злы в хорошем смысле слова. И если именно в это время не развивать и не углублять эти черты характера учеников, считайте, что будет упущен важный момент в воспитательном процессе. А выявить эти качества ребенка, черты его еще не сложившегося характера лучше в игре и в коллективных занятиях. Именно по такому принципу я разделял ребят на группы.

С этого я и начал работать с Аксининым. Как и предполагал, Саша очень быстро стал прогрессировать в результатах. Кстати, за это мне пришлось на первых порах, да и не только на первых выслушать немало нареканий. Доходило до того, что мне прямо говорили, будто я форсирую его подготовку. Никогда этого не делал и другим не советую. Представим себе, если бы в раннем возрасте я форсировал подготовку, разве смог бы Аксинин прожить в большом спорте свыше 15 лет? Причем только за сборную команду страны он выступал более 10 лет. Разве смог бы Саша выступить на двух олимпиадах готовиться к третьей. Выступить на семи чемпионатах Европы.

Мой принцип: чем солиднее фундамент подготовки, тем больше запас прочности ученика, тем надежнее его выступления в течение многих лет. Пример того — моя работа с Акси-

ниным, который прошел все стадии спортивного роста. Был чемпионом школы, потом чемпионом Ленинграда, чемпионом и рекордсменом страны среди юношей, затем победителем юниорского чемпионата СССР и наконец взрослого первенства страны. И если учесть, какой в его время была острая конкуренция за место в сборной команде (выступали В. Борзов, А. Корнелюк, Ю. Силлов, Н. Колесников и многие другие), то ни о каком конечно же форсаже не может быть и речи.

Помнится наша с Сашей подготовка к первой его Олимпиаде. Шел год семьдесят третий, год, когда Аксинин вдруг сказал мне: «Будем готовиться к Монреалю». Честно сказать, я был еще не готов сам к этому, но предложение принял. А Саша в своем дневнике записал: «Я буду олимпийцем 1976 года».

Конечно, я понимал: чтобы осуществить эти планы, Аксинину необходимо было выйти на очень высокий уровень подготовки. Был ли Саша готов к этому? Я видел, что Саша сознательно шел на это. Вера ученика в успех, его желание добиться этого успеха, какие бы трудности ему ни пришлось преодолеть — это считайте, полдела сделано. Как и рассчитывали, Саша попал на Монреальскую олимпиаду. Правда, в личном первенстве он выступил не совсем удачно: дошел только до полуфинала. Может, оттого, что я слишком большие цели поставил для дебютанта. Зато в составе эстафеты 4×100 м Аксинин проявил все лучшие качества спринтера, и бронзовая медаль — большая награда за его старание. Она, эта медаль, и стала своего рода стимулом в дальнейшей работе. Цель определили четко — Московская олимпиада. Но на этот раз не просто быть участником, а выступить успешно в финале бега на 100 м и в эстафете 4×100 м. В итоге, как известно, 4-е место и золотая медаль в эстафете. Честно признаться, после такого успеха думал, что Саша распрощается с большим спортом. Он же, наоборот, сам заявил, что будет готовиться к Олимпиаде 1984 года. После разговора с ним я и сам заразился этим желанием. Пересмотрели наши тренировки, которые в свое время приносили успех. Ведь теперь нельзя было не учитывать возраста Аксинина. Не учитывать этого мы с Сашей не могли. Я уже понял, что в чистом спринте Саше конечно же будет трудно конкурировать с моло-

И ВОСПИТАТЬ

дыми ребятами, а вот в эстафете он просто незаменим. Даже определил ему конкретный этап — бег по повороту. С учетом этого мы и строили его подготовку. То, что мы правильно выбрали и средства и методы этой подготовки, подтвердилось выступлением Аксинина на чемпионате Европы в Афинах. Не надо говорить, с каким энтузиазмом мы приступили к работе на последнем этапе подготовки к Играм XXIII Олимпиады. Я уверен, случись выступить Саше в Лос-Анджелесе в составе эстафетной команды, он сделал бы для команды не меньше, чем делал до сих пор. Аксинину, правда, не пришлось выступить в составе эстафеты на турнире «Дружба-84». В том квартете выступил уже другой мой ученик — Александр Евгеньев.

Саша Евгеньев появился в моей группе одновременно с Колей Юшмановым в восьмидесятом году. Это было уже другое поколение бегунов. И дело, естественно, не в возрасте, а, если хотите, в самих спортсменах. Даже в том, как они появились в моей группе было что-то от нового. За Евгеньевым я начал наблюдать задолго до того, как он появился в моей группе. Саша учился в школе-интернате, он воспитанник ленинградского тренера Эйдемиллера. С Эдуардом Федоровичем установил самый тесный творческий контакт, многие наши идеи по тренировкам родились после совместного обсуждения. Я вообще считаю, что воспитать спортсмена высокой квалификации можно значительно быстрее, если работать именно в таком содружестве.

Когда ко мне перешел Евгеньев, он был уже чемпионом Спартакиады школьников и его имя в Ленинграде было известно специалистам. Юшманова же мало кто знал, он воспитанник Кузнецова и фактически был известен только в границах нашей области. Появление ребят в моей группе было весьма своевременным. Я понимал, что Саша Аксинин может еще продержаться пару лет. А дальше?.. Дальше фактически работать было не с кем. Имею в виду реальную перспективу. Хотя еще только не знал, получится ли из новичков что-то путное, но ребята эти мне нравились. В первую очередь своим желанием стать чемпионами, напористостью в достижении цели. Мне оставалось только подогревать это желание соответствующими нагрузками и необходимыми

стартами. Хотел того я или нет, но в группе появилась хорошая здоровая конкуренция. С одной стороны, опыт, знания, уверенность Аксинина, с другой — молодость, напористость, я бы даже сказал, безрассудство Евгеньева и Юшманова. И вот в такой связке они из ведущих спринтеров города выросли до членов сборной команды страны.

Не хотелось бы писать здесь, но разговора этого все равно не избежать. Кое-кто из авторитетных специалистов не раз мне намекал, что Евгеньев — спортсмен неперспективный, что я, мол, зря на него делаю ставку, ничего путного из этого не выйдет. Как ни больно было слушать такие слова, я всегда верил в Сашу. Верил в то, что он «побежит». И с каждым годом моя вера крепла. VIII Спартакиада народов СССР раскрыла всю перспективу Евгеньева. Его включили в состав сборной команды страны.

Я видел, чувствовал, что Саша не просто прирожденный спринтер, а спринтер-универсал, с которыми на сегодня у нас не так густо. Он располагал большим диапазоном скоростей. Мог с успехом бегать сегодня «сотку», а на следующий день стартовать в эстафете 4×400 м. Из него можно было лепить спринтера экстракласса. Главное, что мне импонировало, у Саши было, как мы говорим, крепкое нутро. Характер плюс желание и сила — большие движители прогресса. А потом ведь я прекрасно знал систему Эдуарда Федоровича Эйдемиллера, ярого противника натаскивания на результат. Вот сейчас я принял от него очень перспективного спортсмена — Сережу Кленова, мою будущую олимпийскую надежду. В свои семнадцать лет он уже легко «выбегает» на дистанции 200 м из 22 секунд.

Мне претят высказывания иных тренеров: дескать, дайте мне второго Борзова, и я сделаю вам олимпийского чемпиона. Все мы, конечно, мечтаем найти когда-нибудь парня типа Борзова. Но такое случается нечасто... Уповать на «находку», значит, ничего не делать. У меня сейчас выработался своего рода образ, эталон спринтера. Высокий, сильный, быстрый, гибкий, координированный, интеллектуально развитый. Это идеал. Но ведь многие эти качества можно приобрести. А если учесть, что особого выбора у нас нет, то наша работа заключается в том, чтобы ученики приобрели эти качества. Чтобы разглядеть их

в них, развить, а все ненужное, мешающее спортивному росту заглушить, искоренить вообще. Так что нам приходится работать не с вундеркиндами от спорта, а с простыми мальчишками, из которых мы обязаны воспитать бойцов олимпийских арен.

А вот как их такими сделать, какими средствами развивать способности — вот тут-то многое зависит от мастерства наставника.

Порой приходится слышать, что я использую в тренировках какие-то особенные средства и упражнения, какую-то свою, «секретную» методику. Ничего подобного. Просто, повторяю, я сам расту как специалист вместе с ребятами. А в тренировках использую то, что каждый тренер имеет в своем арсенале. Только я разработал определенные комплексы для общей тренировки и, скажем так, для индивидуальной. Об этих упражнениях писано-переписано, говорено немало. Ну, бывает, что-то свое придумаешь для разнообразия, чтобы исключить монотонность в работе. Монотонность для спринтера — первейший враг. Много использую игровых видов: баскетбол, футбол, волейбол. Конечно, каждому виду свое время. Много тренировок проводим на песке. Где-нибудь на песчаном пляже. И вообще трудные тренировки стараюсь вынести на природу, за город, хотя наш стадион «Динамо» в Ленинграде расположен в прекрасном с точки зрения окружающей среды месте — на Крестовском острове. В подготовительном периоде обычно использую нестандартные упражнения, особенно при работе в гору и под гору. Сами ребята — а многие из них учатся в физкультурных вузах — придумали специальные приспособления, изготовили их и теперь с успехом применяют для развития основных групп мышц.

Но упражнения упражнениям рознь. Можно придумать десятки комплексов, а эффект будет маленький. Я, например, считаю, что меньше надо делать так называемых отвлекающих упражнений. То есть тех упражнений, которые не дают сдвигов в организме спортсмена. Тем более это актуально сейчас, когда жизнь атлета в большом спорте измеряется не полутора десятком лет, как это было раньше, а 5—6 годами. Вот и надо за эти годы так подготовить организм спортсмена, чтобы он выдал максимум своих возможностей. Может быть, в этом

смысле я с Аксининым неправильно работал. Более 10 лет в большом спорте — это много. Значит, не столь интенсивно, не с той эффективностью использовал свой арсенал средств. Себя-то я оправдываю: тогда Саша был у меня один, и я его берег как мог.

Сейчас интенсивность тренировок конечно же не идет ни в какое сравнение с той, какая была даже лет десять назад. А раз спортивный век большого атлета сокращается, то, естественно, поднимается цена победы, значит, возрастает дефицит на спортсменов экстракласса. Тут группой спортсменов уже не обойдешься, отряды нужны. Сегодня тренер с одиночной-чемпионом вряд ли долго протянет. Необходимо постоянное омоложение групп, постоянный поиск эффективных тестов средств для качественного отбора, а затем и более интенсивная и специфическая работа. И нам, тренерам, уже сейчас, сегодня нужно готовиться к этому. Во всяком случае, каждому, кто не захочет со временем оказаться, образно говоря, у разбитого корыта.

Я знаю: найти ученика — талантливого, отвечающего всем характеристикам современного спортсмена, — очень трудно. Даже просто способного найти проблема. Только никогда не надо забывать: каждый человек по-своему талантлив и способен. Определить и этот талант, и эту способность — вот мастерство тренера. Но в любом случае нельзя разных людей, занимающихся одним видом — спринтом, тренировать одной методикой. Общий подход к тренировке вообще, конечно, может быть. Но не более. В остальном — только индивидуальный. И пусть никто не думает (я знаю, есть такое мнение), что Евгеньев воспитан на методике Аксинина, а Юшманов соответственно на том, что уже апробировал Евгеньев. Повторяю, каждому я искал и подбираю свою, индивидуальную методику, свои, конкретные тренировки. Сейчас, конечно, мне значительно легче, чем раньше. Ведь учеников я беру с уже хорошей базой и индивидуализацию начинаю фактически сразу. Ну что, скажем, создавать базу Евгеньеву, если он ко мне пришел уже кандидатом в мастера спорта, или тому же Юшманову, когда он был уже «железным» перворядником. Я больше времени уделяю на более специфичную работу, где много места занимают вопросы чисто психологические и воспитательные.

Прежде всего я смотрю на воспитанника не как на спортсмена, а как на человека. Что он из себя представляет! И, изучив его, выбираю уже соответствующие средства и методы нашей совместной работы. Скажем, Евгений, если в хорошей форме, он все силы отдаст, но покажет все, на что способен. Зная это, я подвожу его к хорошей форме именно к ответственным стартам. Юшманов — тут другое. Долгое время Коля никак не мог реализовать своих возможностей, находясь в прекрасной форме. Как я ни бился, ничего не мог с ним поделать. Я понимаю так: если парень отработал все по плану, вышел на определенный уровень результатов, проделав большую работу, прошел тестирование, вышел на контрольные нормативы, выполнил их — у спортсмена обязана появиться уверенность в своих силах. Так вот, с Юшмановым было все наоборот. На тренировках он никому не уступал, работу делал даже эффективнее и острее. Но стоило выйти ему на старт — никакой уверенности.

Сегодня уже многое позади, но до полного возмужания Юшманова необходим годик-другой. Работа тут, конечно, больше психологическая. Десятки раз мне еще придется повторить: «Посмотри, Коля, на себя в зеркало: симпатичный, высокий, быстрый, с прекрасной техникой бега. Ты же на тренировках чудо творишь, никому не проигрываешь, почему же на старте другим становишься? Ты что, слабее соперников?! Ты же лев, тигр! И как ты позволяешь себя обгонять! Время-то, Коля, идет. Золотые времена проходят...» Вот так почти каждый раз перед стартом и работаю с Юшмановым, и буду это делать столько, сколько потребуется. Ибо верю в него, знаю, что выйдет парень на тот уровень, о котором мечтает.

Мы каждый раз в конце года подводим итоги прошедшего сезона: что выполнено, что недоделано, почему. Что удалось, а чего могло и не быть. Словом, все раскладываем по полочкам, ищем причины неудач. Вот здесь, объясняя Евгению, ты проиграл только из-за того, что на тренировках привык сбавлять скорость за несколько метров до финиша. Выработалась привычка! Надо извлекаться от нее, пока она не засела крепко. Или вот в начале прошлого года сказал Юшманову, что ему необходимо осваивать смежную, 200-метровую дистанцию. Объяснил зачем. А Николай доказывает, что он-де острый спринтер и 200 м ему бегать незачем. Вот так и заявил. Как объяснить, что для классного спринтера хороший запас прочности не помешает, не повредит? К тому же я прекрасно знал, что у Юшманова плохо шла концовка дистанции. Его, как мы говорим, не хватало. Длинный спринт помог бы Коле исправить этот недо-

статок. И все-таки мне не удалось убедить Николая. Я только пообещал вернуться к этому разговору осенью. Беседа состоялась. И столько я уже имел убедительных примеров, что загал, как говорится, парня в угол. С этим экспериментом, на который ушел целый сезон, закончил раз и навсегда. В этом случае, как я думаю, мной была проявлена слабость. Я пошел на поводу у ученика. А это плохо. Авторитет авторитетом, а тренер, когда стоит вопрос о методике подготовки, должен уметь объяснить свой ход, убедить, развеять все сомнения.

Конечно, тренер тоже не всемогущ и не всезнающ. Поэтому не всегда в споре с учеником тренер должен заставить воспитанника делать только по-своему и не иначе. Прежде чем ученик поверит в правильность выбранного пути, ему необходимы доводы. Причем убедительные, не вызывающие сомнений. И не всегда воспитанник может так запросто поверить на слово. Он может сказать: «Давайте вот так попробуем!» «Что ж, ради бога, давай попробуем!» — так всегда скажу, если для меня самого в какой-то позиции что-то не ясно. Другое дело, если я твердо уверен в своей правоте, своем методе, в конкретной ситуации. В этом случае сумею доказать, что именно это делать необходимо, а не другое.

И вообще откровенность между наставником и учениками должна быть полная, как и доверие, как и уважение друг к другу. Поверьте, без этого нельзя создать хорошего коллектива. Но никогда не надо заискивать перед учениками, какими бы титулами они ни обладали. Если я говорю, что необходимо тренироваться два раза в день, то другого режима быть не может. Не скрою, были случаи, когда ученики не принимали мой принцип «двухразовых тренировок». С такими просто расставался. И вообще всякие капризы надо пресекать сразу. Этого им не надо, того они не хотят, им нужно вот это... Такие разговоры надо прекращать сразу и навсегда. Даже маленькое послабление может вылиться в конечном итоге в большой конфликт. И чем выше класс спортсмена, тем чаще будет возникать повод для различных конфликтных ситуаций. И если тренер не готов к этому, тем хуже для него, тем труднее ему будет с каждым разом склонять ученика на свою сторону.

Необходимо постоянно помнить, что послаблениями авторитета не заработаешь. И вообще в отношениях наставника и ученика возникает много нюансов, которые тем или иным образом воздействуют на атмосферу в группе, на настроение, работоспособность. Каждое слово, например сказанное перед стартом, должно быть продумано и взвешено. Тут не нужно, как говорится, рубить с плеча. И даже если неудача постигла

воспитанника, надо воздержаться от экспресс-высказываний. И уж тем более не к месту будут слова: мог, был готов, а не выиграл. Это только усугубит и без того упавшее настроение спортсмена, выведет его из колеи не на один день. Лучше всего собраться всем вместе через несколько дней после соревнования и разобрать все до тонкостей. Найти истинные причины срыва, тут же наметить пути их устранения. Такие разборы, поверьте, очень повышают эффективность не только теоретической подготовки, но и воспитательной морально-психологической. От такого анализа польза большая.

Но где-то надо своим воспитанникам и подыгрывать. Ведь какое бы у меня плохое настроение ни было, я должен прийти на тренировку опрятным, веселым, с хорошим настроением. Встретившись с ребятами, поинтересоваться их делами, здоровьем, самочувствием, настроением. По ходу рассказать что-то интересное, что-нибудь веселенькое. Словом, создать эмоциональный фон перед тренировкой. Это как бы прелюдия к тренировке, особенно перед тяжелой. По ходу разминки обязательно нужно пригласиться к каждому. Я, например, всегда могу уловить нюансы в разминке, по которым определяю, готов ли тот или другой спортсмен к занятиям, и соответственно уже настраиваю на выполнение конкретной работы. Но бывает и так: атлет на разминке выглядит вялым, сонным, движения его замедленны. Словом, полное впечатление — парень заболел. Но я не спешу делать из этого вывод. Такое состояние может быть и врожденным. Есть, поверьте, такой тип ребят. В этих случаях стараюсь, что называется, «разбудить» человека, завести. Тут хорошо помогает юмор. Но бывают вообще трудные тренировки. Чаще всего в подготовительном периоде. Здесь, конечно, словом не всегда поможешь, тут, скорее, нужно менять окружающую обстановку, то есть место для занятий.

И вообще в тренировке должно быть все четко, ясно и понятно. Ничего лишнего, ничего мешающего ее ходу. Мне не раз приходилось видеть, как во время тренировки много времени уходило на разговоры. Разговоры — большая роскошь. Спортсмен должен знать, что ему делать сегодня на занятиях. Все должно быть расписано: разминка, непосредственная тренировка. Я не против, если в разминке у меня ребята между собой поговорят немного. Но как только началась основная тренировка — все, разговоры в сторону. Сейчас у меня в этом смысле все вроде бы налажено. А было время, задушевные беседы на тренировке были прямо-таки бичом. Ребята могли по 40—50 минут говорить и не замечать, что время-то идет. С разговорами и-разминка, и

настрой на тренировку проходят не так эффективно, как это надо.

Конечно, трудно в одной статье рассказать о том, что накоплено годами, что отобрано опытом, выпестовано сердцем и душой. Многие остались за рамками этой статьи. Но я думаю, что у каждого специалиста — начинающего или опытного наверхника есть свои секреты и секретки, на которые он, может быть, не обращал внимания, но которыми после этого он тоже захочет поделиться.

Г. ЖУБРЯКОВ,
заслуженный
тренер СССР

ПОЗДРАВЛЯЕМ

■ Не так часто бывает в жизни, когда случай круто изменяет судьбу человека, но именно так и произошло с Исая Михайловичем Палковым, когда он из неизвестного бегуна превратился сразу в рекордсмена республики, а затем стал обладателем рекордов страны и мира по спортивной ходьбе.

Случайно, для кворума, Исая Палкова уговорили принять участие в республиканских соревнованиях по ходьбе. Для новичка это было престижно, и он согласился. В конце дистанции судьи зарегистрировали новые рекорды Азербайджанской ССР в ходьбе на 3,5 и 10 км, и установил их Исая Палков. Так в 1940 году началась его жизнь в спорте. Потом война. Тяжелый ратный труд. Личная храбрость и мужество офицера роты противотанковой артиллерии И. М. Палкова отмечены правительственными наградами.

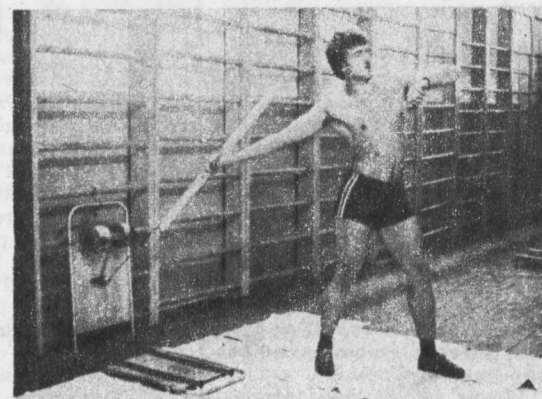
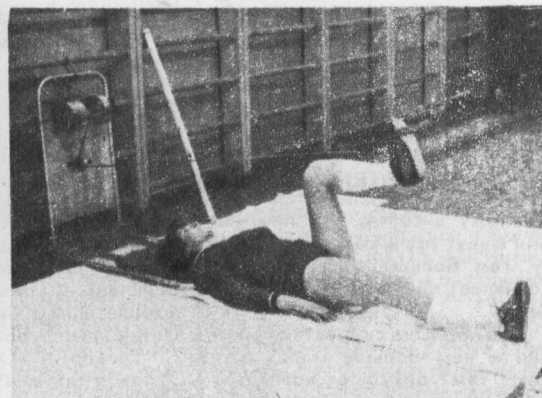
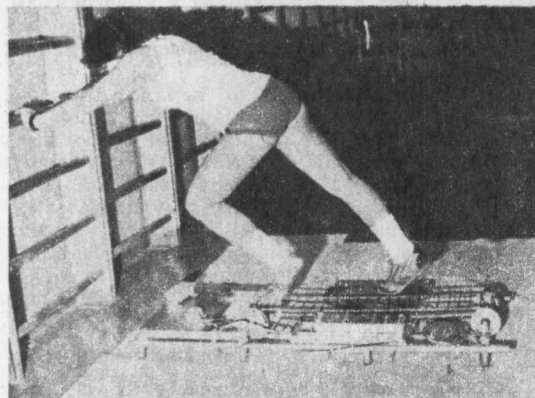
А после войны радостное возвращение в спорт. И вскоре результаты И. Палкова звучат как вызов сильнейшим скоростям страны, среди которых рекордсмен мира А. Лиепаскалис, чемпион и рекордсмен СССР П. Зельтинш, А. Кружлинш, А. Менгис и многие другие известные спортсмены. Это соперничество, огромная тренировочная работа рождали новую, советскую школу спортивной ходьбы, которая впоследствии дала нашей стране олимпийских чемпионов, призеров и победителей чемпионатов Европы, рекордсменов мира.

В этой группе ведущих скоростевого мира и бакинцев Исая Палков. Он не раз улучшал рекорды страны в ходьбе на 10, 15, 20 и 50 км. В часовой ходьбе он одним из первых перешагнул рубеж 13 км.

Вот уже многие годы тренер-преподаватель физического воспитания Исая Михайлович Палков готовит юную смену, его советам и опыту следует уже не одно поколение азербайджанских спортсменов.

Сердечно поздравляем заслуженного мастера спорта СССР, экс-рекордсмена мира и страны, ветерана Великой Отечественной войны Исая Михайловича Палкова с 70-летием, желаем доброго здоровья, энергии, бодрости духа и счастья.

тренажёры



■ Предлагаем несколько тренажеров, которые отвечают современным требованиям и с успехом могут использоваться для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности спринтеров, прыгунов в длину, метателей диска и копья, толкателей ядра. Устройства разработаны и изготовлены на кафедре физвоспитания Рязанского педагогического института.

1. Тренажер (рис. 1, вид сверху) состоит из корпуса (1) с расположенным в нем ленточным транспортером (2), элементом сопротивления, включающего тормозной диск и тормозные колодки (5), и механизмом добавочного сопротивления (12). Транспортер образован двумя замкнутыми цепями (2), связанными между собой стержнями. Цепи натянуты на звездочки (13), которые размещены на валах (3), закрепленных в корпусе неподвижно. Элемент сопротивления включает в себя тормозные диски (4), закрепленные на одной из пар звездочек (13), и колодочные тормоза, образованные ступицами (6) и тормозными колодками (5). Тормозные колодки прикреплены к ступицам регулировочными винтами (7). Ступицы размещены на валу на резьбе (правой и левой).

Механизм добавочного сопротивления имеет рамку (12), жестко связанную со ступицами, а через трос (10) и блок (11) с подвижной кареткой (8), которая, в свою очередь, через пружину (9) связана с корпусом. Каретка установлена на платформе (на рисунке не показана) с возможностью перемещения параллельно транспортеру.

Пользуются устройством так: при помощи регулировочных винтов устанавливают необходимое усилие сопротивления фрикционных тормозов. Спортсмен (см. фото 1), стоя одной ногой на каретке, другой совершает движения, аналогичные беговым, и перемещает ленту транспортера назад, преодолевая заданное сопротивление. При этом каретка перемещается вперед. Чем больше усилие прикладывается к ленте транспортера, тем большее усилие передается каретке, которая, преодолевая сопротивление

пружины, тянет за собой трос вместе с рамкой. Последняя поворачивается относительно вала вместе со ступицами, перемещая их вдоль него, и плотнее прижимает колодки к тормозным дискам, создавая дополнительное сопротивление перемещению ленты транспортера. При снижении тягового усилия спортсмена каретка под действием пружины будет стремиться вернуться в первоначальное положение, снижая натяжение троса, а тормозные диски через колодки повернут рамку в обратном направлении, ослабив тем самым усилие сопротивления тормоза.

Устройство обеспечивает возможность проводить упражнения в следующих режимах работы мышц:

1. **Изометрический режим.** Тормозные колодки плотно прижаты к тормозным дискам. Лента транспортера неподвижна. Упражнения в изометрическом режиме можно выполнять по всей возможной амплитуде бегового движения с выбором точек напряжения через каждые 4,5 см. Величина усилия при этом фиксируется динамометром и выдается на табло с цифровой индикацией.

2. **Изотонический режим.** При помощи регулировочных винтов устанавливается необходимое сопротивление механизма нагрузки. Например, 5, 10 кг и больше в зависимости от поставленных задач. Трос отключается от каретки, и сопротивление механизма остается постоянным. Измеряется сопротивление фрикционных тормозов динамометром.

3. **Изокинетический режим.** Устанавливается минимальное сопротивление фрикционных тормозов. Выполняя упражнение с небольшой скоростью и усилием, бегун испытывает сопротивление механизма на-

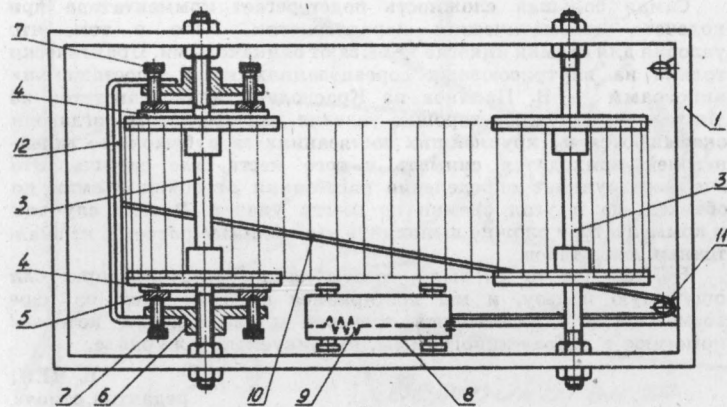


Рис. 1

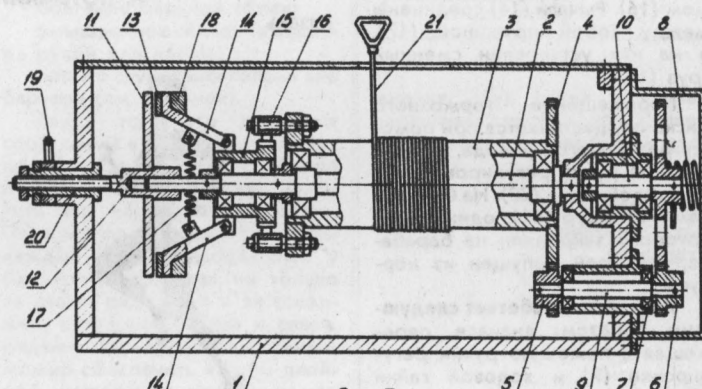


Рис. 5

грузки в 5 кг. При увеличении скорости движения сопротивление возрастает до 20—25 кг и более в зависимости от приложенного усилия и скорости продвижения ленты.

В передней части аппарата имеется платформа, на которой могут быть размещены регистрирующие и лидирующие устройства и приборы информации: счетчик шагов; счетчик метража; фиксация времени контакта с лентой в рабочей фазе и суммы времени работы с использованием электронного секундомера; приставка к электронному секундомеру для фиксации времени на различных участках амплитуды движения; световая и звуковая информация о длительности контакта с лентой, длительности «опоры»; табло, дающее информацию об усилии спортсмена; светомер и звуколидер, задающий темп движения.

Характеристики тренажера: вес — 20 кг, длина — 1,4 м, ширина — 0,55 м, высота — 0,16 м.

11. Тренажер (рис. 5) для изокINETических упражнений имеет корпус (1), внутри которого на неподвижной оси (2) закреплены вращающийся барабан (3), возвратный механизм, состоящий из двух пар зубчатых колес (4—5 и 6—7) и пружины (8). Причем зубчатое колесо (4) закреплено на одном конце барабана, а зубчатые колеса (5 и 6), установленные на одной оси (9), и колесо (7) с пружиной, установленное на оси (10), закреплены в корпусе. Механизм торможения состоит из тормозного диска (11), закрепленного на оси (12) с возможностью осевого перемещения, и тормозных колодок (13), установленных на рычагах (14) и шарнирно закрепленных на ступице (15), которая установлена на оси с возможностью вращения и связана с другим концом барабана храповым механизмом (16). Рычаги (14) соединены между собой пружиной (17), и на них установлен сменный груз (18).

Перемещение тормозного диска осуществляется при помощи револьверного привода, состоящего из ручки регулировки (19) и ходовой гайки (20). На барабан намотан шнур (21), один конец которого закреплен на барабане, а другой выпущен из корпуса.

Устройство работает следующим образом: вначале, перемещая с помощью ручки регулировки (9) и ходовой гайки диск (11), который приходит

в соприкосновение с тормозными колодками (13), устанавливается необходимое условие в соответствии с задачей тренировки. При вытягивании шнура вращаются барабан и ступица с рычагами, несущими тормозные колодки и грузы. Тормозные колодки скользят по тормозному диску, и чем плотнее они будут прижаты друг к другу, тем больше сопротивление возникает при вытягивании шнура.

Чем больше скорость вращения и чем больше масса грузов, тем большая возникает центробежная сила, которая будет стремиться поднимать грузы, снижая сопротивление.

Одновременно вращение барабана передается через зубчатые колеса возвратного механизма. После снятия тягового усилия барабан под действием раскручивающейся пружины вращается в обратном направлении, и шнур наматывается на барабан.

Конструкция тренажера позволяет выполнять упражнения в двух вариантах: с возвратным механизмом и с коротким шнуром; без возвратного механизма с длинным шнуром.

Длина шнура (при использовании съемного возвратного механизма — 3 м) позволяет выполнять различные упражнения (фото 2 и 3).

Сняв возвратный механизм, можно с помощью заводной ручки намотать шнур длиной до 300 м. При этом шнур прикрепляется к поясу бегуна (фото 4). Специфическую нагрузку на работающие мышцы спортсмен получает непосредственно во время выполнения бега. Предлагаемое устройство позволяет использовать с целью контроля различные приборы (динамометр, тахометр и т. п.). Устройство имеет небольшие габариты (30×20×15 см) и вес (около 4 кг).

Н. ПОТЕМКИН

Рязань



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

В апрельском номере журнала за прошлый год в «Колонке редактора» был начат разговор о комментариях к кинограммам сильнейших советских и зарубежных атлетов. Редакция попросила заинтересованных читателей высказаться по вопросу: каким, по их мнению, должен быть комментарий?

В адрес журнала с тех пор пришло немало откликов, начиная с немногословных тезисных замечаний до обширных писем-статей, в которых от авторов комментариев требовалось самое различное количество сведений. Отложив в сторону полярные точки зрения, которые всегда страдают известной односторонностью, мы получили возможность сформулировать тот перечень данных комментария, который в равной степени удовлетворял бы и тренеров, и спортсменов, и исследователей. Остановимся кратко на основных требованиях наших читателей.

Тренер А. Степанов из Даугавпилса предлагает следующие условия комментария:

- рост, вес, размах рук (в метаниях),
- динамика результатов по годам,
- скорость съемки, результат спортсмена,
- наличие всех кадров подряд,
- объективность комментария.

Тренер О. Рыскин из Харькова пишет: «Внешняя картина техники рекордсменов и чемпионов мало отличается от общепринятой. Однако их кинематические характеристики, как правило, выше, чем у других спортсменов. А раз так, то эти характеристики и должны быть нашим главным ориентиром».

Один из постоянных читателей журнала тренер В. Головинцев из Павлодара, ратуя за то, чтобы в журнале вообще больше публиковалось бы кинограмм, предлагает следующую схему комментария: 1) общие сведения о спортсмене; 2) собственно комментарий, раскрывающий взгляды автора на технику; 3) цифровая информация по наиболее важным техническим элементам; 4) основные выводы, в основу которых положено сравнение данных 2-й и 3-й частей комментария.

За наибольшим исключением авторы других писем придерживаются сходных точек зрения.

Что касается общей части для всех кинограмм, то здесь редакция постарается учесть все запросы. Как правило, мы указываем не только результат спортсмена, но и время и место его достижения, приводим динамику результатов по годам (кроме тех случаев, когда сведения уже были опубликованы в рубрике «Познакомьтесь», это же касается и физических данных спортсменов).

Сложнее выполнить просьбу публиковать все кадры кинограмм подряд. При съемке с частотой более 24 кадров в секунду кинограммы таких упражнений, как тройной прыжок, метание молота, прыжок с шестом и т. п., содержат более полутора сотен кадров, и привести их без сокращения на журнальных полосах просто не представляется возможным. Как же примирить просьбы с реальностью ее выполнения? Такая попытка сделана в № 5 «Легкой атлетики», где помещена кинограмма К. Волкова в прыжке на 5,85. В кинограмме сохранена нумерация кадров как при съемке, и каждый желающий может рассчитать время выполнения отдельных элементов, даже не смотря на пропуск части кадров в журнале.

Самая большая сложность подстерегает комментатора при подсчете кинематических характеристик. Дело в том, что условия для съемки никогда не бывают одинаковыми. Практически только на внутрисюзовных соревнованиях наши «поставщики» кинограмм — В. Папанов из Краснодара и В. Мансчетов из Москвы — получают хорошие условия для съемки. А когда они оказываются на крупнейших состязаниях за рубежом, то волею-неволей приходится снимать с того места, где сидишь. Это очень затрудняет определение расстояния от точки съемки до объекта, да и угол съемки не всегда удачен. В этих случаях и комментатору сложно выполнить необходимые расчеты, не зная точных масштабов.

Но, как бы то ни было, советы наших читателей принесли ощутимую пользу, и мы постараемся в дальнейшем по мере возможности удовлетворить тренеров и спортсменов, которым помогают в работе кинограммы, публикуемые в журнале.

Е. ЧЕН,
редактор отдела
«Техника и методика тренировки»

шест

Судьи при оценке действий прыгуна с шестом учитывают прежде всего то обстоятельство, которое относится к зоне приземления. При ограниченности толчковой зоны (ямы упора) участникам, как известно, разрешено передвигать опоры в пределах 80 см в направлении разбега и 40 см в обратном направлении. Но плоскость, за которой спортсмену нельзя прикасаться к земле или площадке для приземления (см. рисунок), определяется вертикальной плоскостью, включающей верхнюю часть упора. При изменении положения опор эта плоскость не совпадает с плоскостью опор, что не является нарушением.

Если после начатого разбега спортсмен не совершит прыжок, судьям не следует ослаблять внимания за его действиями. В момент остановки разбега и возвращения назад для продолжения попытки атлет может не только коснуться какой-либо частью тела, одежды или шестом стойки, но и войти в зону приземления — все это дает судье право не засчитывать попытку. Стойки как раз входят в линию плоскости.

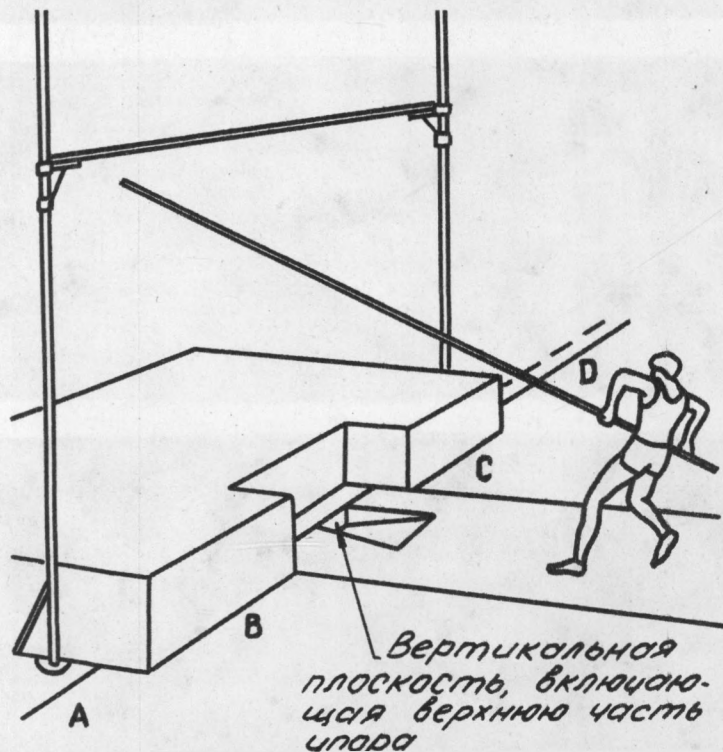
В отдельных случаях необходимо особо пристальное внимание. Например, атлет сделал разбег, но, воткнув шест в ящик упора, не прыгает. Вроде бы здесь нарушения нет и спортсмен может повторить попытку (если только он не просрочил время), но только судья может сказать, было нарушение или нет. Арбитр должен увидеть,

отделил ли прыгун от земли обе ноги или нет. Если заметил, что обе ноги отделились, — попытка засчитывается.

Во время выполнения прыжка внимание судей сосредоточивается и на положении рук, ибо перемещение их не допускается. Далее судьи обязаны заострить внимание на самом шесте, который отбрасывается спортсменом при переходе планки. Принимая шест, судья должен быть особенно внимателен и не подхватить шест, если он падает в сторону планки. При этом возможен случай, когда шест падает вперед, ударяется об одну из стоек из-за чего падает планка. Такой прыжок можно считать удавшимся, если, конечно, старший судья убежден, что прыгун преодолел высоту, не задев планки. Часто встречаются и такие моменты, когда спортсмен, преодолевая высоту, не задел планку, а она все же упала. Например, из-за порыва ветра. Старший судья в таком случае может засчитать попытку как удавшуюся.

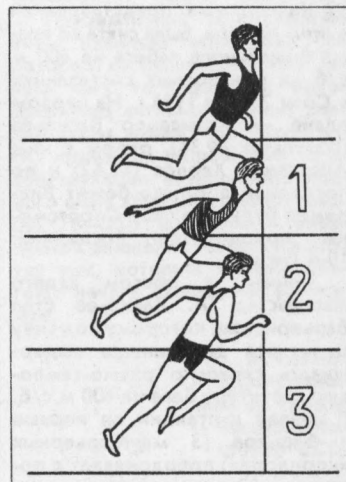
Но может быть и так, что, преодолев высоту, спортсмен все же задел планку, чем вызвал ее вибрацию. Судьи в этом случае не должны останавливать колебания, нужно подождать, пока не станет ясно, что планка не упадет по вине спортсмена.

Р. ГАЗИЗОВ,
судья
всесоюзной
категории



бег

Бег, как известно, наиболее доступный и популярный вид легкоатлетического спорта. Поэтому неудивительно, что у нас проводится много соревнований по бегу. И на стадионах и вне их — на шоссе, на трассах кросса. Но где бы состязания не проходили, их обслуживают в первую очередь судьи. Они обеспечивают четкий порядок в местах сбора и регистрации участников, на старте, следят за выполнением основных правил бега по дистанции. Есть в этом перечне работ и такая, как работа судьи на финише. Бригада судей на финише определяет порядок прихода участников, регистрирует результаты. Здесь требуются большое внимание, хорошее зрение, знание основных правил и достаточный опыт. Но и в этом кругу обязанностей особое внимание при финише — момент окончания участником дистанции. Пересечение финишной черты довольно-таки трудно уловить, особенно в спринте, когда большая группа спортсменов почти одновременно пересекает финишный створ. Правила в этом случае гласят, что

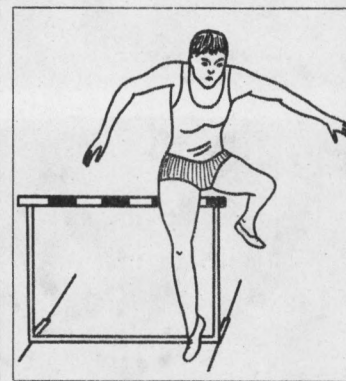


моментом окончания дистанции является касание воображаемой плоскости (линии) финиша туловищем (корпусом) спортсмена, исключая голову, шею, руки и ноги. На рисунке видно, что победителем забега стал участник, финиширующий по первой дорожке (№ 1).

барьеры

При проведении состязаний по барьерному бегу или стипльчезу судьям нужно быть очень внимательными. Повода для нарушений у спортсменов здесь достаточно. Обычно на соревнованиях у каждого ряда барьеров или препятствия находится так называемый судья на дистанции, в обязанность которого входит определение правильности преодоления спортсменами барьеров своего ряда или препятствия. Определить можно несколько нарушений, а именно: обегание барьера сбоку; умышленное сбивание барьера рукой или ногой; пронос ступни или голени вне барьера (см. рисунок).

Ввиду того что движения спортсмена в момент нарушения правил очень быстры, особенно по 2-й и 3-й позициям, заметить эти нарушения непросто. Поэтому рекомендуется, чтобы каждый судья, находящийся у барьеров, наблюдал не только за своим рядом, но и за соседним, стоящими справа и слева, рядами барьеров. Тем самым можно обеспечить как бы двойной контроль и коллегиальное



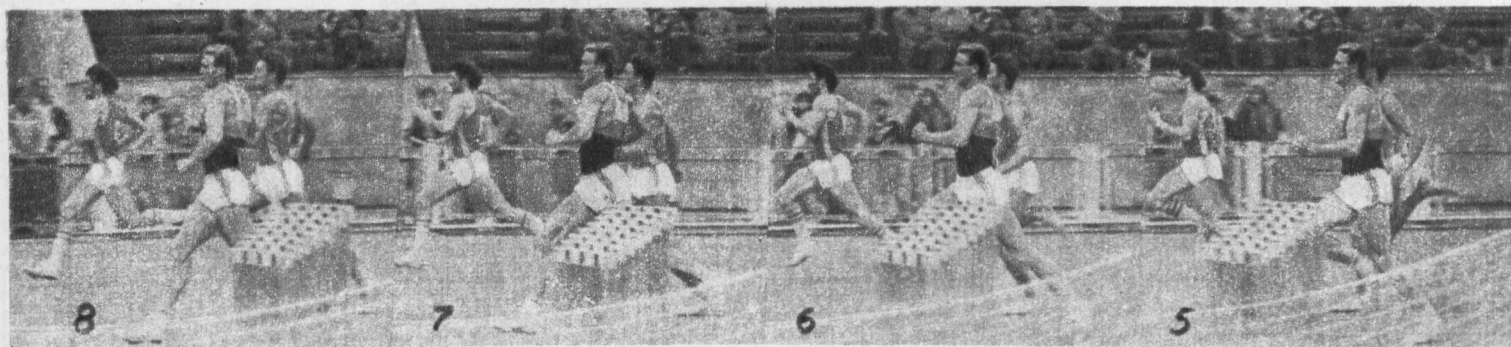
мнение двух судей в случае нарушения спортсменом правил преодоления барьеров или препятствия.

А. МИХАЙЛОВ,
почетный судья
по спорту

**Победитель состязаний
«Дружба-84»
рекордсмен СССР
Александр Васильев**

■ Кинограмма, представленная в этом номере, была снята во время финального забега на 400 м с/б на всесоюзных состязаниях в Сочи 26 мая 1985 г. На первом плане — Александр Васильев (результат 49,34), рядом с ним Александр Харлов (49,62) и по последней дорожке бежит Владимир Будько (49,85). Спортсмены преодолевают последний, 10-й барьер.

Сейчас, с ростом своего мастерства, А. Васильев стал барьеристом, которому под силу от старта до финиша выдерживать сложную ритмо-темповую структуру бега на 400 м с/б. В начале дистанции он первые 4 барьера (3 межбарьерных «коридора») преодолевает с помощью 13-шажного ритма, затем 4 барьера он переходит при 14-шажном ритме, и наконец последние 2 «коридора» пробе-



барьеры преодолевает Александр Васильев

гаются в 15 шагов. Такой ритм, соответствующий подготовленности барьериста в нынешнем сезоне, дает возможность спортсмену на протяжении всей дистанции сохранять естественность бега и удерживать достаточно высокую скорость, выигрывая у соперников на заключительном отрезке. Отмечу, что Васильеву, несмотря на нарастающее утомление, удастся сохранить технический рисунок при преодолении последнего препятствия и без промедления перейти к финишированию, что получается далеко не у всех барьеристов.

Каковы же особенности бегового стиля А. Васильева?

Отметим мягкую постановку ноги на дорожку в предпоследнем шаге перед препятствием. Приземление осуществляется на внешний свод стопы (кадры

1—2), туловище спортсмен держит вертикально, руки работают строго синхронно с движениями ног (кадры 2—6). Васильев быстро и активно производит вход на барьер (кадры 9—13). Здесь он выигрывает и у Харлова (который в этом беге преодолевал «коридор» в 13 шагов), и у Будько (использовавшего 15-шажный ритм), который у нас является одним из сильнейших финишеров. Маховую ногу Васильев проносит под областью таза сильно согнутой (кадры 9—10), что весьма эффективно для последующих действий. Правда, здесь нужно отметить один отрицательный момент: носок маховой ноги оттянут. В этом положении носок должен быть взят на себя.

Другая неточность — это чрезмерно поднятая правая рука (кадры 10—12), которая подни-

мается вслед за маховой ногой. В идеале правая рука должна вместе с плечом идти вперед и немного вниз. Но дело сделано, и спортсмен оказался в слишком высоком положении перед препятствием (кадр 13). Видно, как барьерист стремится исправить ошибку (кадры 13—15), несколько запоздало направляя правую руку вперед-вниз, наклоня вперед туловище, что помогает ему сохранить равновесие над барьером (кадры 14—17) и скорость движения. Движения толчковой ноги после отталкивания эффективны (кадры 13—18): Васильев активно подтягивает ногу и пропускает ее вперед через сторону под правой рукой.

О быстроте движений Васильева при преодолении барьера можно судить по тому, что положения, которое он занимал на кадре 17, Харлов достигает

значительно позже (кадр 20).

Приземление за препятствием Васильев выполняет образцово: он быстро опускает левую ногу за барьер и одновременно активно выносит вперед-вверх колено толчковой ноги, принимая положение, способствующее выполнению первого шага за препятствием (кадры 21—23). Отметим и энергичные движения согнутых в локтях рук, которые также помогают начать финишное ускорение.

А. ЮЛИН,
заслуженный
мастер спорта,
заслуженный
тренер СССР

В. ПАПАНОВ,
тренер
ЦСК профсоюзов



А ВЫ ХОТИТЕ ПОДРАСТИ?

«Мне 16 лет. Мой рост сейчас 169,5 см. Родители низкорослые, отец — 160 см, мать — 162. Я увлекаюсь легкой атлетикой, мой вид — прыжок в длину, лучший результат — 6,80. Мечтаю стать хорошим прыгуном, но часто слышу, что для этого вида легкой атлетики у меня небольшой рост. Можно ли сделать что-нибудь, чтобы подрасти? Готов выполнять все рекомендации».

Письма с подобным содержанием очень часто встречаются в редакционной почте. На самом деле, в наших ли силах управлять процессом роста?

По мнению ученых, скорость роста человека определяется наличием в организме специальных гормонов. Существует устойчивая точка зрения, что наиболее активное влияние на рост оказывает гормон соматотропин, выделяемый гипофизом. Гормон роста выделяется не равномерно, а отдельными неравнозначными порциями, и методы регуляции его выработки довольно сложные. Психологические нагрузки, большие физические напряжения, плохой сон снижают количество выделяемого гормона. Кроме соматотропина в подростковом периоде большую роль играют и другие гормоны, которые выделяются надпочечниками. В том или ином возрасте гормональные вещества по-разному взаимодействуют между собой, что вызывает скачки в росте или его замедление.

В течение последних 100 лет в экономически развитых странах отмечается усиленный рост детей, так называемая акселерация. Каждое последующее поколение на 2,5 см выше предыдущего. На этом фоне особенно заметны трудности тех, на кого акселерация почему-то не распространилась. Хотя рост человека, конечно, определяется наследственностью, все-таки он не является генетически предопределенным и во многом зависит от образа жизни, особенностей условий быта, питания и многого другого.

Сегодня наука располагает многочисленными данными о том, что управлять ростом человека в принципе возможно, если создать для этого необходимые условия. Резервы увеличения роста есть у каждого человека, но максимальный эффект может проявиться только в том случае, если будут учтены его индивидуальные особенности. Вот уже несколько лет этой проблемой, используя естественные методы

стимуляции роста, занимается врач-ортопед, кандидат медицинских наук Анатолий Степанович Палько.

Вот только один пример из его практики.

Однажды на прием пришла симпатичная, но очень маленькая шестнадцатилетняя девушка. Ее рост был всего 138 сантиметров, и вот уже больше года она не росла. На рентгенограмме ростковые зоны были выражены очень слабо, но юный возраст пациентки и огромное желание подрасти вселяли надежду на успех. Девушку обследовали, и так как в глубоких мышцах туловища прощупывались плотные тяжи, которые сдерживали движения, решено было начать с массажа. Кроме того, отмечалась ограниченная подвижность позвоночника и крупных суставов. В сочетании с массажем был назначен курс занятий, куда входили упражнения для развития гибкости, аутогенная тренировка, занятия на тренажерах, питание, стимулирующее рост. Занималась девушка с большим упорством и настойчивостью, и результаты не замедлили сказаться. Через месяц она подросла на 4 сантиметра. Затем рост стал прибавляться не так быстро — за следующие две недели занятий он увеличился на 0,5 см. Но важно то, что она снова начала расти, а так как считается, что естественное прекращение роста у девушек происходит примерно в 19 лет, то за 3 оставшихся года у нее есть перспектива догнать своих подруг.

Ну, а что же делать тем, кто уже перешагнул возраст роста, но не доволен своим ростом и не прочь был бы увеличить его сантиметров на 5—7? Возможно ли это? Сотни писем с такими вопросами приходят к А. С. Палько. Его пациенты — люди самого разного возраста. И многолетний опыт работы А. С. Палько с таким разновозрастным контингентом показывает, что, затратив определенные усилия, можно увеличить свой рост в тех или иных пределах. Если даже зоны роста уже закрыты, стать выше на несколько сантиметров можно благодаря исправлению осанки. Расправив сутулую спину, укрепив мышцы спины, освободив от солей суставно-связочный аппарат позвоночника и повысив его гибкость, можно рассчитывать на прибавление в росте.

Опыт показывает, что практически каждый, кто систематически, настойчиво занимался по методикам А. С. Палько и выпол-

нял все его рекомендации, добивался успеха, тем более что в его методиках нет ничего необычного. Он использует естественные немедикаментозные методы стимуляции роста для различных возрастных периодов, которые практически не дают осложнений — аутотренинг, детально разработанный комплекс упражнений для различных групп мышц, занятия на специально сконструированных тренажерах для удлинения позвоночника, ног, коррекция шейного отдела позвоночника, массаж глубоких мышц туловища, закаливание, при необходимости — физиотерапевтические процедуры, и очень большое внимание он уделяет системе рационального питания. Все это четко сбалансировано и проверено многолетней практикой. Уже через несколько недель после начала занятий отмечается увеличение роста.

Предлагаемая А. С. Палько система рационального питания, стимулирующего рост, довольно оригинальна. Он советует применять биологически активные вещества растений, произрастающих в естественных природных условиях. Уже давно известно, что широкое применение растительной пищи способствует нормализации обмена веществ, массы тела, повышает жизненную активность. Поэтому рекомендуется употреблять 3—4 раза в день сырые овощи и фрукты хотя бы трех наименований, всего 1,5 кг в день. Предпочтение следует отдавать черному хлебу и различным кашам.

Итак, проблема роста существует. Но, как видите, есть и средства, чтобы ее решить. А решить проблему — значит вырасти. Попробуем?

Т. СМОЛОВА

ОТ РЕДАКЦИИ
Желающих подрасти мы приглашаем в 1986 г. на занятия, которые будет вести на страницах журнала врач-ортопед, кандидат медицинских наук, ректор народного университета здоровья Анатолий Степанович Палько. Он расскажет о своей методике, даст комплексы упражнений для разных возрастных групп, чертежи тренажеров и рецепты рационального питания, научит управлять своими мышцами.



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Что нового подготовлено издательством «Физкультура и спорт» для спортсменов и специалистов по легкой атлетике?
Т. ЗУДИНА, Пенза

Для любителей легкой атлетики, спортсменов и тренеров будут интересны следующие книги: в серии «Твой первый старт» — книга олимпийской чемпионки в пятиборье Н. В. Ткаченко «От надежды до победы», где она рассказывает юным читателям о своем пути в спорте, дает советы по методике овладения техникой различных видов женского многоборья; во втором издании книги заслуженного мастера спорта профессора Н. Г. Озолина «Путь к успеху» идет разговор об основах спортивной тренировки в отдельных видах легкой атлетики; в серии «Звезды советского спорта» книга Е. Г. Богатырева «Легенды и были о «королеве» о выдающихся советских легкоатлетках всех поколений; в сборнике очерков «Следуй за нами» (сост. В. Н. Калясьев) олимпийские чемпионы разных лет рассказывают о своем пути в спорте, дают советы тренерам и спортсменам; выходит книга олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук А. П. Боядарчука «Метание молота», В. Лома «Бег, прыжки, метания» (пер. с нем.), в которой ведущие мастера легкой атлетики ГДР рассказывают о своих коронных дистанциях, анализируют технику, разбирают ошибки.

Серия «Наука — спорту» пополнится новыми книгами: «Программирование и организация тренировочного процесса» (авт. Ю. В. Верхошанский); «Психорегуляция в подготовке спортсменов» (эта книга — совместный труд ученых СССР и ГДР), «Иммунитет и здоровье спортсмена» (авт. В. М. Шубик и М. Я. Левин).

Для студентов института и техникумов физической культуры подготовлены учебники и учебные пособия: Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец «Организация работы по массовой физической культуре и спорту»; «Легкая атлетика и методика преподавания»; «Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж»; В. Н. Уваров «Советское право».



Бег и здоровье

ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

НЕДЕЛЯ БЕГА-85

Нынешний год был необычайно богат на спортивные мероприятия для любителей оздоровительного бега. Вспомним хотя бы День марафона, прошедший в августе, фестивальные мили и километры, пробег Гавана — Москва, многочисленные пробеги и состязания, посвященные 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. И вот вновь пришел сентябрь, и вновь на улице любителей оздоровительного бега праздник — в четвертый раз в стране прошла Всесоюзная неделя бега, посвященная XXVII съезду КПСС, повсеместно увлекшая людей самого различного возраста во всех уголках нашей страны — от столицы до самых дальних поселков и деревень. Вновь она стала большим событием в жизни клубов любителей бега, в жизни физкультурных коллективов. Можно не сомневаться, что в эти теплые дни сентября на беговой карте страны появились новые точки — новые клубы бега, новые группы, что у этого самого естественного средства оздоровления появились тысячи новых поклонников.





задание на осень



■ С началом учебных занятий в школе, когда по сравнению с периодом летних каникул у учащихся значительно снижается общая двигательная активность, одной из форм ее компенсации вновь станут занятия бегом — занятия в школьном КЛБ. Рациональное чередование учебных занятий с активным отдыхом и тренировками в КЛБ позволит поддержать в течение учебного года устойчивый уровень работоспособности школьников и будет способствовать совершенствованию их функциональных возможностей, физического развития и двигательной подготовленности.

Следует подумать об увеличении численности занимающихся в них. Осень — самая подходящая пора для доукомплектования функционировавших ранее и создания новых групп. Для начинающих необходимо использовать рекомендации по методике и организации, приведенные в нашем журнале (№ 11, 1983 г.), а для тех, кто систематически упражнялся летом, используя рекомендации нашей заочной школы «От оздоровительного — к спортивному», мы напомним самые важные принципы построения занятий; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки, регулярность занятий, постоянный педагогический контроль и периодические врачебные обследования.

Примерные тренировочные задания на неделю осеннего периода для каждой возрастной группы приводятся ниже. При организации занятий в октябре — ноябре на открытом воздухе следует учесть не всегда благоприятные погодные условия и соблюдать при этом необходимые гигиенические нормы и требования к одежде занимающихся.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7—10 ЛЕТ
Понедельник. Медленный

бег 10—15 мин, ОРУ (общеразвивающие упражнения) 10—15 мин, СУ (специальные упражнения) бегунов, прыгунов, метателей 10—15 мин, подвижные или спортивные игры 10—15 мин, СУ на расслабление, дыхание 5 мин, заключительный бег и ходьба 5—10 мин.

Вторник. Занятий нет.

Среда. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ бегуна, прыгуна, метателя 10—20 мин, ускорения 5—6×30 м, эстафеты встречные и по кругу с этапами 20—30 м — 20—30 мин. Метания набивных мячей в зале или камней на воздухе (1—1,5 кг) 10 мин, заключительный бег 5—10 мин, ходьба, СУ на дыхание и расслабление 5—10 мин.

Четверг. Кроссовый бег 25—30 мин, подвижные или спортивные игры 2×10—15 мин, ходьба, СУ на дыхание и расслабление.

Пятница. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ бегуна, прыгуна, метателя. Кроссовый бег 10—15 мин, заключительная ходьба 5 мин. С октября в кроссе проводятся ускорения 5—6 раз по 50—60 м. Подвижные или спортивные игры 10—15 мин, заключительная ходьба 5 мин.

Суббота. Занятий нет: отдых либо соревнования по нормативам ГТО или СФП и ОФП. Воскресенье. Прогулка с бегом до 40 мин, подвижные и спортивные игры 25—30 мин, заключительная ходьба 5 мин.

Кроме основных занятий ежедневно проводится утренняя зарядка в помещении или на улице.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11—14 ЛЕТ

Понедельник. Медленный бег 15—20 мин, ОРУ 10—15 мин, СУ на расслабление и дыхание 5 мин.

Вторник. Медленный бег 10—

15 мин, ОРУ 10—15 мин, СУ бегуна 6—8×15—20 м с последующим переходом в ускорение по 10—15 м. Эстафеты с этапами по 30—60 м встречные и по кругу, специальные силовые упражнения 10 мин, заключительный бег и ходьба 5—10 мин, СУ на дыхание и расслабление 6—10 мин.

Среда. Прогулка с бегом 60—90 мин, или катание на велосипеде до 2 ч или спортивные игры — 2 периода по 20—30 мин. Заключительная ходьба 5 мин.

Четверг. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ бегуна, ускорения, старты, эстафеты (гладкие и с препятствиями) 15—20 мин, равномерный кроссовый бег до 30 мин, заключительная ходьба, СУ на расслабление и дыхание 5 мин.

Пятница. Медленный бег 15—20 мин, ОРУ и СУ на быстроту, силу, гибкость и ловкость или СУ на технику бега 10—15 мин, спортивные или подвижные игры с мячом — 2 раза по 20—30 мин. Заключительный бег и ходьба с упражнениями на дыхание и расслабление 5—10 мин.

Суббота. Прогулка с бегом 60—90 мин или плавание в бассейне.

Воскресенье. Спортивные игры, длительная прогулка или участие в соревнованиях.

Кроме основных занятий ежедневно проводится утренняя зарядка в помещении или на улице.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 15—17 ЛЕТ

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ 10—15 мин, СУ на гибкость, силу, технику бега 10—15 мин. Кросс равномерный до 50 мин (с октября кросс дополняется ускорениями 5—6×100—150 м), СУ на дыхание и расслабление в ходьбе 5—10 мин.

Вторник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ 10—15 мин, СУ на

быстроту, силу, ловкость 15—20 мин, спортивные игры с мячом 2 раза по 20—25 мин, заключительный бег и ходьба, СУ на дыхание и расслабление 5—10 мин.

Среда. Кросс равномерный 5—10 км (с октября кросс может быть с переменной скоростью) или плавание в бассейне до 90 мин.

Четверг. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ 10—12 различных упражнений, выполняемых сериями или по круговой системе, прыжки, метания и СУ легкоатлета. Кросс в сентябре равномерный, в октябре — переменный 10—15 км с ускорениями 5—6×1000 м или 3-4 ускорения по 2000 м. Пульс в конце ускорений не должен превышать 170 уд/мин, СУ на дыхание и расслабление в ходьбе 5—10 мин.

Пятница. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ бегуна с барьерами 10—15 мин, игра в футбол или баскетбол 2 раза по 20—30 мин, заключительный бег, СУ на дыхание и расслабление в ходьбе 5—10 мин.

Суббота. Занятий нет. Воскресенье. Прогулка с элементами бега до 2 ч (в процессе ходьбы можно выполнять ОРУ и СУ на гибкость) или участие в соревнованиях.

Кроме основных занятий ежедневно проводится утренняя зарядка, в которую включаются специальные упражнения бегуна и бегуна с барьерами.

Примечание, общее для всех возрастов. Максимальная дозировка в недельных программах приведена для старших по возрасту в каждой группе школьников. Девочки и девушки могут снизить нагрузки и по объему и по интенсивности на 10—15 %.

Ю. ТРАВИН
профессор,
доктор
педагогических наук



ФЕСТИВАЛЬНЫЕ РОМАШКИ НА СИРЕНЕВОМ БУЛЬВАРЕ

Мечтал ли я когда-нибудь, что посчастливится мне бежать в одном забеге с целым созвездием именитых спортсменов: чемпионов и рекордсменов Европы, мира, олимпийских игр. Причем не только легкоатлетов, но и представителей других видов спорта — велосипедистов, борцов, пловцов. Да еще под выстрел, который сделал не простой стартер-судья республиканской или даже всесоюзной категории, а сам... президент Международного олимпийского комитета! И не просто пробежаться по дистанции, но и завоевать приз. Да, да, завоевать приз, а значит, стать победителем!

И вот такое свершилось, как ни фантастично казалось бы. А подарил мне эту возможность XII Всемирный фестиваль молодежи и студентов...

Оговорюсь сразу: я не обогнал никого из именитых соперников, не финишировал первым, не финишировал даже в первой сотне. И тем не менее все сказанное выше — правда.

А дело все в необычности этого забега. Ибо назывался он Фестивальный забег мира и не ставил своей целью определить самого быстрого бегуна. Победителем становился любой участник, пересекший линию финиша. Но сошедших с дистанции в то июльское утро не оказалось, и поэтому победителями автоматически стали все вышедшие на старт.

Но я забежал вперед...

Итак, вернемся в летнюю Москву. Солнечное утро 28 июля собрало в районе уютного стадиона Государственного центрального института физкультуры на Сиреневом бульваре несколько тысяч человек. Молодых, подтянутых, радостных. Почти две тысячи из них оказались в спортивной форме и с номерами, на которой голубела фестивальная ромашка. Половина номеров была выделена для зарубежных гостей фестиваля, вторая — отдана представителям лучших московских КЛБ. А внутри клубов также отбирались лучшие — самые активные, влюбленные в бег, занимающиеся общественной работой. Вот так и получилось, что участниками забега стали лучшие бегуны из лучших клубов.

10 часов утра. К микрофону подходит Хуан Антонио Самаранч, президент МОК.

— Мне доставляет большую радость от имени Международного олимпийского комитета приветствовать молодежь мира, собравшуюся в Москве. Ваше

стремление к миру и дружбе между людьми совпадает с принципами олимпийского движения. Желаю всем прекрасно провести время в этом замечательном городе — столице Советского Союза. Спасибо за дружбу!

Раздался выстрел стартового пистолета, и стадион пришел в движение, отправив в путь длиною в 6,5 километра бегунов из 35 стран мира, а в голубое небо — огромную стаю белокрылых голубей. И те и другие символизировали в этот день стремление всего живого на земле жить в мире и дружбе.

Участники стартовали с 30-секундного интервалом, и поэтому скоро на Сиреневом бульваре кавалькада бегунов растянулась и можно было рассмотреть. А смотреть было на что.

Вот бежит без всякого сомнения самая спортивная семья на этом празднике мира, дружбы и спорта — семья Волковых из подмосковного Калининграда: сам глава семьи инженер Владимир Волков, известный в мире бегунов человек, председатель не менее известного КЛБ «Муравей», его жена Татьяна, мать Галина Ивановна и дети — четырехлетняя Света и пятилетний Володя. В семейную команду стоит еще записать и двух болельщиков на трибуне (а может, тренеров?) — отца Петра Петровича и самого младшего члена семьи Волковых пятилетнего Алешу.

— Нас 25 человек из Калининграда, — сказал Владимир Волков. — Мы приехали проглотить на беговой дорожке от имени нашего города за мир, дружбу между молодежью всего мира. Этот забег по праздничным улицам столицы запомнится и мне, и конечно же, моим детям на всю жизнь.

А вот бегут представители молодого Зеленограда — города, где огромной популярностью пользуется оздоровительный бег, где популярен клуб «Здоровье», пропагандирующий здоровый образ жизни.

— Я специально раньше времени вернулся из отпуска, чтобы принять участие в фестивальном забеге мира, — сказал председатель клуба Константин Яценко. — Мы привезли сюда привет от всех жителей нашего молодого города.

...А на беговой дорожке, как в калейдоскопе, мелькали майки с эмблемами и названиями клубов любителей бега: «Пульс», «Парсек», «Колобок», «Битца»... Эти клубы уже хорошо известны в Москве. А вот КЛБ с незнакомым названием «Молодая гвардия». Так стал называться новый клуб бега, созданный в одноименном издательстве ЦК ВЛКСМ, которым руководит страстный любитель и пропагандист бега автор хорошо известной нашим читателям книги «Я бегу марафон» Геннадий Швец. Во главе дружной группы молодых гвардейцев директор из-

дательства Валентин Юркин, главный редактор Николай Машовец.

Пока я бегло знакомил вас с советскими участниками, время шло и головная группа, где стартовали зарубежные участники, уже добежала до поворота и бежит обратно. Вот где знаменитостей!

Бежит улыбаясь, подбадривая бегущих рядом, спортсмен в синей майке. Не узнать в нем двукратного олимпийского чемпиона в марафонском беге Валдемара Церпинского невозможно. Позже на финише он скажет журналистам: «Впервые в жизни мне не хотелось побеждать, не хотелось быстрее финишировать. Скорее, наоборот, я был расстроен, что бег был так скоротечен. Бежать в такой атмосфере дружбы просто удовольствие!»

Так же радостно бегут другие участники, среди которых чемпион мира в велосипедном спорте Берн Дроган и мировая рекордсменка в плавании Барбара Краузе из ГДР, финалист Олимпийских игр в Москве в беге на 5 км Иржи Сикора из Чехословакии.

А вот этот спортсмен бежит быстро, скорее всего он и не умеет бегать медленно, потому что занимается бегом уже не первый десяток лет — колумбиец Виктор Мануэль Мора, известный в прошлом стайер, победитель многих междуна-





если болят печень

родных соревнований, четырехкратный победитель знаменитого новогоднего пробега «Сан-Сильвестр» в Сан-Пауло, участник трех спартакиад народов СССР. Хотя в Фестивальном пробеге мира не ставилась задача определить сильнейшего, тем не менее беспристрастные секундомеры на всякий случай его зафиксировали: Мора преодолел эту дистанцию на Сиреневом бульваре быстрее всех мужчин. А среди женщин в такой же роли выступила Джоржета Стате, электротехник из Румынии. И хотя лавровых венков они не получили, но расстроены не были.

— Самая главная награда, — сказал улыбающийся Мора, — это возможность участвовать в фестивале молодости!

И Мора, и Стате все же получили призы за победу. Точно так же, как и каждый из стартовавших, как и автор этих строк — симпатичный значок — фестивальную ромашку с фигуркой бегуна. Ибо проигравших в этом состязании, как мы уже говорили, не было. Эти значки, как и номера, оставленные на память всем участникам, останутся на всю жизнь для них драгоценными наградами, сувенирами, которые будут напоминать о самом знаменательном событии 1985 года — XII Всемирном фестивале молодежи и студентов в Москве.

И я повесил значок и стартовый номер — 834 на самое видное место в своей комнате.

А. ШЕДЧЕНКО

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

«Я решила начать занятия оздоровительным бегом, несмотря на то, что страдаю заболеванием печени. Но каждая тренировка вызывает у меня обострение болей. Как быть? Продолжать тренировки или прекратить?»

г. Салават

Е. БАЛАБАНОВА

Множество подобных писем, получаемых редакцией, свидетельствуют об огромном интересе к методике занятий оздоровительным бегом при различных заболеваниях печени. Этот интерес читателей журнала — любителей бега понятен: в медицинской и спортивной литературе этому вопросу уделяется мало внимания, и если даются рекомендации, то зачастую они бывают разноречивые, а порою и прямо противоположные.

А между тем частота заболеваний печени и желчевыводящих путей велика, особенно среди лиц среднего и старшего возраста, причем очень часто — среди представителей сидячих профессий. А иногда заболевания печени сочетаются с другими, не менее серьезными болезнями. Например, холецистит и ожирение, гипертоническая болезнь и хронический гепатит, остеохондроз и дискинезии желчевыводящих путей. Зачастую боли в области желчного пузыря являются «пусковым механизмом» для болей в области сердца.

Медикаментозное лечение заболеваний печени не всегда бывает эффективным. Безусловное лечение в течение длительного периода (год, два и больше) изменяет структуру и функцию этого органа, ухудшается деятельность не только печени как главной химической лаборатории, но и функции других систем и органов.

Многие новички, страдающие заболеваниями печени и решившиеся тем не менее заняться оздоровительным бегом, в начальном периоде тренировок сталкиваются с целым рядом трудностей. И главная среди них (что имеет место и

в случае с нашей читательницей из г. Салавата) — усиление болей или неприятных болезненных ощущений во время занятий. Эти боли рождают постоянный страх, сомнение в пользе физических упражнений.

Что можно рекомендовать таким людям? Практический опыт калужан из КЛБ «Пульс» дает обнадеживающий результат. Улучшение состояния является лишь вопросом времени. Больные, длительное время страдавшие дискинезиями желчных путей и безуспешно лечившиеся, довольно быстро выздоравливали при использовании комплексного лечения (оздоровительный бег и ходьба в сочетании с медикаментозным лечением и соблюдением диеты).

На первом этапе занятий сочетается медикаментозная терапия (настой желчегонных трав и прием антиспастических препаратов — но-шпы, дибазола или других за 30—40 мин до тренировки, соблюдение диеты и др. назначения, предписываемые врачом) и дозированная ходьба. Ходьба задается с ускорением в течение 20—40 мин под контролем болевых ощущений. Например, при каждом ускорении через 35—40 мин появляются неприятные ощущения в правом подреберье. Через 4 мин боли исчезают. В данном случае наилучший эффект без нанесения вреда дает ходьба с ускорениями по 25—30 м через 4 мин восстановительной или замедленной ходьбы. В момент нагрузки — обязательное дыхание по брюшному или нижнегрудному типу.

Необходимость брюшного дыхания при болезнях печени и желчевыводящих путей целесообразна по следующим причинам. Глубокие дыхательные движения с участием диафрагмы, брюшной стенки и некоторых мышц туловища оказывают массирующее действие на печень. После короткого вдоха на 1—2 шага начинается выдох на 3—5 шагов. В момент выдоха следует втянуть живот, чтобы брюшная стенка напрялась и сдавила нижнюю поверхность печени. В этот момент купол диафрагмы сдвигает печень сверху, а задняя поверхность ее прижимается к поясничным мышцам. Синхронное сокращение диафрагмы, мышц брюшной стенки и поясничной области сдвигает печень и увеличивает внутрипеченочное давление. Желчь из печени и желчного пузыря на-

чинает поступать в просвет 12-перстной кишки и тонкого кишечника. Во время тренировки такое сдавливание и расслабление печени происходит несколько сот раз. В момент нагрузки происходит интенсивное отделение желчи, снижение внутрипеченочного давления. Предварительный прием антиспастических препаратов и желчегонных трав усиливает отток застоявшейся внутрипеченочной желчи. Субъективным признаком усиления оттока желчи из печени, внутрипеченочных протоков и желчного пузыря является уменьшение или полное исчезновение болевых ощущений. Иногда боль исчезает непосредственно во время занятий. Ежедневные тренировки — это отличная возможность уменьшить внутрипеченочный застой желчи, предупредить болевые приступы. Они являются главным профилактическим средством при желчекаменной болезни.

Начальный этап тренировок — чередование переменной ходьбы. Через 4—6 недель — чередование медленной ходьбы с бегом трусцой проводится индивидуально (по состоянию здоровья). Самые упорные и терпеливые, уже через 2—3 недели отмечают значительное улучшение состояния.

Простейший способ контроля оттока желчи: наличие или отсутствия горечи во рту и чувствования тяжести в правой половине живота в области печени.

Плотная оболочка печени не дает возможности скапливаться желчи. Сразу возникает боль и тяжесть. В печени образуется ежедневно от 700 до 900 мл желчи. Нарушение оттока с явлениями блокады приводит к проникновению элементов желчи: билирубина, желчных кислот и холестерина в кровяное русло. Появляется желтизна кожи, слизистых оболочек, склер глазных яблок, зуд кожи. Настолько все органы и ткани пропитаны желчными компонентами, что даже в слюне появляются желчные кислоты и билирубин. Поэтому наличие горечи во рту утром после сна должно настораживать любителей бега и вносить в план тренировочной нагрузки соответствующую поправку: выпить настой желчегонных трав, минеральную воду с медом. По наблюдениям А. Ф. Синякова, хороший эффект оказывает прием отвара корня одуванчика. Тренироваться в этот день надо под контролем болевых





ощущений в области правого подреберья. Исчезновение горечи во рту указывает на восстановление эвакуации желчи из печени в просвет тонкого кишечника, на правильность выбранной дозировки физической нагрузки.

Вот и в данном случае с нашей читательницей Е. П. Бакановской, которой был рекомендован наш метод.

Через два месяца тренировок она почувствовала значительное улучшение своего состояния здоровья: исчезли неприятные ощущения в области печени, не стало желтого налета на языке и горького привкуса во рту. Во время тренировки перестали появляться боли и тяжесть в области печени, появилось желание увеличить длительность тренировки. Хотя вес уменьшился только на 1 кг (при росте 162 см и исходном весе 80 кг), однако возросла уверенность в достижении поставленной цели — стать здоровой. Решено было нагрузку увеличить, чередуя спокойную ходьбу с бегом трусцой.

Каждый из нас испытывал неприятные болевые ощущения при быстром беге и недостаточно тщательной разминке (так называемый печеночный синдром). Внезапное и массивное поступление крови в печень вызывает переполнение ее венозной кровью. Оболочка печени не может растягиваться и возникает боль от растяжения. Как быть? Достаточно за полчаса до старта выпить желчегонный препарат или в момент боли перейти на дыхание с продолжительным глубоким выдохом, как наступает улучшение.

При отсутствии желчи нарушается работа кишечных ферментов и переваривание пищи в желудке, тонком и толстом кишечнике. Возникают спастические заболевания кишечника, гниение и разложение съеданной пищи, усиливается образование токсинов. Достаточно бывает восстановить систему желчевыведения, как разрывается порочный круг возникновения серьезных заболеваний, а рецепт здоровья очень прост: движение.

Продолжим рассказ о нашей читательнице — заочной пациентке. Прошло еще 2 месяца. Вот что пишет Е. Балабанова в письме от 16 января нынешнего года: «Чувствую себя значительно лучше. Бегаю ежедневно по 20—25 мин, несмотря на морозную погоду. Через день пробегаю дополнительно

по вечерам 15—20 км. Вес уменьшился еще на 2 кг. Приступила к упражнениям на гибкость. Исчезла хандра, раздражительность. Сейчас к систематическим тренировкам приступили и другие члены семьи».

Переход от первого периода ко второму оздоровительному этапу происходит после полного снятия болевых ощущений.

В этот момент ходьба заменяется оздоровительным бегом. Вначале бег чередуется с ходьбой с последующим переходом на непрерывный. Каждая тренировка сочетается с самомассажем, водными процедурами и закаливанием.

Такое комплексное воздействие способствует укреплению иммунобиологической защиты организма, ликвидации очагов других сопутствующих заболеваний.

Важным моментом является изучение своей индивидуальной переносимости отдельных пищевых блюд. Для этого следует вести записи о съеденной пище и вызванных после этого приятных или неприятных ощущениях, сопоставляя эти ощущения с двигательной активностью. Через несколько часов выносится заключение о реакции организма на данный вид пищи.

Положительные результаты людей, занимающихся в нашем КЛБ, а также в других, доказывает возможность восстановления печеночных клеток. Таким образом, наши практическое подтверждение экспериментальные данные академика Д. С. Саркисова о возможности восстановительных процессов при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Здоровье каждого человека, отвоеванное с помощью оздоровительного бега, диеты, закаливания и других факторов, является наглядным тому подтверждением.

Калуга

Ш. АРАСЛАНОВ,
председатель КЛБ «Пульс»,
врач врачебно-физкультурного
диспансера

БИЛЛ ЭММЕРТОН об оздоровительном беге

(Окончание.
Начало в № 8)

■ Эммертон разработал программу начального, или восстановительного, курса для тех, кто занимался раньше. Она преследует цель постепенного приспособления организма к повышенным нагрузкам, позволяет быстро укреплять, по словам автора, организм. Главный критерий правильности ее, когда люди, следующие ее рекомендациям, хорошо себя чувствуют, хорошо спят, получают радость от бега трусцой. Это означает, что нагрузка нормальная и организм с ней справляется. Если же ночью сон плохой, настроение подавленное, быстро наступает усталость и раздражительность, значит организм не справляется с нагрузкой и ее надо уменьшить. Итак, программа Билла Эммертона для начинающих. Состоит она из 5 стадий.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ.

5 мин ходьбы шагом, затем 5 мин разогревающих упражнений и 5 мин медленного бега и, наконец, опять 5 мин ходьбы прогулочным шагом. Общая продолжительность занятия 20 мин. Продолжительность первой стадии — 3 недели, причем еженедельно — не менее 4 занятий, например, понедельник, среда, пятница, суббота или воскресенье. За эти три недели улучшится тонус мышц ног и спины, кровоснабжение отдельных органов.

ВТОРАЯ СТАДИЯ.

Она тоже длится 3 недели, но продолжительность каждого занятия уже возрастает до 30 мин. Начинать ее следует лишь в том случае, если выполнен объем первой стадии, проведено не менее 12 занятий.

Вторая стадия состоит из

следующих разделов: 5 мин ходьбы, 5 мин разминки (потягивания, наклоны, приседания), 10 мин очень легкого бега, 3 мин ходьбы, 7 мин очень легкого бега.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ.

Она длится столько, сколько две первые, — 6 недель. Продолжительность каждого занятия 40 мин. Занятие состоит из следующих разделов: 5 мин ходьбы, 5 мин разминки, 30 мин очень медленного бега.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ.

Позади 3 месяца занятий бегом, закончена третья стадия. Можно на некоторое время остановиться на этом режиме тренировок, внося некоторые изменения, чтобы избежать однообразия. Например, на одной тренировке можно ограничиться пробежкой вокруг квартала в течение 10—15 мин, а на следующий день сбегать в парк на 45 мин, руководствуясь самочувствием.

Если вы почувствовали достаточно сил, рекомендует Эммертон, то можно бегать трусцой 5 раз в неделю (минимум 4) от 25 до 60 мин. Причем на двух тренировках можно повышать скорость бега так, чтобы пульс достигал 145 уд/мин.

Четвертая стадия состоит из следующих разделов: 5 мин ходьбы, 45 мин бега трусцой, 10 мин чередования бега с ходьбой — 1 мин ходьбы и 1 мин быстрого бега, 5 мин ходьбы для успокоения организма. Общая продолжительность занятия 60 мин, а вместе с успокоительной ходьбой — 65 мин.

Четвертая стадия является завершающей основную программу. Бегать по режиму четвертой стадии надо в течение трех месяцев.

После окончания четвертой стадии, утверждает автор, вы

готовы бегать где угодно и сколько угодно. При желании вы можете включиться в группу для подготовки к соревнованиям по бегу для своего возраста. Четвертая часть программы подготовила вас к этому.

После окончания бега, независимо от того, как быстро и долго вы бегали, пульс должен вернуться к исходному нормальному через 15 мин отдыха.

Если вы прошли все стадии основной программы за 6 месяцев, то можно приступить и к подготовке к участию в марафоне. Правда, первый марафон, по убеждению Эммертона, не должен носить соревновательный характер. Не следует бежать изо всех сил, надо тщательно распределить время и силы так, чтобы пройти дистанцию независимо от времени.

В первые годы, считает Эммертон, вряд ли есть необходимость бежать марафон более 4 раз в год. Это дело нелегкое и под силу только хорошо подготовленным бегунам. Тело нуждается в нагрузке и встряске. Но оно также требует и время для отдыха и расслабления, для восстановления сил. Поэтому следует помнить, что марафонский бег является одной из самых истощающих нагрузок в мире. А сколько же времени нужно, по мнению автора, для подготовки к первому марафону? Самое малое — год после начала занятий бегом трусцой (6 месяцев основной программы и 6 месяцев специальной подготовки).

Программа тренировок марафонцев.

18—25 лет

Молодежь в этом возрасте способна выдерживать большие нагрузки. Эммертон предлагает недельный цикл, который следует выполнять в течение 6 месяцев до первого марафонского пробега и затем еще 3 месяца тренировок до следующего пробега. Эта программа должна обеспечить достаточный запас сил, чтобы пробежать 42 км 195 м со скоростью, позволяющей уложиться примерно в 3 часа.

Понедельник. 22 км медленного бега по дороге. 1 км за 5 мин.

Вторник. 10 км в среднем темпе.

Среда. 1 час 45 мин в медленном темпе. (Примерно 25 км.)

Четверг. 15 км (85 % от лучшего результата).

Пятница. Отдых.

Суббота. 35 км непрерывного бега по дороге.

Воскресенье. Отдых.

25—40 лет

Понедельник. 25 км медленного бега по дороге.

Вторник. 13 км бегом (85 % от лучшего результата).

Среда. 24 км быстрого бега по дороге.

Четверг. 16 км за 56—57 мин.

Пятница. 13 км легкого бега по дороге.

Суббота. 35 км легкого бега по дороге без перерыва.

Воскресенье. Отдых.

40—50 лет

Понедельник. 20 км легкого бега по дороге.

Вторник. Отдых.

Среда. 20 км легкого бега по дороге.

Четверг. Отдых.

Пятница. 10 км легкого бега по дороге.

Суббота. 2 часа непрерывного бега по дороге или траве.

Воскресенье. Отдых.

Для этой возрастной категории очень важно не перенапрягаться, если почувствовали усталость. Нужно строго следить за своим самочувствием и здоровьем.

Людам до 18 лет и после 60 лет Билл Эммертон не рекомендует выступать в марафоне.

Билл Эммертон предлагает свою программу и для подготовки людей различного возраста на дистанции 5—15 км.

18—35 лет

Первый месяц.

Понедельник. 15 км легкого бега по дороге, в лесу.

Вторник. 12 км легкого бега (в другом месте).

Среда. 20 км легкого бега.

Четверг. 8 км легкого бега.

Пятница. Отдых.

Суббота. 20 км легкого бега.

Воскресенье. Отдых.

Второй месяц.

Понедельник. 15 км в 3/4 сил по траве или дороге.

Вторник. 1,5 км трусцы. Затем бег на стадионе

12×400 м со скоростью 3/4 от лучшего результата

через 400 м трусцы. Отдых 5 мин. Затем 12×200 м

(за 33 с) через 200 м трусцы. В конце — 1,5—

2 км легкого бега трусцой, упражнения для успокоения. Всего 40 мин.

Среда. 1,5 км трусцой по равнине. Затем бег по

пересеченной местности. Подъемы и спуски по

300—400 м. Всего 40 мин.

Четверг. 20 км легкого бега.

Пятница. 70 мин фартлек.

Суббота. 20 км легкого бега.

Воскресенье. Отдых.

Третий месяц.

Понедельник. 10 км бег трусцой, 7 км бег с высокой

скоростью, 1,5 км трусцой.

Вторник. 1,5 км трусцой, 12 км бег в 3/4 силы,

успокоительные упражнения.

Среда. 60 мин фартлек.

Четверг. 15 км легкого бега.

Пятница. Отдых.

Суббота. Утром 8 км легкого бега, днем 16 км быстрого

бега, затем успокоительные упражнения.

Воскресенье. Отдых.

После завершения этой программы вы готовы к соревнованиям.

35—50 лет

Первый месяц.

Понедельник. 7 км легкого бега.

Вторник. 12 км легкого бега.

Среда. 10 км в среднем темпе.

Четверг. 1 час непрерывного бега.

Пятница. Отдых.

Суббота. 15 км в среднем ровном темпе.

Воскресенье. Отдых.

Второй месяц.

Понедельник. 10 км в 3/4 силы.

Вторник. 1 км трусцой. Затем бег 8×400 м через

800 м бега трусцой. 5 мин

отдых, затем 4×200 м в 3/4

силы через 200 м трусцой.

Среда. 10 км легкого бега.

Четверг. 1 час в среднем темпе.

Пятница. Отдых.

Суббота. 16 км в среднем темпе.

Воскресенье. Отдых.

Третий месяц.

Понедельник. 11 км легкого бега.

Вторник. 45 мин фартлек: чередование быстрого и легкого бега от 50 до 400 м.

Среда. 50 мин легкого бега.

Четверг. 1 км трусцы. 45 мин по пересеченной местности,

подъемы и спуски по 300—

400 м, вверх, вниз трусцой,

упражнения для успокоения.

Пятница. Отдых.

Суббота. 20 км в очень легком темпе.

Воскресенье. Отдых.

Эта подготовка позволяет успешно выступить в соревнованиях на дистанциях от 5 до 15 км.

Интересны мысли Эммертона о питании бегуна. «Я стараюсь, пишет он, придерживаться установленных мною правил, которые проверены жизнью и идут мне на пользу. Основной мой принцип заключается в максимальном использовании натуральных продуктов живой природы без кулинарной обработки». Самыми важными продуктами являются, по его мнению, свежие фрукты и овощи, молочные продукты, яйца, некоторые мясные и рыбные продукты с низким содержанием животных жиров.

А. КОНСТАНТИНОВ

**СОБЫТИЯ
И ФАКТЫ**

ПРИКАСПИЙСКИЕ КИЛОМЕТРЫ

Об огромном интересе к оздоровительному бегу в Азербайджане говорит такой факт. Когда по заказу республиканского спорткомитета начали печатать «карточки участника» Всесоюзного смотря-конкурса «Движение — для здоровья», решили изготовить их столько, сколько удастся распространить. Насытить потребность населения в карточках удалось лишь тогда, когда тираж перевалил за полтора миллиона! Ранней весной многие жители Прикаспия принялись наращивать личный километраж, а 8—14 мая состоялись первые конкурсные соревнования в рамках Недели ГТО. Тогда же были организованы консультационные пункты и дежурства судей, например, на бакинских стадионах имени В. И. Ленина, имени Ленинского комсомола, на спортивных сооружениях Шемахинского, Казахского, Таузского районов, городов Мингечаура, Степанакерта, Кировабада, Сумгаита.

Столица республики славится своими замечательными парками, которые местная медицина еще с 60-х годов использует в качестве подспорья в лечебно-профилактической практике. И неслучайно, в бакинских парках конкурсу «Движение — для здоровья» сразу был оказан сердечный прием. В парке культуры и отдыха имени 50-летия Пионерской организации во главе штаба конкурса успешно работает его директор Р. Гюльмамедов. Невысокая абонентная плата, собранная с желающих заниматься оздоровительной физкультурой, позволила изыскать средства для аренды плавательного бассейна, транспорта для загородных турпоходов, приобретения призов.

Не обходят вниманием оздоровительный бег республиканская печать, радио, телевидение. Состоялись открытые массовые старты агитпробеги. Особенно запомнился пробег Баку — Сумгаит, собравший более ста представителей почти всех КЛВ Азербайджана. За организацию и пропаганду оздоровительного бега берутся весьма уважаемые, инициативные люди. Стоит ли удивляться, к примеру, что в Таузском районе в занятия вовлечено довольно значительное число женщин, если штаб смотря-конкурса «Движение — для здоровья» возглавила заместитель председателя райисполкома М. Велиева? Кстати, рука об руку с нею эту общественную работу ведет председатель КЛВ «Таузы», заведующая хирургическим отделением местной больницы Р. Гусейнова. Не менее интересный пример можно найти в райцентре Казах, где обязанности начальника районного штаба легли на плечи директора средней школы № 2 имени Самеда Вургун А. Мусеава. Штаб взял курс на организацию совместных стартов ребят и их родителей, рассматривая такие пробеги как средство педагогического воздействия.



спектакль на „Интерере“

НА СТАДИОНАХ
СТРАНЫ И МИРА

■ Сейчас, когда на дворе хозяйничает осень, мы хотим вас вернуть в лето, в самое его начало и напомнить об одном из турниров, открывших сезон, о турнире, являющемся одним из самых первых в Европе, — в нынешнем году он проводился уже в двадцать шестой раз. Речь идет о турнире ПТС, который традиционно в начале лета организуют братиславская газета «Правда», словацкое телевидение и предприятие «Словнафт». Именно из первых букв названий организаторов и получилась эта аббревиатура — ПТС. Турнир популярный, привлекает внимание многих известных спортсменов.

...Организаторы сделали практически все возможное, чтоб обеспечить участникам возможность показать лучшие результаты... кроме благоприятной погоды. А она повела себя не гостеприимно. Обычно теплый июнь вдруг пометил в своем календаре дни соревнований — 13 и 14 знаком «переменно». Над стадионом теплое затишье сменялось порой холодным дождем. А пронизывающий холод вдруг таял в лучах солнца.

Но все равно, помешать легкоатлетическому спектаклю на «Интерере» не мог уже никто, ибо этого требовала сама обстановка на стадионе: радостная, приподнятая, праздничная. Именно такая, какая здесь была до этого все 25 лет истории турнира.

Так уж получилось, что двухдневный спектакль прошел под знаком прыжков. Они были главным его лейтмотивом, привлекали самое пристальное внимание. Они заканчивали программу и первого, и второго дня.

Итак, финал дня первого. 9 часов вечера. В лучах прожекторов сектор для прыжков в высоту. Серебряная планка установлена на высоте 2,28. В секторе двое. Наш 23-летний прыгун Сергей Засимович и олимпийский чемпион Герд Вессиг. Первым к планке устремляется Вессиг и сбивает ее. А Сергей легко берет. Тогда Вессиг переносит две оставшиеся попытки на следующую высоту 2,30. Но картина повторяется. Сергей берет ее с первой же попытки, а Вессиг она так и не покоряется. В одиночку Сергей пытается взять 2,34, и был близок к успеху, но...

Во второй день в центре внимания — сектор для прыжков с шестом.

Афишу ПТС, как правило, украшает фотография спортсме-

на, который на предыдущем турнире показал наивысшее достижение. В прошлом году, как известно, турнир ПТС подарил любителям легкой атлетики новый мировой рекорд в прыжке с шестом: Сергей Бубка взял 5,91. Фото Сергея и украшало афиши, которые были развешены по всему городу. Имя это влекло поклонников легкой атлетики на стадион, к сектору для прыжков. Сергей приехал в Братиславу вновь. Бубка выиграл и на этот раз. Но был это другой Бубка — не рекордсмен мира, а его страшный брат Василий, который, к восторгу трибун, установил свой личный рекорд — 5,75, обыграв «по пути» и брата, ограничившегося на этот раз прыжком на 5,60 и А. Крупского, и поляка М. Коласа, и француза П. Абаду.

Советские спортсмены первенствовали еще в трех видах. В секторе для прыжков в длину спор за победу вели в основном наши две прыгуньи Татьяна Родионова и Елена Иванова. Лучший прыжок удалось сделать Ивановой — 6,84. Родионова осталась на втором месте.

Наголову сильнее своих соперниц оказалась Светлана Гусарова. Она показала на дистанции 100 м с/б результат 12,82,

**Красивую победу
в беге на 10 000 м
одержал в Братиславе
М. Кедир из Эфиопии**

опередив ближайшую соперницу почти на 0,5 сек.

В более упорной борьбе в финале бега на 800 м добыл себе золотую медаль Виктор Калинин — 1.47,27. Он обыграл тактически поляка К. Праджинского и К. Онзаре из Кении.

Вторым по популярности после Сергея Бубки был в Братиславе, пожалуй, Уве Хон. Накануне соревнований он дал интервью журналистам. В частности, он посетовал на то, что его мировой рекорд, более чем на 3 м превысивший стометровый рубеж, внес панику в ряды руководителей мировой легкой атлетики, и они, по его мнению, совершенно напрасно решили искусственно укоротить полет копья — сместить в нем центр тяжести. До массовых бросков за 100 м, сказал рекордсмен мира, еще далеко. Сам он мечтает в сезоне-85 хотя бы еще раз метнуть копьё за 100 м. Главная цель сезона — подчеркнул Хон, выиграть все старты (а их запланировано около 15) и постараться во всех не иметь результата хуже 90 м.

На следующий день мировой рекордсмен иллюстрировал свои слова в секторе. Зрителей собралось очень много. Каждый бросок мирового рекордсмена они встречали овациями. А аплодировать было за что: трижды копьё улетало за отметку 90 м. В лучшей попытке Хон показал 94,96. Последующие старты сезона показали, что спортивная

форма мирового рекордсмена столь высока, что позволяет ему оптимистически думать о планах.

По-настоящему захватывающим оказался бег на 10 000 м. Спор за победу здесь вели наш старый знакомый Мохамед Кедир из Эфиопии и Паул Кипкойч из Кении. Юный кениец вызвал повышенный интерес у журналистов: он тренируется в беге всего второй (!) год, причем самостоятельно. До приезда в Братиславу соперники померялись силами в Острове в беге на 5000 м и там победу одержал Кипкойч. Боролись они тандемами — Кедир ассистировал его земляк Тадессе, а Кипкойчу — кениец И. Киптум. Попеременно лидируя, вместе оказались Кедир и Кипкойч на «промежуточном финише» — за два круга до финиша. И тут Кедир бросился вперед, понимая, что только затяжной спурт даст ему возможность выиграть у более быстрого и юного соперника. Тактика его оказалась верна, он был первым с результатом 28.04.58. у Кипкойча — 28.05.84.

В коротком спринте спор вели кубинцы Андреас Симон и Освальдо Лара. Победа досталась более молодому Симону — 10,30.

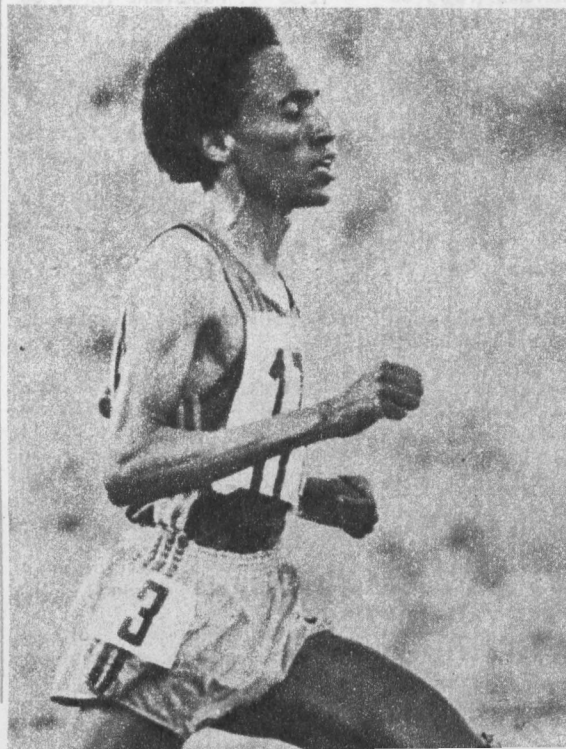
Много хороших результатов было показано и в других видах. Они даже теперь, когда вышел журнал, т. е. осенью, после насыщенного, богатого на рекорды сезона, не затеряются. Но дело не только в этих отличных секундах, метрах. Главным достижением ПТС является в конечном счете та прекрасная атмосфера дружбы и доброжелательности, которая царит в секторах, на беговых дорожках. Здесь всех ждут как самых желанных гостей, радуются успехам сильнейших и доброжелательно поддерживают проигравшего.

— Сектор братиславского «Интерера», — сказал рекордсмен мира Сергей Бубка, — стал для меня родным. Я еду сюда с огромным удовольствием и выступаю так, словно я дома. Жаль, что в этот раз спортивная форма чуть-чуть подвела меня и я не сумел порадовать жителей столицы Словакии рекордом. Я думаю, у меня будет еще возможность исправиться. Желаю стартам ПТС большого плавания.

Мы присоединяемся к словам рекордсмена мира.

А. ШЕДЧЕНКО,
наш специальный
корреспондент

Братислава



IV Кубок мира

МУЖЧИНЫ

100 м
200 м
400 м
800 м
1500 м
5000 м
10 000 м
4×100 м
4×400 м

110 м с/б

400 м с/б
3000 м с/п

Высота
Шест
Длина
Тройной
Ядро
Диск
Молот
Копье
Десятиборье

МИРА	
9,93	К. Смит (США) 83
19,72	П. Меннеа (Ит) 79
43,86	Л. Эванс (США) 68
1.41,73	С. Коэ (Вбр) 81
3.29,45	С. Ауита (Мар) 85
13.00,40	С. Ауита (Мар) 85
27.13,81	Ф. Мамеде (Пор) 84
37,83	Сборная США 84
2.56,16	Сборная США 68
12,93	Р. Нехемиа (США) 81
47,02	Э. Мозес (США) 83
8.05,4	Х. Роно (Кен) 78
2,40	Р. Поварницын (СССР) 85
6,00	С. Бубка (СССР) 85
8,90	Р. Бимон (США) 68
17,97	У. Бэнкс (США) 85
22,22	У. Бейер (ГДР) 83
71,86	Ю. Думчев (СССР) 83
86,34	Ю. Седых (СССР) 84
104,80	У. Хон (ГДР) 84
8798	Ю. Хингсен (ФРГ) 84

ЕВРОПЫ

10,00	М. Воронин (ПНР) 84
19,72	П. Меннеа (Ит) 79
44,50	Э. Скамраль (ФРГ) 83
1.41,73	С. Коэ (Вбр) 81
3.29,67	С. Крэм (Вбр) 85
13.00,41	Д. Муркрофт (Вбр) 82
27.13,81	Ф. Мамеде (Пор) 84
38,26	Сборная СССР 80
2.59,13	Сборная Великобритании 84
13,28	Г. Дрю (Фр) 75
47,48	Х. Шмид (ФРГ) 82
8.07,62	Ж. Махмуд (Фр) 84
2,40	Р. Поварницын (СССР) 85
6,00	С. Бубка (СССР) 85
8,54	Л. Домбровский (ГДР) 80
17,77	Х. Марков (НРБ) 85
22,22	У. Бейер (ГДР) 83
71,86	Ю. Думчев (СССР) 83
86,34	Ю. Седых (СССР) 84
104,80	У. Хон (ГДР) 84
8798	Ю. Хингсен (ФРГ) 84

АМЕРИКИ

9,93	К. Смит (США) 83
19,75	К. Льюис (США) 83
43,86	Л. Эванс (США) 68
1.41,77	Ж.-К. Крус (Браз) 84
3.29,77	С. Мейри (США) 85
13.01,15	С. Мейри (США) 85
27.25,61	А. Салазар (США) 82
37,83	Сборная США 84
2.56,16	Сборная США 68
12,93	Р. Нехемиа (США) 81
47,02	Э. Мозес (США) 83
8.12,37	Х. Марш (США) 83
2,35	Д. Хоуард (США) 85
5,85	Д. Диал (США) 85
8,90	Р. Бимон (США) 68
17,97	У. Бэнкс (США) 85
22,19	Б. Олдфилд (США) 84
71,32	Б. Плакнетт (США) 83
77,24	Д. Логан (США) 85
99,72	Т. Петранофф (США) 83
8617	Б. Дженнер (США) 76

ЖЕНЩИНЫ

100 м
200 м
400 м
800 м
1500 м
3000 м
4×100 м
4×400 м
100 м с/б

400 м с/б

Высота
Длина
Ядро
Диск
Копье
Семиборье

МИРА	
10,76	Э. Эшфорд (США) 84
21,71	М. Кох (ГДР) 79, 84
47,99	Я. Кратохвилова (ЧССР) 83
1.53,28	Я. Кратохвилова (ЧССР) 83
3.52,47	Т. Казанкина (СССР) 80
8.22,62	Т. Казанкина (СССР) 84
41,53	Сборная ГДР 83
3.15,92	Сборная ГДР 84
12,36	Г. Рабштынь (ПНР) 80
53,58	М. Пономарева (СССР) 84
2,07	Л. Андонова (НРБ) 84
7,43	А. Кушмир (СРР) 83
22,53	Н. Лисовская (СССР) 84
74,56	З. Шилхава (ЧССР) 84
75,40	П. Фелке (ГДР) 85
6867	С. Петц (ГДР) 84

ЕВРОПЫ

10,81	М. Гёр (ГДР) 83
21,71	М. Кох (ГДР) 79, 84
47,99	Я. Кратохвилова (ЧССР) 83
1.53,28	Я. Кратохвилова (ЧССР) 83
3.52,47	Т. Казанкина (СССР) 80
8.22,62	Т. Казанкина (СССР) 84
41,53	Сборная ГДР 83
3.15,92	Сборная ГДР 84
12,36	Г. Рабштынь (ПНР) 80
53,58	М. Пономарева (СССР) 84
2,07	Л. Андонова (НРБ) 84
7,43	А. Кушмир (СРР) 83
22,53	Н. Лисовская (СССР) 84
74,56	З. Шилхава (ЧССР) 84
75,40	П. Фелке (ГДР) 85
6867	С. Петц (ГДР) 84

АМЕРИКИ

10,76	Э. Эшфорд (США) 84
21,81	В. Бриско-Хукс (США) 84
48,83	В. Бриско-Хукс (США) 84
1.56,90	М. Деккер (США) 85
3.57,12	М. Деккер (США) 83
8.29,69	М. Деккер (США) 85
41,61	Сборная США 83
3.18,29	Сборная США 84
12,79	С. Хайтауэр (США) 82
54,66	Д. Браун (США) 84
2,01	Л. Риттер (США) 83
7,24	Д. Джойнер (США) 85
20,61	М.-Е. Сарриа (Куба) 82
70,50	М. Мартен (Куба) 85
69,96	М.-К. Колон (Куба) 84
6718	Д. Джойнер (США) 85



■ Кубок мира по легкой атлетике, впервые разыгранный в 1977 г. в Дюссельдорфе (ФРГ), оказался моложе своего европейского собрата на целых 12 лет. В новом для ИААФ соревновании приняли участие 8 команд: сборные континентов, представляющие легкую атлетику Азии, Америки, Африки, Европы и Австралии и Океании, сборная команда США и 2 команды — победительницы Кубка Европы 1977 г. (мужские коллективы ГДР и ФРГ и женские — СССР и ГДР). В Дюссельдорфе победу одержали мужчины из ГДР

и сборная женская команды Европы.

Командные результаты. Мужчины: ГДР — 127 очков, США — 120, ФРГ — 112, Европа — 111, Америка — 92, Африка — 78, Австралия и Океания — 48, Азия — 44 очка. Женщины: Европа — 107 очков, ГДР — 102, СССР — 89, США — 59, Америка — 55, Австралия и Океания — 45, Африка — 31, Азия — 29.

Во II Кубке мира, который состоялся в 1979 г. в Монреале, место мужской команды ФРГ заняли советские атлеты. Изме-

нились и победители, на этот раз первенствовали спортсмены США и ГДР.

Командные результаты. Мужчины: США — 119 очков, Европа — 112, ГДР — 108, СССР — 101, Америка — 99, Африка — 84, Австралия и Океания — 58, Азия — 36. Женщины: ГДР — 105 очков, СССР — 97, Европа — 96, США — 75, Америка — 67, Австралия и Океания — 46, Африка — 29, Азия 25.

Кубок 1981 г. был необычным по своему составу. Дело в том, что по предложению итальянской федерации, хозяйки соревнований, в розыгрыше при-

Рекорды континентов

АФРИКИ

10,15	И. Эгбунике (Ниг)	84
20,42	И. Эгбунике (Ниг)	83
44,66	И. Эгбунике (Ниг)	85
1.42,28	С. Коскеи (Кен)	84
3.29,45	С. Ауита (Мар)	85
13.00,40	С. Ауита (Мар)	85
27.22,4	Х. Роно (Кен)	78
38,73	Сборная БСК	79
2.59,32	Сборная Нигерии	84

13,69	Ф. Кимайо (Кен)	74
	Г. Абасоги (Ниг)	76
47,82	Д. Акии-Буа (Уг)	72
8.05,4	Х. Роно (Кен)	78
2,28	О. Белфаа (Алж)	83
5,34	Л. Рехал (Алж)	79
8,21	Ю. Алли (Ниг)	83
17,26	А. Акбебаку (Ниг)	83
20,71	Н. Асаад (АРЕ)	72
64,72	К. Окойе (Ниг)	85
70,86	Н. Тоуми (Алж)	84
87,68	З. Малеква (Тан)	84
8006	А.-М. Бача (Алж)	82

АФРИКИ

11,31	Р. Уба (Ниг)	82
22,90	А. Аннум (Гана)	74
51,56	Р. Уайтера (Кен)	84
1.59,94	М. Чемвено (Кен)	81
4.08,76	М. Чемвено (Кен)	81
8.57,21	Э. Кимайо (Кен)	84
44,35	Сборная Ганы	76
3.34,91	Сборная Нигерии	80
13,19	У. Усифо (Ниг)	85
54,61	Н. эль Мутавакиль (Мар)	84
1,80	М. Ошикойя (Ниг)	76
	С. Нгаби (Кам)	80
6,56	М. Ошикойя (Ниг)	78
15,47	С. Меллоуси (Мар)	83
50,16	З. Лааюни (Мар)	82
56,10	А. Чуйнте (Кам)	80
5498	М. Шерифа (Мар)	83

АЗИИ

10,34	Х. Иидзима (Яп)	68
	Су Мей Гу (Ю. Кор)	79
20,81	Т. Тойота (Яп)	82
45,69	С. Такано (Яп)	84
1.45,77	С.-Р. Сингх (Инд)	76
3.38,2	Т. Ишии (Яп)	77
13.24,69	М. Шинтаку (Яп)	82
27.43,44	Т. Секо (Яп)	82
39,54	Сборная Японии	77
3.05,28	Сборная Японии	83

13,95	Ю. Чичен (КНР)	84
49,59	Т. Нагао (Яп)	78
8.19,52	М. Шинтаку (Яп)	80
2,39	Чжу Цзяньхуа (КНР)	84
5,53	Т. Такахаши (Яп)	84
8,14	Ли Юханг (КНР)	82
17,34	Зоу Ченьсянь (КНР)	81
18,66	Б. Сингх (Инд)	76
61,06	Д.-А. Кешмири (Ир)	74
75,20	С. Мурофуши (Яп)	82
89,14	Чен Маомао (КНР)	80
8089	Ян Чуанкуан (Тай)	63

АЗИИ

11,45	Чи Чен (Тай)	68
	Э. Рот (Изра)	72
22,62	Чи Чен (Тай)	70
51,2	Син Ким Дан (КНДР)	64
1.58,0	Син Ким Дан (КНДР)	64
4.14,8	Ким Ок Сун (КНДР)	78
9.05,57	Чанг Ксиюн (КНР)	84
45,13	Сборная Японии	82
3.32,49	Сборная Индии	84
12,93	Чи Чен (Тай)	70
	Э. Рот (Изра)	76
55,42	П.-Т. Ута (Инд)	84
1,96	Янг Вэньжин (КНР)	85
6,57	Ляо Венфень (КНР)	84
18,47	Ли Мэйсу (КНР)	84
61,80	Ли Сяоху (КНР)	80
63,08	Чжу Хонгуанг (КНР)	83
5666	Е Лианинг (КНР)	83

АВСТРАЛИИ И ОКЕАНИИ

10,26	П. Наракотт (А)	84
20,05	П. Норман (А)	68
44,75	Д. Кларк (А)	84
1.44,3	П. Снелл (НЗ)	62
3.32,4	Д. Уокер (НЗ)	75
13.12,86	Д. Квокс (НЗ)	77
27.39,89	Р. Кларк (А)	65
39,31	Сборная Австралии	74
2.59,70	Сборная Австралии	84

13,58	Д. Райт (А)	82
49,32	Б. Филд (А)	74
8.21,08	Я. Робертсон (НЗ)	76
2,28	Д. Аткинсон (А)	84
5,53	Д. Бэйрд (А)	77
8,27	Г. Хони (А)	84
17,46	К. Лорауэй (А)	82
19,80	Л. Миллс (НЗ)	67
65,08	У. Мартин (А)	79
75,90	П. Фармер (А)	79
90,58	М. О'Рурки (НЗ)	83
8090	П. Хэдфилд (А)	84

АВСТРАЛИИ И ОКЕАНИИ

11,20	Р. Бойл (А)	68
22,35	Д. Бойд (А)	80
50,93	Д. Флинтофф (А)	85
1.59,0	Ч. Рендина (А)	76
4.08,06	Д. Опп (А)	72
8.44,1	Д. Гоулд (А)	84
43,18	Сборная Австралии	76
3.25,56	Сборная Австралии	76
12,93	П. Райан (А)	72
54,87	Д. Флинтофф (А)	85
1,96	К. Стэнтон (А)	85
6,75	Р. Лоррауэй (А)	84
19,74	Д. Мартин (А)	84
63,00	Д. Мулхалл (А)	79
69,28	П. Риверс (А)	82
6390	Г. Нанн (А)	84

ОТОВОСЮДУ
О РАЗНОМ

ПЛОДОТВОРНЫЕ СВЯЗИ

Традиционный матч многоборцев СССР и ГДР в июле в Дрездене продолжил плодотворные дружеские контакты спортсменов двух стран. Начало этим встречам было положено в Магдебурге 16—17 июля 1967 г. на первом матче, закончившемся командной победой советских десятиборцев и пятиборцев. С тех пор на стадионах СССР и ГДР проведено 18 многоборных матчей. Они прочно вошли в международный календарь и привлекают внимание любителей спорта во многих странах. Трижды на матчах Р. Нойберт (ГДР) устанавливала мировые рекорды в семиборье: 6716 очков в 1981 г. в Киеве, 6773 в 1982 г. в Галле и 6836 в 1983 г. в Москве. Рекорды СССР в десятиборье во время матчей обновляли Р. Аун (7979 очков, 1967 г.), Г. Дегтярев (8538, 1983 г.) и А. Апаичев (8643, 1984 г.), в пятиборье — Н. Ткаченко (4689, 1977 г.).

Наши десятиборцы выиграли 14 матчей, женщины победили в 9. Но этот перевес был достигнут на первых этапах сотрудничества. В последние годы соревнования проходят с переменным успехом.

Подобные состязания являются хорошей школой для воспитания спортсменов высокого класса. Они приобретают ценный опыт международных стартов. Польза от участия обоюдная. Достаточно напомнить, что закалку в матчах прошли олимпийские чемпионы Н. Авилов, Н. Ткаченко, З. Зигель (ГДР), призеры Олимпийских игр Л. Литвиненко, Ю. Куценко, С. Желанов, О. Рукавишников, О. Курагина, К. Лазер (ГДР), В. Поллак (ГДР), чемпионы Европы И. Кирст (ГДР), Р. Нойберт (ГДР) и А. Гребенюк.

За это же время многоборцы СССР и ГДР установили 15 мировых рекордов.

На матче многоборцев в этом году убедительную победу одержал Т. Фосс (ГДР), который лидировал на протяжении всего соревнования и набрал в сумме 8559 очков — свой личный рекорд.

Победительницей матча в семиборье стала чемпионка Европы 1983 г. среди юниорок С. Тиле, установившая личный рекорд — 6487 очков. Показав лучший результат в беге на 100 м с/б (13,40) Тиле не уступила первенства до конца соревнований.

Ход командной борьбы в семиборье сперва удачно складывался для нашей команды, которая постепенно наращивала преимущество и после пяти видов была впереди на 593 очка. Перелом наступил во время метания копья. Семиборки ГДР оказались в этом виде намного сильнее и сократили разрыв до 59 очков. В беге на 800 м хозяйки отыграли 179 очков и победили в матче.

няли участие мужская и женская команды Италии. Остальные участники остались теми же, что и в 1979 г. Интересно, что для создания девятой беговой дорожки организаторам пришлось реконструировать олимпийский стадион в Риме.

Командные результаты. Мужчины: Европа — 147 очков, ГДР — 130, США — 127, СССР — 118, Америка — 97, Италия — 93, Африка — 66, Австралия и Океания — 61, Азия — 59. Женщины: ГДР — 120,5, Европа — 110, СССР — 98, США — 89, Америка — 72, Италия — 68,5, Австралия и Океания — 58,

Азия — 32, Африка — 26.

В нынешнем розыгрыше вновь принимают участие только 8 команд, причем по два коллектива от Европы определились по результатам московского Кубка континента (ими стали мужские и женские команды СССР и ГДР). Соперники на этот раз встретятся в столице Австралии Канберре 4—6 октября.

Здесь мы предлагаем читателям ознакомиться с рекордами континентов на 25 августа 1985 г. Ранее уже публиковались рекорды СССР и ГДР (см. «Легкая атлетика» № 7). Что же каса-

ется рекордов США, то большинство из них являются рекордами американского континента. У мужчин в беге на 800 м рекорд США принадлежит Д. Грэй — 1.42,96, а у женщин в толкании ядра — Р. Пэдджл — 19,13 и в метании диска — Л. Дениз — 65,20.

I ВСЕСОЮЗНЫЕ ЮНОШЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 1968—1969 г. РОЖДЕНИЯ

4—7 июля

Киев, Республиканский стадион

ЮНОШИ

100 м. О. Боров 68 (КазССР) 11,03; А. Кутепов 68 (УССР) 11,05; С. Грудный 68 (РСФСР) 11,06; С. Кругленко 68 (УССР) 11,07; А. Воговский 68 (РСФСР) 11,08; Д. Бартевен 69 (Москва) 11,09 (в заб. 11,05); В. Дубровский 68 (УзССР) 11,18 (в п/ф 11,07); Д. Антипов 69 (УССР) 11,22 (в п/ф 11,16). 200 м. А. Черевченко 68 (Москва) 21,51; В. Соломонов 68 (УССР) 21,69; А. Мадзель 68 (МССР) 22,00; А. Енокин 68 (ТаджССР) 22,06; Д. Бартевен 69 (РСФСР) 22,21; А. Комков 68 (БССР) 22,42 (в заб. 22,23); Д. Андреев 69 (КазССР) 22,46; С. Кругленко 68 (УССР) сошел (в п/ф 22,35). 400 м. А. Черевченко 68 (Москва) 47,44 — рекорд СССР; В. Чубровский 68 (РСФСР) 48,44; А. Мадзель 68 (МССР) 48,47; В. Лыткин 68 (РСФСР) 48,74; А. Быков 68 (УССР) 49,29; И. Ременный 68 (УССР) 49,30; О. Холод 68 (БССР) 49,57 (в заб. 49,34); А. Привалов 68 (УССР) 50,25 (в заб. 49,58). 800 м. Э. Леоненков 68 (УССР) 1,53,17; С. Котик 68 (УССР) 1,53,27; А. Азаров 68 (Ленинград) 1,53,59; С. Тимофеев 68 (РСФСР) 1,53,94 (в заб. 1,53,92); А. Волков 69 (ГССР) 1,54,59 (в заб. 1,53,54); И. Синяев 68 (РСФСР) 1,54,65 (в заб. 1,53,75); В. Писаренко 68 (Москва) 1,55,35 (в заб. 1,54,37); В. Шарлан 68 (БССР) 1,55,40 (в заб. 1,54,74). 1500 м. С. Мельников (РСФСР) 3,52,73; А. Яковлев 68 (РСФСР) 3,54,12; А. Лесных 68 (УССР) 3,55,20; А. Ракипов 68 (БССР) 3,56,18; С. Котик 68 (УССР) 3,57,66; И. Захаров 68 (РСФСР) 3,58,90; О. Хохлов 69 (ГССР) 4,00,30; В. Шарлан 68 (БССР) 4,00,68. 3000 м. А. Ракипов 68 (БССР) 8,17,71; С. Мельников 68 (РСФСР) 8,23,73; И. Мазоль 68 (БССР) 8,28,86; Э. Валсис 68 (ЛитССР) 8,30,50; В. Кошелев (РСФСР) 8,33,12; В. Киселев 68 (КиргССР) 8,33,13; А. Узельдингер (БССР) 8,36,06; И. Твардовский 68 (УССР) 8,36,16. 5000 м. И. Мазоль 68 (БССР) 14,53,03; С. Стрижков 69 (МССР) 14,54,04; К. Пермитин 68 (РСФСР) 14,54,08; В. Дмитриев 69 (РСФСР) 14,54,94; В. Кудымов 68 (КазССР) 14,58,37; В. Чесак 69 (УССР) 15,01,95; Ю. Пунда 68 (Ленинград) 15,07,51; Ю. Подстольников 69 (ГССР) 15,09,08. 110 м с/б. О. Шиман 68 (УССР) 14,67 (в заб. 14,18 — рекорд СССР); И. Иванов 68 (ГССР) 15,02 (в заб. 15,00); Д. Волков 68 (УзССР) 15,39 (в п/ф 15,27); Ю. Касьянов 68 (БССР) 15,55 (в заб. 15,36); Д. Бульдов 68 (РСФСР) 15,71 (в заб. 15,37); М. Эдель 69 (Москва) 15,76 (в п/ф 15,47); Е. Кухта 68 (Москва) 15,86 (в п/ф 15,64); М. Стачкэс 68 (ЛитССР) сошел (в п/ф 15,73). 400 м с/б. Н. Войко 68 (УССР) 53,32; А. Боровиков 68 (РСФСР) 53,54; А. Чуднов 68 (РСФСР) 54,02; М. Гаприндашвили 68 (ГССР) 54,96 (в заб. 54,30); М. Стачкэс 68 (ЛитССР) 55,43 (в заб. 55,29); М. Арсеник 68 (УССР) 55,47 (в заб. 54,70); Н. Бутылкин 68 (Москва) 55,92

(в заб. 55,34); С. Буйко 68 (БССР) 56,24 (в заб. 54,60). 2000 м с/п. В. Кошелев 68 (РСФСР) 5,48,66; А. Узельдингер 68 (БССР) 5,50,36; В. Кицора 68 (УССР) 5,50,39; Г. Розиньш 68 (ЛатССР) 5,54,45; А. Мурын 68 (БССР) 5,55,89; В. Приедитис 68 (ЛатССР) 5,58,32; И. Твардовский 68 (УССР) 5,58,97; М. Бабий 68 (ТаджССР) 6,03,09. 4×100 м. УССР (А. Кутепов, С. Кругленко, Д. Антипов, В. Соломонов) 41,20 — рекорд СССР; РСФСР — 41,97; БССР — 42,16; Москва — 42,19; Ленинград — 42,20; АзССР — 42,97; ТаджССР — 44,71 (в заб. 43,02); ЛитССР — дисквалифицирована (в заб. 43,29). 4×400 м. РСФСР (В. Чубровский, Р. Иванович, А. Боровиков, В. Лыткин) — 3,15,60 — рекорд СССР; Москва — 3,16,00; УССР — 3,17,62; БССР — 3,18,83; ТаджССР — 3,19,04; МССР — 3,19,47; УзССР — 3,19,80; Ленинград — 3,20,72. Ходьба 10 км. А. Першин 68 (РСФСР) 42,39,66 — рекорд СССР; (БССР) 4,29,17; И. Дымченко 69 (УССР) 4,29,24. 3000 м. Л. Якимова 68 (РСФСР) 9,20,51; А. Мадрахинова 68 (РСФСР) 9,25,51; А. Мозговая 69 (БССР) 9,32,96; А. Шумейко 69 (БССР) 9,33,18; К. Велялова 70 (УзССР) 9,33,34; Э. Ауани 70 (УССР) 9,39,14; Н. Татарникова 68 (РСФСР) 9,40,35; О. Яковлева 69 (РСФСР) 9,41,70. 100 м с/б. О. Куцакова 68 (КазССР) 13,87; А. Баринаова 68 (Ленинград) 13,98; Н. Чистякова 69 (Москва) 14,12; Я. Суздальцева 69 (РСФСР) 14,16; Ю. Филиппова 70 (Москва) 14,34; В. Рыжова 68 (Ленинград) 14,55; И. Антипова 69 (УССР) 14,64; А. Кузнецова 68 (Москва) 14,64. 400 м с/б. О. Великанова 68 (Москва) 58,85; В. Ордина 68 (Ленинград) 59,28; С. Лукашевич 68 (БССР) 1,00,03; Н. Сюрблите 68 (ЛитССР) 1,00,06; В. Власкина 68 (РСФСР) 1,00,64; Е. Осипова 69 (Москва) 1,00,68; В. Пальнюк 69 (УССР) 1,01,06; Н. Торшина 68 (КазССР) 1,01,45 (в заб. 1,01,41). 4×100 м. УССР (Т. Лозница, В. Васьк, Л. Малюк, Е. Парахина) — 46,34; РСФСР — 46,35; КазССР — 47,00; УзССР — 47,29 (в заб. 47,23); ЭССР — 47,48 (в заб. 47,33); Ленинград — 47,49 (в заб. 47,47); БССР — 47,56; АзССР — 48,36 (в заб. 47,34). 4×400 м. РСФСР (Г. Москвина, Т. Чебыкина, Г. Ситникова, О. Петренко) — 3,42,83; УССР — 3,43,22; Москва — 3,43,90; Ленинград — 3,44,50; ЛитССР — 3,45,19; КазССР — 3,45,27; БССР — 3,46,52; МССР — 3,49,08. Ходьба 5 км. О. Иванова 70 (РСФСР) 23,39,31; М. Лопатева 71 (РСФСР) 24,07,73; Т. Сафонова 68 (КиргССР) 24,10,13; Е. Гирич 68 (УССР) 24,13,38; В. Цыбульская 68 (БССР) 24,20,91; С. Тайманкина 68 (УзССР) 24,24,51; Е. Михеева 69 (РСФСР) 24,30,68; С. Куницкая 69 (РСФСР) 24,38,31. Высота. О. Большакова 68 (МССР) 1,88; Ю. Грубевичоте 69 (ЛитССР) 1,86; Т. Шевчик 69 (БССР) 1,86; М. Сууркиви 69 (ЭССР) 1,75; А. Антонова 68 (РСФСР) 1,75; Е. Обухова 69 (РСФСР) 1,70 (в клас. 1,74); Т. Хлыненикова 68 (КазССР) и Е. Стороженко 68 (КазССР) по 1,70 (в клас. по 1,74). Длина. А. Кальюранд 69 (ЭССР) 6,41; И. Привалова 68 (Москва) 6,26; Т. Тер-Месробян 68 (Ленинград) 6,09; О. Левченко 68 (УССР) 6,04; Н. Шапринская 68 (УзССР) 6,00; Е. Кондратьева 68 (Москва) 5,95; Л. Зоценко 69 5,93; Я. Сотникова 68 (Ленинград) 5,86. Ядро. А. Романова 68 (РСФСР) 17,18; Н. Чешкина 68 (БССР) 15,56; Н. Лукинин 68 (УССР) 14,87;

А. Павлова 68 (РСФСР) 14,62; Н. Лисецкая 68 (УССР) 14,62; И. Лийвранд 68 (ЭССР) 14,57; И. Худорошкина 68 (КазССР) 14,55; Г. Никитяева 68 (БССР) 14,39. Диск. И. Юрченко 68 (Москва) 49,42; Г. Никитяева 68 (БССР) 49,06; Л. Гелашвили 68 (ГССР) 46,74; Т. Велякова 69 (РСФСР) 45,30; С. Кундеренко 68 (Ленинград) 44,48; И. Подерина 68 (ГССР) 44,06; В. Бабицкая 69 (БССР) 43,42; В. Степова 68 (УзССР) 43,06. Копье. Т. Шиколенко 68 (РСФСР) 53,62; В. Иванова 69 (УССР) 53,08; И. Сергеева 68 (РСФСР) 50,96; А. Безденежных 68 (Ленинград) 50,12; С. Самухова (РСФСР) 49,12; И. Маслова 69 (РСФСР) 48,60; Е. Шукина 68 (Москва) 44,80; Н. Шкляревская 69 (УССР) 43,88. Семьборье. М. Щербина 68 (УССР) 5332; Н. Фролова 68 (ТССР) 5278; В. Рыжова 68 (Ленинград) 5234; Е. Шлег 68 (БССР) 5113; Е. Полесовая 68 (РСФСР) 5107; Е. Величкова 68 (КазССР) 5015; Ж. Лукьянова 68 (РСФСР) 4990; И. Ильичева 68 (РСФСР) 4977.

Командные результаты. РСФСР — 2205 очков; УССР — 1978,5; БССР — 1411; Москва — 1027,5; Ленинград — 897; КазССР — 819; ГССР — 738,5; УзССР — 666; ЛитССР — 482; ЛатССР — 479; МССР — 469; ЭССР — 330; ТаджССР — 311,5; АзССР — 266,5; КиргССР — 177; АрмССР — 105; ТССР — 48. С. Лякин 68 (РСФСР) 42,58,64; М. Голубничий 68 (РСФСР) 43,15,29; М. Хмельницкий 69 (БССР) 45,19,07; В. Родичев 69 (КиргССР) 45,41,86; Д. Байадзе 68 (ГССР) 46,04,20; В. Лукин 68 (Москва) 46,19,00; В. Жельня 68 (ЛитССР) 46,32,01. Высота. И. Танага 68 (ЭССР) 2,10; В. Тищенко 68 (УССР) 2,05; В. Заборонок 68 (БССР) 2,05; С. Яськов 68 (ЛатССР) 2,00; Д. Курцев 69 (УССР) 2,00; Ю. Забросков 68 (ГССР) 2,00; О. Гроховский 68 (КазССР) 2,00; В. Ливичий 68 (КазССР) и Д. Котенко 68 (РСФСР) по 1,95. Шест. А. Иванец 69 (УССР) 5,00; Г. Чертошвили 68 (ГССР); О. Евстифеев 68 (РСФСР) и Г. Коломийцев 68 (Ленинград) по 4,80; А. Груднин 69 (Москва) 4,80; Р. Варабашов 68 (УССР) 4,80; Ю. Нецаев 68 (УССР) 4,80; О. Шкердин 68 (КазССР) и Р. Бочарников 68 (РСФСР) по 4,60. Длина. А. Никулин 68 (БССР) 7,56; Г. Глазов 68 (ГССР) 7,55; В. Очкань 68 (УССР) 7,25; В. Кириленко 68 (УССР) 7,24; В. Соков 68 (ТаджССР) 7,14; А. Игнатов 68 (РСФСР) 7,09; А. Ульянов 68 (ТаджССР) 7,07; Г. Лепейко 68 (КазССР) 7,06. Тройной. Р. Синтелев 68 (РСФСР) 15,47; Р. Краснянский 68 (РСФСР) 15,39; А. Федосеев 68 (Ленинград) 15,33; В. Фролов 68 (Ленинград) 15,32; И. Ладковский 68 (РСФСР) 15,22; В. Очкань 68 (УССР) 15,12; Э. Арутюнов 69 (ГССР) 15,09; В. Хотомченко 68 (УССР) 15,06. Ядро. П. Погорелый 68 (УССР) 18,29; В. Нерушко 68 (УССР) 18,09; В. Черныш 68 (УССР) 17,87; А. Климов 69 (БССР) 17,49; В. Белов 68 (РСФСР) 16,92; Б. Ломинадзе 68 (ГССР) 16,82; Д. Джарашели 68 (ГССР) 16,63; А. Капуни 68 (РСФСР) 16,62. Диск. С. Пачин 68 (УССР) 62,04 — рекорд СССР; А. Кохановский 68 (УССР) 60,26; А. Смоч 68 (ЛатССР) 57,14; В. Барановский 68 (БССР) 56,06; В. Демаков 68 (РСФСР) 54,66; Р. Вирастюк 68 (УССР) 53,86; С. Девяткин 68 (ГССР) 53,80; Д. Климанс 68 (ЛатССР) 52,90. Молот. А. Крыкун 68 (УССР)

71,58; А. Меняйло 68 (Москва) 66,86; Ю. Федотов 68 (УССР) 66,42; А. Ерошин 69 (РСФСР) 65,92; А. Таликишвили 68 (ГССР) 65,78; В. Калугин 68 (РСФСР) 65,34; Р. Ярошенко 68 (УССР) 64,74; О. Полощук 69 (БССР) 64,00. Копье. В. Сасимович 68 (БССР) 74,32; Д. Красытич 68 (ЛитССР) 70,10; В. Носов 68 (Ленинград) 69,20; А. Дедков 68 (БССР) 68,98; Г. Арджевандзе 68 (ГССР) 68,62; В. Дулуб 68 (БССР) 65,88; Д. Злобин 68 (УзССР) 64,18; А. Струк 69 (УССР) 63,54. Десятиборье. А. Чернявский 68 (РСФСР) 7023 (11,63-6, 90-12, 43-1, 85-51, 28-15, 59-40, 01-4, 20-47, 04-4,23,87); П. Петерс 68 (ГССР) 6980; В. Деревянух 68 (УССР) 6943; П. Стелюков 68 (БССР) 6993; Д. Шлякин 68 (Москва) 6879; Т. Онушкивич 68 (ЛитССР) 6814; С. Калмаков 69 (РСФСР); И. Кайриш 68 (ЛатССР) 6797.

ДЕВУШКИ

100 м. И. Привалова 68 (Москва) 11,88; О. Косыкова 68 (РСФСР) 11,99; Л. Курочкина 69 (КазССР) 12,08; Н. Овсянникова 68 (Ленинград) 12,09; Л. Лапшина 69 (УзССР) 12,13; Т. Лозница 69 (УССР) 12,25; С. Баланина 69 (РСФСР) 12,35 (в заб. 12,21); Т. Киселева 68 (РСФСР) 12,37 (в п/ф 12,23). 200 м. О. Ковалева 69 (РСФСР) 24,09 (в заб. 23,99); О. Косыкова 68 (РСФСР) 24,56 (в п/ф 24,53); Л. Курочкина 69 (КазССР) 24,61 (в заб. 24,44); Л. Малюк (УССР) 24,92 (в п/ф 24,78); Т. Лозница 69 (УССР) 24,96 (в п/ф 24,89); С. Баланина 69 (РСФСР) 25,34 (в заб. 24,62); М. Лапшина 68 (КазССР) сошла (в заб. 24,88); Л. Лапшина 69 (УзССР) сошла (в заб. 24,80). 400 м. О. Песнопевцева 68 (Москва) 54,45; О. Петренко 68 (РСФСР) 55,07 (в заб. 54,44); С. Галковская 68 (КазССР) 55,17 (в заб. 54,86); Л. Кашей 68 (УССР) 55,24. Т. Чебыкина 68 (РСФСР) 55,41; Е. Максимова 69 (Ленинград) 55,63 (в заб. 54,71); А. Жирютина 68 (Ленинград) 55,89 (в заб. 55,68); Н. Грабар 69 (УССР) 56,52 (в заб. 54,67); 800 м. Ф. Вахитова 68 (РСФСР) 2,05,61; Г. Ситникова 68 (РСФСР) 2,06,13; О. Игнатова 68 (РСФСР) 2,07,94; Ж. Жаринова 68 (Ленинград) 2,08,12; С. Топтыгина 69 (РСФСР) 2,09,34; И. Дымченко 69 (УССР) 2,10,65; В. Топтыгина 69 (РСФСР) 2,11,27; Т. Баташан 68 (МССР) 2,17,25 (в заб. 2,11,14). 1500 м. О. Яковлева 69 (РСФСР) 4,25,75; А. Шумейко 69 (БССР) 4,26,72; К. Велялова 70 (УзССР) 4,26,90; Э. Ауани 70 (УССР) 4,27,68; О. Логинова 68 (БССР) 4,27,79; С. Серебренникова 68 (РСФСР) 4,28,42; И. Зорина 68

ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНИОРОВ

15—17 июля г. Краснодар. Стадион «Динамо»

МУЖЧИНЫ (1966—67 гг. рождения). 100 м. В. Савин (Каз. СА) 10,43 (в заб. 10,2); В. Иванов (Каз. СА) 10,53 (в п/ф 10,2); Д. Донцов (Р. Д) 10,56; А. Абдуллин (Каз. Д) 10,61; О. Кальнов (Каз. С) 10,65; С. Клёнов (Л. Д) 10,72; А. Струков (Р. СА) 10,75; И. Левитов (Р. Б) 10,77. 200 м. И. Левитов 21,00; А. Омельченко (У. Д) 21,00; С. Кленов 21,04; О. Кучеров (Л. Д) 21,19; О. Кальнов 21,23; В. Иванов 21,29; Д. Донцов 21,34. 400 м. Я. Красников (Р. С) 47,16;

А. Дебелый (Р, Д) 47,64; В. Попов (М) 47,94; В. Токаренко (Р) 48,18; А. Ураскин (У, С) 48,46; С. Коробов (Р, СА) 49,07. 800 м. Н. Добровольский (У, СА) 1,48,21; Д. Калмудин (Каз, Д) 1,48,31; А. Судник (В, ТР) 1,48,61; Н. Савин (Кирг, СА) 1,49, 78; О. Конохов (Р) 1,50,23; С. Дейкун (В, Т) 1,50,24. 1500 м. А. Орлов (Р, Т) 3,46,2; М. Вратилор (Р) 3,48,3; В. Рубанов (Р, Т) 3,48,9; И. Зимин (Каз, Д) 3,49,4; И. Козел (У, СА) 3,49,8; М. Лященко (У) 3,50,2; Д. Постнов (Р, Б) 3,50,5. 3000 м. В. Шевляков (Р, СА) 8,09,18; А. Натюнов (Р, С) 8,09,69; М. Лященко 8,10,84; П. Мьякин (Р, СА) 8,12,61; Р. Шакиров (Р, Б) 8,13,03; А. Проничев (Р, СА) 8,14,99. 5000 м. А. Натюнов 14,15,06; А. Усачев (Р, Т) 14,16,90; М. Любоко (У, Б) 14,17,81; А. Костинов (Р, С) 14,23,35; А. Проничев 14,25,57; С. Климаков (Р, СА) 14,26,16. 110 м с/б. В. Ивашенко (У, Д) 14,00; А. Сурков (Р, В) 14,44; А. Сальников (Р, СА) 14,45 (в заб. 14,07); Т. Юдаков (Р, СА) 14,47 (в п/ф. 14,29); А. Коротеев (У, СА) 14,65; Г. Вашапидзе (Гр, СА) 14,88 (в заб. 14,58). 400 м с/б. А. Максименко (У, СА) 51,62 (в заб. 51,53); В. Даукша (Б, Д) 51,73; А. Алексеев (Б, СА) 52,36; Г. Петров (Л, Д) 52,63 (в заб. 52,35); М. Гришин (Л, СА) 52,74; И. Благой (У, СА) 52,80 (в заб. 52,58); И. Прокопьев (Р) 53,71 (в заб. 52,82). 2000 м с/п. И. Зимин (Каз, Д) 5,38,62; М. Бражников (Р, У) 5,39,71; А. Лапкин (Р, СА) 5,43,98; Р. Нылвак (Э, СА) 5,44,91; И. Козел (У, СА) 5,46,57; В. Сагайко (У, ТР) 5,47,39. Ходьба 10 км. М. Орлов (Р, СА) 42,58,8; Д. Осипов (Л, Д) 43,16,2; С. Вайнаускас (Лит, СА) 43,26,8; А. Першин (Р, У) 44,16,4; М. Курюшин (Р, Д) 44,22,6; А. Плотников (Р, Б) 44,27,2; А. Вайнаускас (Лит, СА) 44,43,8. Высота. В. Галущко (У, Б) 2,16; В. Корниенко (Каз, У) 2,16; С. Чуриков (Р, Т) 2,16; А. Рынкевич (У) 2,16; Н. Сметинш (Лат, У) 2,16; С. Климович (Б, СА) 2,13; И. Дробышевский (Р, СА) 2,13. Шест. И. Транденков (Л, Д) 5,30; А. Старушченко (У) 5,20; И. Потапович (Каз, Д) 5,20; В. Рыженков (Узб, СА) 5,10; А. Горбатенко (Р, СА) 5,00; И. Воронов (У, Б) 5,00; В. Аристов (Узб, Б) 5,00; В. Комаров (У, Д) 5,00. Длина. Л. Волошин (Р, Д) 7,71; В. Бобылев (Р, СА) 7,65; Д. Верзиный (Лат, У) 7,50; Д. Белугин (Каз, Т) 7,49; А. Живидкий (У, СА) 7,45; О. Конаваленко (У, СА) 7,43. Тройной. О. Сокиркин (Каз, СА) 16,39; Ю. Горбаченко (У, СА) 16,32; М. Герасимов (М, СА) 15,92; А. Бронников (Р, СА) 15,72; А. Степин (Р) 15,59; Д. Бызов (Р, Д) 15,55. Ядро. А. Багач (У, СА) 18,79; Т. Бицадзе (Гр, Д) 18,44; П. Железко (У, СА) 17,28; С. Силица (Б, СА) 17,27; А. Чупковас (Лит, Д) 17,06; Д. Давыдов (У, Б) 16,53; Ю. Удников (Р, У) 16,53. Диск. В. Каптюх (Б, ТР) 55,96; А. Кондратюк (Узб, ТР) 55,64; В. Петров (У, СА) 55,20; А. Чупковас 53,18; Ю. Сескин (Л) 52,44; А. Данилюк (Б, СА) 52,38. Молот. Я. Чмырь (У, СА) 73,94; В. Алисевич (Б, Б) 70,20; В. Губкин (Б, Т) 69,66; А. Дриголь (У, СА) 68,74; Э. Пискунов (У, Б) 67,88; М. Попел (Б, СА) 65,92. Копье. А. Горбатов (М, СА) 74,54; Г. Шапкин (Р, Д) 70,42; В. Козлов (Р, С) 69,40; В. Зайцев (Узб, ТР) 68,04; О. Емельянов (Узб, ТР) 65,16; И. Гальченко (Р, СА) 61,08. Десятиборье. В. Левушкин (Л, СА) 7476 (11,29-6,87-14,52-

1,96-50,89-14,93-39,60-4,20-54,50-4,28,65); А. Костенич (У) 7429 (11,40-7,04-12,23-2,02-50,31-15,19-37,94-4,00-57,56-4,18,43); С. Усанов (Л, Д) 7412 (11,26-7,26-13,43-2,05-50,66-15,29-39,14-4,20-49,08-4,37,62); Н. Заяц (Р, СА) 7129; В. Шмалько (У) 7049; А. Обьедкин (Л) 7028.

ЖЕНЩИНЫ (1966—67 гг. рождения).

100 м. Т. Папилина (Р, Т) 11,52 (в п/ф. 11,3); М. Владимирова (Р, Д) 11,66; И. Кот (У, Б) 11,67 (в п/ф. 11,3); И. Алейникова (Лит, Т) 11,76; Н. Яковлева (Р, Д) 11,82 (в п/ф. 11,4); С. Стале (Лат, У) 11,83; В. Божина (Р, У) 11,86; Г. Гутенкова (Р, ТР) 12,13. 200 м. Т. Папилина 23,45 (в заб. 23,33); Е. Голешева (М, Л) 23,97; И. Кот 23,98 (в заб. 23,77); В. Божина 24,11; Н. Яковлева 24,15; И. Алейникова 24,28. 400 м. С. Романовская (У, СА) 53,38; Е. Голешева 53,72; Л. Хмелева (Р, С) 54,51; С. Коровяковская (Р, Л) 54,80; Т. Варфоломеева (Л, ТР) 54,89; С. Вайюшкина (Б, У) 55,58. 800 м. З. Выхкова (Р, Б) 2,03,64; Т. Варфоломеева 2,04,92; С. Коровяковская 2,05,54; В. Фурлетова (Р, У) 2,05,95; М. Шульга (Б, ТР) 2,05,97; Л. Борисова (Л, Б) 2,06,10. 1500 м. Т. Гуринова (Р, ТР) 4,16, 66; А. Глушенко (М, С) 4,18,78; Л. Рогачева (Р, У) 4,19,74; Г. Котова (У, У) 4,20, 81); Л. Борисова 4,21,14; Н. Кудрякова (Р, Т) 4,21,18; Н. Василенко (Р, С) 4,22,95. 3000 м. Т. Гуринова 9,10,07; Н. Маринина (Р, Т) 9,19,67; О. Червякова (Р, С) 9,20,65; Е. Галактионова (Тадж, Д) 9,29,31; Г. Котова 9,33,37; Л. Степанова (Р, ТР) 9,33,40. 100 м с/б. Л. Христосенко (У, Д) 13,09; И. Дубинская (У, Б) 13,61; Т. Степанова (У, Т) 13,78; Н. Дудина (Молд, Б) 13,93 (в заб. 13,61); А. Сорокина (Л, Б) 14,07; И. Гуменик (Р) 14,38. 400 м с/б. Т. Мацута (Б) 57,83; Е. Климова (Л) 58,07; Н. Дудина 1,00,13 (в заб. 59,74); М. Когут (Р, У) 1,00,47; Л. Азеева (Р, Т) 1,00,77; С. Попова (Б, Д) 1,01,34. Ходьба 5 км. Н. Дмитриченко (Б, С) 22,39,6; Е. Кузнецова (Р, У) 23,01,0; Ю. Лисник (Молд, СА) 23,19,8; С. Кабурикова (Р, С) 23,36,8; Р. Чуперко (Молд, СА) 23,59,2; Т. Рыжикова (У, У) 24,15,2. Высота. Н. Голоднова (Каз, Т) 1,86; С. Мокрак (Молд, Т) 1,86; Н. Гетьман (Р, Д) 1,83; Е. Садова (Р, С) 1,83; Е. Обухова (Р, Б) 1,80; С. Федосова (Р, С) 1,75. Длина. Е. Давыдова (Каз, ТР) 6,81; И. Шугаева (Р, Д) 6,42; И. Шуляк (У, У) 6,39; Ю. Леруте (Лит, Т) 6,37; Л. Федченко (У, С) 6,27; С. Галатдинова (Р) 6,17; О. Минакова (Р, С) 6,13; А. Сорокина (Л, Б) 6,11. Ядро. И. Федченко (У, СА) 17,63; Т. Виноградова (Р, ТР) 15,56; Н. Глазова (Узб, ТР) 15,37; Л. Мислякович (Лит, Т) 14,81; С. Ковалева (Каз, Б) 14,62; Н. Коалова (Узб, ТР) 14,61. Диск. Л. Короткевич (Б, Д) 56,34; Л. Платонова (У, ТР) 55,38; О. Никишина (У, Д) 55,06; А. Быченко (Б, ТР) 51,02; И. Шмеексте (Лат, У) 50,46; В. Цуриурико (Молд, Б) 48,74. Копье. Т. Силаева (У) 57,60; С. Будистяну (Молд, Б) 52,04; Е. Бургиман (Узб, ТР) 51,42; Е. Маторина (Р, ТР) 48,64; А. Архипова (Р, СА) 48,20; Д. Лаце (Лат, ТР) 48,08. Семиборье. В. Полякова (Р, С) 5910 (14,56-1,76-13,12-24,54-6,03-38,60-2,13,27); С. Васильева (М, Т) 5805 (14,25-1,70-11,76-25,02-6,09-40,82-2,13,30); Р. Сабловская (Лит, Д) 5693 (13,95-1,65-11,91-24,52-6,32-34,04-2,19,92); И. Тю-

хай (Р) 5680 (14,25-1,79-11,90-25,57-6,01-37,74-2,21,36); Е. Зайцева (У, Д) 5653; Н. Полякова (Р, С) 5496.

МАТЧ ЮНИОРОВ СССР — ГДР

22-23 июня

г. Минск

ЮНИОРЫ. 100 м. В. Савин 10,78; В. Иванов 10,78; Д. Ассенхаймер (ГДР) 10,86; К. Леме (ГДР) 10,97; в/к Д. Донцов 10,83; Ю. Мизера 10,87. 200 м. А. Лысенко 21,51; Д. Ассенхаймер (ГДР) 21,73; К. Леме (ГДР) 21,80; Ю. Мизера сошел; В. Иванов в/к. 21,74. 400 м. А. Овчинников 47,12; О. Сингатулин 47,12; М. Шиммер (ГДР) 47,58; Е. Шинер (ГДР) 48,38; в/к А. Хюбнер (ГДР) 48,37; Э. Аксенов 48,40. 800 м. Р. Шуманн (ГДР) 1,49,12; Н. Добровольский 1,49,27; О. Штефански (ГДР) 1,49,56; А. Судник 1,51,09. 1500 м. Д. Постнов 3,49,29; И. Шутте (ГДР) 3,50,00; И. Соглаев 3,50,37; Р. Хорн (ГДР) 3,51,06. 3000 м. А. Усачев 8,05,49; А. Ракипов 8,09,12 (юнош. рек. СССР); Д. Влукхаген (ГДР) 8,27,63; Г. Шрайбер (ГДР) 8,39,73. 5000 м. С. Климаков 14,16,73; Р. Шакиров 14,19,72; Ш. Фрайганг (ГДР) 15,08,00; Т. Маргот (ГДР) 15,09,27. 110 м с/б. О. Граве (ГДР) 14,28; С. Китц (ГДР) 14,28; А. Сальников 14,30; М. Ряхукин 14,32; в/к. В. Ивашенко 14,47. 400 м с/б. С. Добровольский 51,50; А. Гуцовский (ГДР) 51,89; В. Даукша 52,12; И. Кругер (ГДР) 52,30; в/к. В. Алексеев 54,21. 2000 м с/п. Н. Матюшенко 5,31,44; И. Зимин 5,41,08; Т. Пейкер (ГДР) 5,44,42; Ф. Ивановский (ГДР) 5,46,48. 4 × 100 м СССР. В. Иванов, А. Лысенко, Ю. Мизера, В. Савин 39,78; ГДР (Ф. Лоренц, К. Леме, П. Крам, Д. Ассенхаймер) 40,24; 4 × 400 м СССР. В. Даукша, С. Добровольский, Э. Аксенов, О. Сингатулин 3,08,87; ГДР (А. Хюбнер, И. Дирвальд, Е. Шинер, М. Шиммер) 3,09,33. Ходьба 10 км. М. Щеняков 42,50,59; В. Кинаст (ГДР) 45,12,08; Ф. Умлауф (ГДР) 46,09,77; С. Вайнаускас снят; в/к. М. Орлов 43,27,80. Высота. В. Корниенко 2,13; Т. Грелер (ГДР) 2,13; Т. Маршнер (ГДР) 2,10; Е. Танага 2,10; в/к. С. Чуриков 2,13. Шест. Г. Егоров 5,55; Е. Бондаренко 5,35; М. Тиде (ГДР) 5,30; К. Вихтер (ГДР) 5,30; в/к. И. Потапович 5,20. Длина. М. Делонге (ГДР) 7,54; Л. Волошин 7,47; Ф. Дикман (ГДР) 7,43; В. Пименов 7,36; в/к. О. Конаваленко 7,38. Тройной. Ю. Горбаченко 16,37; К. Выхов 15,71; Г. Хелдиг (ГДР) 15,00; Ш. Херролд (ГДР) 14,89. Ядро. М. Пролиус (ГДР) 18,44; Т. Бицадзе 18,41; А. Багач 18,25; И. Вортке (ГДР) 18,14; в/к. А. Лукашенко 17,21. Диск. Р. Пуденц (ГДР) 55,60; Г. Кислинг (ГДР) 54,78; Е. Карпов 53,34; В. Каптюх 52,80; в/к. Т. Бицадзе 53,30. Молот. А. Абдувалиев 70,82; Я. Чмырь 70,44; Ш. Рашик (ГДР) 66,82; Л. Аме (ГДР) 65,48; в/к. В. Губкин 67,06. Копье. М. Штробиндерс 79,82; А. Мазниченко 79,74; С. Вайсбах (ГДР) 68,04; И. Карст (ГДР) 67,80; в/к. В. Сосимович 77,10. Десятиборье. А. Прайсинг (ГДР) 7538 (11,40-6,86-12,82-2,04-49,48-15,14-40,48-4,70 - 51,58 - 4,35,34); Т. Фанер (ГДР) 7449 (11,20-6,78-13,32-1,80-50,30-15,34-40,24-4,80-61,00-4,40,90); И. Дробышевский 7439 (11,40-7,09-11,20-2,10-49,59-15,19-36,04-4,40-52,00-4,24,47); С. Усанов 7290; в/к. Н. Заяц 7276.

ДЕВУШКИ. 100 м. М. Кривошеина 11,59; М. Владимирова 11,90; Д. Данкер (ГДР) 11,96; Ф. Дамберг (ГДР) 12,01; в/к. Т. Папилина 11,87. 200 м. М. Кривошеина 23,58; Т. Папилина 24,01; К. Шустер (ГДР) 24,50; Д. Данкер (ГДР) 25,15; в/к. И. Кот 24,06; И. Привалова 24,54; М. Владимирова 24,65. 400 м. О. Песнопевцева 54,22; С. Махмулер (ГДР) 54,86; Л. Хмелева 55,91; С. Сигер (ГДР) 58,06; в/к. С. Кастль (ГДР) 56,88; К. Мок (ГДР) 57,08; 800 м. Э. Кислинг (ГДР) 2,02,20; С. Мастеркова 2,02,69; К. Прохно (ГДР) 2,04,00; Г. Ситникова 2,04,55. 1500 м. Т. Вахминцева 4,15,98; С. Фишер (ГДР) 4,16,70; А. Шульц (ГДР) 4,24,00; А. Шумейко 4,28,98. 3000 м. К. Улрих (ГДР) 9,14,47; Л. Якимова 9,19,83; А. Мадрахимова 9,27,52; К. Клей (ГДР) 9,34,73. 100 м с/б. Л. Около-Кулак 13,58; В. Мейер (ГДР) 13,77; Т. Степанова 13,88; А. Карстен (ГДР) 14,22. 400 м с/б. С. Лощ (ГДР) 56,98; К. Варл (ГДР) 57,15; Т. Мацута 58,77; О. Великанова 59,98. 4 × 100 м СССР (И. Кот, М. Кривошеина, Т. Папилина, И. Привалова) 44,39; ГДР (А. Карстен, К. Шустер, Ф. Дамберг, Д. Данкер) 45,58. 4 × 400 м. ГДР (С. Кастль, А.-Р. Лощ, С. Махмулер, К. Варл) 3,35,89; СССР (О. Великанова, Т. Мацута, Л. Хмелева, О. Песнопевцева) 3,39,30. Ходьба 5 км. в/к. О. Иванова 23,44,0; С. Кабурикова 24,14,10; Е. Михеева 25,02,66. Высота. О. Турчак 1,84; Н. Голоднова 1,81; С. Зеemann (ГДР) 1,78; В. Ферреш (ГДР) 1,70; в/к. О. Большова 1,81. Длина. А. Кальюранд 6,45; П. Биле (ГДР) 6,36; И. Привалова 6,33; И. Гросхенг (ГДР) 6,16; в/к. И. Шугаева 6,28. Ядро. И. Вилуда (ГДР) 18,27; В. Либера (ГДР) 18,20; А. Романова 16,91; Л. Мислякович 14,79; в/к. И. Лийвранд 14,65. Диск. И. Вилуда (ГДР) 61,34; Я. Гунтер (ГДР) 58,16; Л. Короткевич 57,94; В. Кочетова 55,96. Копье. А. Бек (ГДР) 57,00; Т. Силаева 56,40; Р. Кемптер (ГДР) 55,50; Т. Ладутко 46,66. Семиборье. Е. Давыдова 6030 (14,22-1,84-12,73-25,01-6,20-42,00-2,18,74); Е. Бабинова 5680. В. Гауч (ГДР) 5634; А. Шмит (ГДР) 5613. Счет матча СССР — ГДР: юниоры 134:98; девушки 88:80; общий счет матча 222:178.



путь к мастерству

ТРЕНИРОВКИ СПРИНТЕРОВ США

■ Авторитет американской школы спринтерского бега был всегда высок. В 1981—1984 гг. атлеты США достигли новых успехов — установлены мировые рекорды в беге на 100 м и эстафетном 4×100 м, выиграны почти все крупнейшие международные соревнования, в списках сильнейших спринтеров мира американские спортсмены добились доминирующего положения. Разительный прогресс произошел и в женском спринте.

В чем же причина столь блистательных выступлений спринтеров США?

Несомненно, наличие большой группы высококвалифицированных бегунов (более 50 спортсменов пробегают 100 м быстрее 10, 30), острая конкуренция не только за место в сборной команде, но и в сборной штата и даже университета предопределяет рост спортивных достижений. Однако истинная причина, на наш взгляд, кроется в системе подготовки бегунов на короткие дистанции — от юного новичка до высококлассного мастера. Отметим, что система эта создавалась десятилетиями и вобрала в себя передовой опыт многих тренеров и спортсменов. Рассмотрим некоторые аспекты подготовки американских спринтеров.

Анализ спортивных биографий сильнейших спринтеров США указывает на то, что почти все они с детства увлекались различными видами спорта, играли в футбол, баскетбол, бейсбол. Часто уже с 8—10 лет они принимали участие в легкоатлетических соревнованиях. Регулярные занятия спортом позволили им пройти прекрасную школу движений, создать необходимый запас навыков и умений, развить двигательные способности, которые, как известно, именно в данном возрастном периоде подвержены наибольшему сдвигам.

Все это помогает раскрыть потенциальные возможности тысяч одаренных ребят. Уже к 17—18 годам, отлично подготовленные физически, многие юноши без специализированной подготовки способны пробегать 100 м за 10,4—10,6. Селекционеры из университетов регулярно посещают массовые школьные соревнования. Будущим студентам гарантируются бесплатная учеба, условия для роста спортивного мастерства. Один из сильнейших спринтеров мира 70-х гг., Стив Уильямс, писал, что для негров (отметим, что именно негритянские атлеты

и представляют элиту американского спринта) занятия спортом дают возможность добиться в жизни успеха — окончить университет, получить специальность, подняться по социальной лестнице.

За годы учебы в университете, как правило, раскрылось мастерство лучших спринтеров США. Именно по описанной нами схеме пришел в большой спорт наиболее яркий представитель современного американского спринта Карл Льюис. Он вырос в спортивной семье. Отец и мать в молодости были отличными легкоатлетами. Оставив большой спорт, они стали тренерами. Неудивительно, что их дети (четверо) очень рано познакомились с миром движений и стали атлетами. Уже с 8 лет Карл со своей сестрой проводил у себя во дворе, на лужайке, легкоатлетические соревнования. В этом же возрасте он играл в бейсбол, футбол, баскетбол. Среди сверстников Карл не только не выделялся, но даже чувствовал себя «гадким утенком», так как уступал всем в росте. И лишь в 15 лет свершилось то, чего он ждал: менее чем за 2 месяца вытянулся на целых 7 см. За один год его результаты в беге на 100 ярдов улучшились на 0,8 сек (9,8), и это позволило ему прыгнуть в длину на 7,62. Бурный рост результатов Карл воспринял не с удивлением, а с чувством облегчения. После окончания школы он получил приглашение учиться в университете города Хьюстон, который славится своими сильными спринтерами и высококвалифицированными тренерами. В 19 лет он стал лучшим спринтером и прыгуном в университете (10,21 и 8,11), а в 20 лет ему уже не было равных в США (10,00 и 8,62).

Долгое время в США дискуссировался вопрос: спринтером рождаются или становятся? Теперь уже не вызывает сомнения, что бегун на короткие дистанции, несомненно, должен быть наделен от природы спринтерскими качествами, но добиться высот мастерства можно лишь в результате многолетней, рациональной тренировки.

Методы работы ведущих американских тренеров при определенных различиях имеют общие черты. Остановимся же на характерных моментах, присущих американской школе спринта.

Проводимая нами ниже программа тренировок в первую очередь отличается четким планированием, тщательным рас-

пределением основных тренировочных средств в годичном цикле. Годовая программа делится на 3 периода.

1-й — общий (сентябрь — декабрь) состоит из двух этапов. В первом (сентябрь — октябрь) основное внимание уделяется общефизической подготовке и развитию выносливости. Соотношение средств ОФП, специальной физической и технической подготовки составляет примерно 80 к 20 %. Во втором (ноябрь — декабрь) это соотношение уже равно 30 к 70 %. Здесь закладывается база для совершенствования скоростных качеств и скоростной выносливости.

2-й — специальный (январь — март). На ОФП отводится 15 %, остальное на СФП и совершенствование техники бега.

3-й — соревновательный (апрель — август) подразделяется условно на три этапа. I этап (апрель — май) — участие в серии соревнований внутреннего (американского) календаря. Напряженность их постепенно возрастает, и наиболее ответственные старты приходится на первую половину июня (студенческое первенство США и чемпионат США). II этап (часть июня — июль) посвящается подготовке к следующей серии соревнований, среди которых основные международные старты. На этом этапе спортсмены почти не участвуют в соревнованиях. III этап (август — сентябрь) — серия международных соревнований. Основная особенность годичного цикла подготовки американских спринтеров заключается в том, что они, принимая участие в зимних соревнованиях без специальной подготовки к ним, не ставят задачу показать наивысшие достижения. Как правило, успешно выступают те спринтеры, которые обладают отличным стартом (Х. Мак-Тир, Э. Кинг, С. Грэдди, Р. Браун). Вместе с тем многие сильнейшие бегуны, стартовавшие в зимних соревнованиях, не считают зазорным проигрывать менее сильным атлетам на дистанциях мини-спринта. Исходя из тренировочных программ видно, что в январе и феврале ведется целенаправленная подготовка к весенне-летнему сезону. Зимние соревнования помогают им интенсифицировать тренировочный процесс, проверить уровень своей физической и технической подготовленности и, что самое главное, помогают легко перейти от специального периода к соревновательному. Так, еще в конце

февраля и начале марта многие спортсмены выступают в манежах, а в конце марта уже начинают на открытом воздухе. Отметим, что первые старты — в основном разнообразные эстафеты: 4×100 м, 4×200 м, 400—300—200—100 м, 4×400 м, 4×110 м с/б. В этих командных студенческих соревнованиях часто многие спринтеры пробегают не основную дистанцию, а 400 м или 110 м с/б.

Типичной для американских спринтеров 60-х гг. являлась программа подготовки, изложенная известным тренером Б. Уинтером. Ее можно назвать консервативной.

Общий период (сентябрь) начинается со стягивающих тренировок, на которых бег трусой чередуется с упражнениями ОФП. Постепенно километраж непрерывного бега увеличивается, достигая к 12-му дню тренировок 6 км, к 24-му — 12 км, а к 30-му — 16 км. Уинтер считает, что фундамент общей выносливости необходим для дальнейшего увеличения тренировочных нагрузок.

Октябрь — февраль. Понедельник — 10×100 м через 100 м ходьбы (в октябре отрезки пробегаются за 15 с, затем ежемесячно на 1 с быстрее, в феврале каждый отрезок пробегаются за 11 с). Вторник — 6×200 м (в октябре за 30 с, затем ежемесячно, до января, на 2 с быстрее, в феврале отрезки пробегаются за 23 с), отдых — ходьба 200 м. Среда — проводится тренировка понедельника или вторника. Четверг — 3×320 м (в октябре за 44 с, а в феврале за 39 с). Отдых — ходьба 320 м. Пятница — 6×150 м с нарастающей скоростью на последних 50 м, отдых до восстановления. Суббота — тестирующая тренировка — 60 м, 150 м, 320 м, затем часто пробегаются 3×400 м в переменном темпе.

В этот период большое внимание уделяется технике свободного, незакрепощенного бега, используя разнообразные упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, многоскоки, бег по лестнице. Бег с низкого старта применяется не сразу, а лишь после того, как бегуны достигнут хорошей готовности. Следует обратить внимание на достаточно короткие паузы отдыха между пробежками.

Март — август. Соревновательный период. Понедельник — 10×100 м по 11,0 с, отдых — ходьба 100 м. Вторник — 5×200 м по 23 с, отдых — ходьба 200 м. Среда — 2×320 м (быст-



Чемпионат
мира.
Финиширует
К. Льюкс.

рее 38 с), отдых — ходьба 300 м. Четверг — бег с низкого старта, эстафетный бег. Пятница — отдых. Суббота — соревнования.

Тренировочная программа Б. Уинтера даже в соревновательный период предполагает пробегание весьма большого количества отрезков в гликолитическом режиме. Как считает сам Б. Уинтер, его программа направлена на подготовку универсального спринтера, т. е. способного одинаково сильно выступать в беге на 100, 200 и 400 м.

Тренировочная программа В. Уильямса, подготовившего рекордсмена мира в беге на 100 м К. Смита и призера чемпионата мира 1983 г. Э. Кинга, существенно отличается от программ тренеров 50—60-х гг. Ей присуще большее разнообразие, использование нетрадиционных средств.

1-й период (сентябрь — декабрь). Общий. Понедельник — футбол (1 ч, бег на 6 миль. Вторник — силовые упражнения на тренажерах. Среда — упражнения на гибкость, барьерный бег, бег на 6 миль. Четверг — футбол, силовые упражнения на тренажерах. Пятница — прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, бег на 5 миль. Суббота — силовые упражнения на тренажерах, баскетбол (60 мин). Воскресенье — отдых.

2-й период (январь — март). Специальный. Понедельник — бег на отрезках — 2 серии (330, 220, 110, 60 ярдов), легкий бег на 3 мили). Вторник — 330, 220, 110 ярдов 2 серии. Среда — 165—1100—60 я 2 серии, бег с максимальной скоростью 5×60 я. Четверг — бег с низкого старта: 2×40, 2×60, 2×80, 3×220 я с ускорением

в конце каждого отрезка, легкий бег на 2 мили. Пятница — бег в гору — 40, 60, 80, 110 я, бег по дорожке — 60, 80, 110 я, бег с горы 80, 110, 165 я. Суббота — совершенствование скоростных качеств — бег на тредбане. Воскресенье — отдых.

3-й период (апрель — август). Соревновательный. Понедельник — бег с низкого старта с тягой — 10×40 я, 5×100 я (9,8). Вторник — прыжки, бег — 6×60 м, эстафета, заключительный бег (3 мин). Среда — бег в гору 5×40 я, бег по песку 4×60 я, бег по дорожке 4×40 я, бег на тредбане. Четверг — 5×100 я (9,6) 4×220 я — свободно. Пятница — бег с низкого старта с использованием тренажера, 6×40 я, старты в обычных условиях и затем вновь с тренажером 8×60 я, заключительный бег на 3 мили. Суббота — соревнования.

В последнее десятилетие многие американские тренеры стали широко использовать бег и беговые упражнения в затрудненных и облегченных условиях. При этом они пользуются разработками ученых о соответствии того или иного упражнения задаче совершенствования бега на максимальной скорости. Отметим, что советские специалисты глубоко изучили данную проблему и обосновали эффективность применения разнообразных нетрадиционных средств еще в 60-гг. однако, к сожалению, в практике тренировочного процесса они применяются, как правило, довольно редко и бессистемно.

Один из ведущих специалистов США Ф. Кастелло с целью повышения максимальной скорости бега рекомендует дважды в год проводить 8-недельную программу, которая включает бег в облегченных ус-

ловиях (бег под уклон приблизительно 4°). В первую неделю этого цикла в понедельник, среду, пятницу выполняется бег по дорожке 12 раз по 40 я. Кроме того, еще как минимум 20 я пробегается по инерции. В последующие 6 недель скоростная работа выполняется в облегченных условиях. При этом каждый отрезок пробегается в среднем на 0,4—0,5 с быстрее, чем по дорожке. Вначале спортсмены испытывают некоторые трудности, связанные с превышением их максимальной скорости. Однако после нескольких занятий они, как правило, чувствуют себя уверенно. На шестой неделе пробежки под уклон уже сочетаются с бегом в обычных условиях. Вначале преобладают пробежки в облегченных условиях (10 под уклон и 5—6 по дорожке), затем их число становится равным, и наконец начинают преобладать пробежки в обычных условиях. На восьмой неделе скоростная работа ведется уже только на стадионе. Ф. Кастелло уверен, что в результате у атлетов улучшится частота бега — один из компонентов скорости. Американский специалист рекомендует выполнять такую программу дважды в год.

Представляет интерес тренировка одного из сильнейших спринтеров мира М. Лэттени (имел лучший результат в списке сильнейших за 1984 г. — 9,96). Закончив сезон, он старается отдохнуть физически и, что не менее важно, психологически. Он плавает, играет в теннис, бежит трусцой. С конца сентября он начинает общий период своей годичной тренировочной программы, который продолжается до середины декабря. На данном этапе большое внимание уделяется силовой подго-

товке (3 раза в неделю) и развитию общей (аэробной) выносливости. Первые четыре недели исключают бег с низкого старта.

Понедельник — силовые упражнения, кросс до 4 миль. Вторник — 440 я, отдых — 440 я ходьбы, 4×220 я за 32 с, отдых — 60 с. Среда — силовые упражнения, легкий кросс. Четверг — 880 я, отдых — 10 мин, 5×150 я с набеганием в конце дистанции. Пятница — силовые упражнения, легкий кросс.

По мере роста тренированности (примерно с 5-й недели) в четверг выполняется бег с низкого старта (10×30 я), а кроме того, эстафетный бег (прием и передача палочки).

В специальном периоде (с середины декабря до конца марта) постепенно увеличивается доля средств анаэробной подготовки. По-прежнему много внимания уделяется развитию силовых возможностей (2—3 раза в неделю). Планируется участие в зимних соревнованиях в манежах. Понедельник — силовые упражнения, кросс. Вторник — 4—6×220 я (28—30 с) через 1 мин отдыха. Среда — силовые упражнения, 8—12×110 я. Четверг — бег с низкого старта 330 или 220 я. Пятница — если в субботу нет соревнований, то выполняется силовая тренировка и 4—6×150 я.

С последней недели марта Лэттени принимает участие в соревнованиях на открытом воздухе. Его тренер Л. Гейни считает, что на этом этапе очень важно, чтобы спортсмен был физически свежим. Его правило — «лучшее недогрузить, чем перегрузить». Бег проводится в основном в зоне 75—90 % от максимальной скорости. Бег же в полную силу на тренировках практикуется лишь при работе над техникой передачи эстафетной палочки. Один раз в неделю сохраняются занятия, посвященные силовой подготовке (если нет соревнований, то добавляется еще одна силовая тренировка). Понедельник — силовые упражнения, кросс. Вторник — 4×150 я, 1×330 я (36—37 с), 2×120 я (24—25 с). Среда — 4×150 я, эстафетный бег. Четверг — 6×110 я, бег с низкого старта. Пятница — разминка. Суббота — соревнования.

Сравнение тренировочных программ американских спринтеров указывает на то, что они имеют как общие черты, так и различия. Это особенно заметно по отношению и к силовым упражнениям. Так, ученики Ф. Уилта применяют упражнения с отягощениями только

Бубка-человек из космоса

2 месяца (сентябрь — октябрь). Причем вес штанги у них в пределах 50 кг. К. Смит много времени на общем этапе уделяет упражнениям на тренажерах. М. Лэттени отводит силовой подготовке значительно больше места и практически весь год занимается со штангой, на тренажерах, выполняет разнообразные упражнения для укрепления различных мышечных групп. Следует отметить, что силовая подготовка высококвалифицированных американских спринтеров не носит строго специализированного характера. Они применяют много упражнений общефизической направленности.

Отметим одну характерную черту в подготовке сильнейших спринтеров США. Все они на тренировках очень мало бегают на высокой скорости со старта и вообще не бегают в этом режиме отрезки 80 м. Недостаточный объем бега скоростной направленности они компенсируют участием в большом количестве соревнований. Так, в сезоне американские спортсмены выступают в 20—25 соревнованиях, имея в них 50—55 стартов. Для сравнения укажем, что сильнейшие спринтеры СССР участвуют в среднем в 12—15 соревнованиях, имея при этом 30—35 стартов.

После триумфального выступления К. Льюиса в сезоне 1984 г. (4 золотые медали на Олимпийских играх) специалисты всего мира ждали информации о тренировке атлета. Несколько раз его занятия снимались кино- и телеоператорами, но ничего секретного или сверхинтересного им зафиксировать не удалось. Тренируется Льюис 5 раз в неделю, и даже неспециалисту ясно, что он себя особо не переутомляет. Его тренер Том Теллез много экспериментирует и справедливо считается ведущим специалистом США. Особое внимание Теллез уделяет технике движений. Он сравнивает работу тренера с механиком, который должен тщательно отработать в машине каждый узел, чтобы обеспечить эффективную работу всей системы. «На тренировках создается впечатление, что Карл слушает меня вполуха, — говорит Теллез, — но я вижу, что он тут же выполняет задание именно так, как я ему объяснил. Льюис действительно тренируется немного, но он тренируется умно. Я полностью доверяю его ощущениям. Он обладает способностью слушать свое тело. Я могу сравнить Карла

с вычислительной машиной. Если я предлагаю ему верную программу, он ее перерабатывает, если же мною допущена неточность, он ее отвергает. В соревнованиях Льюис имеет четкую программу (тактику пробега каждого из забегов). При этом он всегда придерживается основных установок: в момент выстрела резко вырваться из колодок, стартовое ускорение должно быть ровное, не стараться на этом участке дистанции соревноваться с соперниками, имеющими преимущество в стартовой скорости, а достигнув максимальной скорости, не пытаться превзойти ее, расслабиться и поддерживать набранную скорость до финиша».

Приведем еще несколько правил, которым следуют американские спринтеры.

1. Необходимо, чтобы от старта до финиша спортсмен придерживался индивидуально-стиля бега, отвлекшись от мысли о сопернике.

2. Способность к расслаблению — главное условие успеха в спринте. Нельзя стать выдающимся спринтером, не развив способность бежать расслабленно. При беге рот должен быть приоткрыт, челюсти и мышцы лица расслаблены.

3. При беге необходимо добиться синхронной работы рук и ног. Работа рук должна быть энергичной, равномерной и быстрой. В фазе отталкивания бегун должен испытывать ощущение, будто он отталкивает грунт назад, от себя.

4. При отработке техники бега с низкого старта надо обращать основное внимание не на то, кто первым уйдет со стартовых колодок, а на то, кто первым пробежит 20 ярдов. Необходимо, чтобы в колодках у спринтера было ощущение сжимаемой пружины. Перед стартовым выстрелом сосредоточиться на мысли о движении, а не на ожидании сигнала. При выходе из колодок спринтер должен плавно набирать скорость до максимальной.

Обратим внимание на то, что американские специалисты большое значение придают психологической подготовке спринтера. Б. Уинтер считает, что для того чтобы стать великим тренером, необходимо уметь зажать воспитанника, суметь убедить его, что он может добиться успеха.

Б. ТАБАЧНИК,
кандидат педагогических наук

■ Соревнование прыгунов с шестом шло уже два часа, но напрасно искали среди выступающих Бубку. Только когда планка поднялась на высоту 5,70, в объектив бинокля был замечен советский атлет, безмятежно отдыхавший, расположившись рядом с сектором прыжка.

Солнце припекало. И несмотря на эту божественную погоду, паника постепенно охватывала маленькую группу организаторов соревнований. Пять тысяч зрителей. Сломался электронный хронометраж из-за падения стартового пистолета. И это внесло веселую сумятицу во все вокруг.

А потом как большое солнце вззошел над планкой Бубка, в то время как настоящее небесное светило постепенно скрылось за крышей дома по соседству со стадионом. Сектор прыжка был залит неярким, ласковым светом. Приятный легкий ветерок дул по направлению разбега шестовиков. И вот оно свершилось. Бубка приземляется и становится хозяином положения. После того как другие закончили свой негромкий спор с планкой на высотах 5,50, 5,60, «хозяин дома» дал знать гостям, что пришла его очередь говорить. Начальный прыжок Бубки на 5,70 стал увертюрой большого, невиданного события.

Когда американец Брайен Стернберг в 1963 году впервые в мире преодолел высоту 5,00 с помощью нового фибергласового шеста, было такое впечатление, что он взлетел к другой планете.

Но 6 метров! Только воображал! Маленькая красная планка, осторожно возложенная на металлические держатели, медленно поднимается вверх к пределу, который практически находится на уровне высоты главной трибуны стадиона. Публика задерживает дыхание. Около 50 фотографов заняли места возле прыжковой ямы.

Первая попытка — неудача. Планка резко слетает. Советский атлет задел ее ногами.

Не надо теряться, Сергей. Он высоко поднимает шест, держит его словно копьё. Прицеливается для второй попытки. В этот раз он уже над планкой, но, опускаясь вниз, слегка касается ее грудью. О-О! Публика разочарованно вздыхает.

Бубка под объективами камер фотографов спокойно готовится к новой попытке. 18 часов. Он постарался конец шеста хорошенько обмазать магнетизмом, чтобы крепче держаться

за этот рычаг. Сергей Бубка как на крыльях взлетает к своему Эльдorado — 6 метрам. Великолепный разбег и дьявольски беззупречные движения. Прыжок свершился. Бубка гордо поднимается и с достоинством приветствует публику. Прекрасный урок красоты, мощи и спокойствия!

Экс-рекордсмена мира Т. Виньерона известие о рекорде застало в момент его последних приготовлений к большому международному состязанию сильнейших шестовиков в Ницце.

— То, что сделал Бубка, просто невероятно, — говорил Виньерон. — Я сравниваю 6 метров советского прыгуна с 8,90 Боба Бимона на Олимпиаде в Мехико в 1968 году. Отрыв Бубки от французов резко вырос после этого выступления. Да, он первым в мире перешел эту фантастическую высоту. Но у нас в прыжке с шестом всегда есть несколько людей, которые способны посягнуть на такие высоты. 6 метров волнуют ум.

П. Кином. Как отреагировал он на 6,00 Бубки?

— Мне об этом сказал Франсуа Траканелли (другой французский шестовик. — Ред.). И сразу много картин пронеслось в моей голове. Но главное, меня обеспокоило не столько сам этот прыжок на 6 метров, сколько то, что я не смог сделать его первым. Это моя мечта, которая рухнула. Но не нужно останавливаться, падать духом. Все остается на своих местах. Есть Бубка. Он — силен. К тому же, думаю, что уже с прошлого года Бубка был в состоянии перейти шесть метров. Его прыжки на сегодняшний день с точки зрения техники определенно самые лучшие.

А. ЛУНЦЕНФИХТЕР,
«Экспресс» (Франция)



легкий диск Бугара

«отдавал» с благодарностью тренеру Влечку, другая часть, по его убеждению, принадлежала всем остальным, кто ему помогал — жене, родственникам, знакомым, в этом окружении он черпал силы. Он поместил свою первую золотую медаль дома на самом видном месте. Бугар и поныне считает афинский чемпионат самым трудным своим соревнованием.

Во время метания диска в Афинах пошел единственный за все дни чемпионата, возможно даже единственный в том сухом и жарком сентябре, проливной дождь.

— Конечно, погоду на соревнованиях не выбирают, но я больше всего не люблю метать в дождь. А мои главные соперники, казалось, чувствовали себя в мокром кругу как дома. Проскальзывание ноги даже на полсантиметра отражалось на технике, на броске. Как же было трудно! — рассказывает Бугар.

Он боролся с дождем, боролся с собой. Старался держать себя в руках, быстро найти ошибку и не повторить ее в следующей попытке. Только после третьего броска попал в финальную группу и в предпоследнем он метнул дальше всех. Но даже эта победа Бугара воспринималась как событие, лишь приближавшее его к ведущим дискоболам современности. В списке сильнейших за все время он занимал 14-е место. И его диск еще не подлетал к рекордным отметкам.

— На передовые позиции в мире я вышел в 1983 году, — отмечает сам Бугар. — Это произошло на соревнованиях в Испании, где я впервые метнул за 70 метров — на 70,06.

А на чемпионате мира он победил всех тех, кто на протяжении ряда лет создавал историю рекордных полетов диска. В Хельсинки Имрих первыми двумя успешными попытками — за 67 м — ошеломил соперников, заставил их в тревожном волнении тщетно пытаться достичь до него.

— Сейчас как дискобол я ощущаю себя более зрелым, знаю, как руководить своими действиями, что можно делать, а что нельзя. Тренируюсь теперь меньше, зато качественнее.

Надеюсь, благодаря такому подходу выдержу еще четыре года выступлений и буду состояться в мировой элите, — говорил Бугар летом нынешнего года, как бы подводя итог прошедшему. Оно было у Имриха неплохим, ибо чаще всего выигрывал он. — Почему выигрываю? Потому, что другие слишком нервничают, боятся проиграть. Я же не нервничаю ни перед соревнованиями, ни во время них, вернее, почти не нервничаю. Сам себе психолог. Успокаиваю себя и метаю свободно. Стараюсь состязаться спокойно, с веселым видом, как бы не складывалось соперничество.

Такой вот характер у этого крупного, добродушного человека. Диск ему не в тягость. Он его любит, как и другие виды спорта. Любит соревноваться, особенно когда соперники сильнее, на больших стадионах, когда заняты все места и публика помогает ему метать. Но самые дальние броски ему удаются на маленьких стадионах, где не возвышаются вокруг трибуны. В год выступает примерно в 30 соревнованиях, сокращать их число нельзя.

— Иначе, — утверждает он, — при малом количестве выступлений на тренировках можешь метать хоть за 72 метра, а выйдешь на соревнование — начнешь дрожать и в лучшем случае покажешь 66—67 метров, не больше. Сам я на тренировке никогда не метаю на максимально возможный результат. Я не сторонник тренировочных рекордов. Вижу в них мало смысла. Обычно метаю на 64—67 метров. За тренировку в марте — апреле делаю 50—60 попыток. Но летом, когда много соревнуюсь, метаю 25 раз. Отдыхаю с октября по ноябрь.

За 15 лет Бугар, казалось, до мелочей изучил повадки своего диска, знает, как тренироваться, соревноваться. Но рядом с ним продолжает оставаться его тренер Мирослав Влчек.

— Он тренирует меня в пражском клубе Дукла с 74 года. Немного понадобилось нам времени, чтобы выйти на общую дорогу. Мы хорошие друзья. Ходим на тренировку вместе, как отец с сыном. Независимо

от накопленного опыта всегда необходимо иметь такого тренера. Тренерская подсказка очень важна для меня и сейчас. Сильнее я уже не смогу стать, достиг высоких силовых показателей. Но технику улучшить могу, и существенно. Для метания диска за 70 метров техника требуется отменная. И здесь я делаю все так, как говорит тренер. Проблема состоит в том, что пока мне не удастся вложить в бросок всю свою силу. Работа правой ноги в последней фазе движения у меня пассивна, поэтому нет перескока в конце метания. Тренер постоянно мне напоминает: «Правая нога, правая нога!» Если бы у меня все выходило как надо, мог бы метать дальше. Но посмотрим... Думаю, можно будет в этом году метнуть на 72 метра.

А метать на такие расстояния придется, поскольку соперников у Бугара достаточно, а ко времени чемпионатов Европы и мира наверняка их даже прибавится. Пройдут год, два, и бросок на 67—68 м вряд ли позволит победить. Среди своих будущих конкурентов Бугар видит прежде всего кубинского богатыря Делиса, своего друга по команде Валента, норвежца Хелтнесса, кого-то из советских метателей — Думчева или Колотченко, кого-то из ГДР. А вот метателей США, с которыми встречается часто и изучил как следует, он к фаворитам не относит.

— У них сейчас большие проблемы. Неспроста на чемпионате мира лучший из американцев занял только восьмое место.

Что же требуется от атлета, который хочет быть чемпионом? Вот какой ответ дает на этот вопрос Бугар:

— Упорство, отвага идти вновь и вновь к своей цели, преодолевать временные неудачи. Нужно быть здоровым, уметь управляться с трудностями, иметь за собой крепкий тыл, который с пониманием относится к твоим целям. Тогда для их осуществления удастся сделать все, что можно. Нужно вкалывать и не считать мозоли, иметь хорошего тренера.

Н. ИВАНОВ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103031, Москва, К-31
Рождественский бульвар, 10/7
ТЕЛЕФОНЫ:
главного редактора 228-96-72
отделов 228-82-72, 923-04-57

Сдано в набор 7/ VIII 1985 г. Подписано к печати 28/ VIII 1985 г. А—04862. Формат 60×90 1/8
Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 4,0. Уч.-изд. л. 7,65.
Тираж 70 000 экз. Заказ № 2137. Цена 40 коп.
Фото в номере Р. Максимова, А. Алькова.
Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфкомбинат ВО «Союзполиграфпром»
Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли.
142800, г. Чехов Московской области.

Х. Шмид (ФРГ) принадлежит к числу самых известных европейских легкоатлетов. Он дважды, в Праге и Афинах, завоевывал звание чемпиона Европы в беге на 400 м с/б.

На этой дистанции в 1982 г. он установил европейский рекорд — 47,48.

Не раз одерживал Шмид победы на кубках Европы.

А в 1983 г. он занял второе место на чемпионате мира, уступив лишь мировому рекордсмену непобедимому Э. Мозесу.

