

# ДЕТСКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

ГЕРОЯМИ  
НЕ РОЖДАЮТСЯ

МЕТАНИЕ  
ДИСКА

НЕ ИЗМЕНЯТЬ  
ТРАДИЦИИ

ЖУРНАЛ  
В ЖУРНАЛЕ

**БЕГ  
И ЗДОРОВЬЕ**

*Sh-SH*

**Сергей Каснаускас**  
установил на зимнем  
первенстве СССР  
высшее  
европейское достижение  
в толкании ядра — 21,46



**К РЕКОРДНЫМ БРОСКАМ**

Шестерых атлетов С. Литвинова, Ю. Седых, И. Никулина, Ю. Тамма, А. Ефимова и Ю. Тарасюка назвал тренер сборной команды по метанию молота А. Бондарчук в качестве главных претендентов на три места в сборной команде.

— В мире появились очень хорошие метатели. Прежде всего это Здислав Квасны из Польши, который на мировом первенстве выиграл бронзовую медаль, отеснив Игоря Никулина. Спортсмены ГДР не скрывают намерения метать за 80 метров. Следует ожидать конкуренции и от атлетов ФРГ, — отметил в разговоре, состоявшемся в апреле этого года, Анатолий Бондарчук. — Чтобы попасть в сборную команду, думаю, надо будет показывать результаты в районе 83—85 метров. Отбор предстоит очень жесткий. Все наши ведущие метатели достигли очень высоких результатов. Вторая тройка сдаваться не собирается и психологически настроена, пожалуй, посерьезнее чем первая. Те-то, уже, как говорится, завоевали место под солнцем, а у новичков, естественно, огромное желание отличиться.

По словам Бондарчука от атлетов требуются стабильные, высокие показатели в целой серии отборочных соревнований. Только один «выстрел» не позволит метателю попасть в команду, каким бы именитым он ни был.

С удовлетворением отмечали тренеры достаточно хороший уровень, на который вышли их подопечные уже после зимней подготовки. Тогда выделялись Никулин, Литвинов, Седых и Тамм. Весной спортивная форма этих и других атлетов продолжала расти. Вот почему Бондарчук не исключил вероятности рекордных результатов уже на первых соревнованиях.

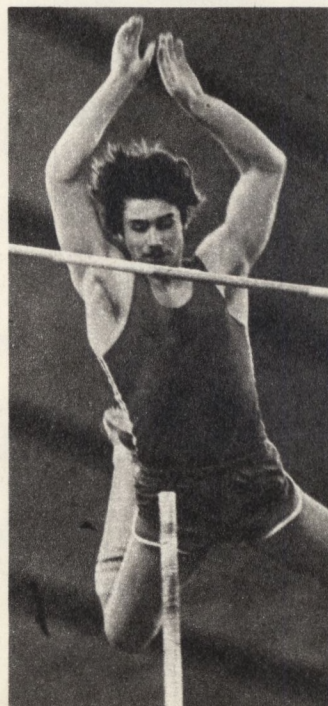
**ВМЕСТЕ С БРАТОМ**

В 1975 г. тренер Виктор Петров перевел двенадцатилетнего Сергея Бубку, который на удивление ловко для такого раннего возраста управлялся с шестом, в группу ребят повзрослее. Так догнал Сергей своего старшего брата Василия (1960 г. р.), также занимавшегося у Петрова прыжком с шестом. С того времени они тренируются, а бы-

вает и выступают вместе. Поддерживают как могут друг друга. И прошлогодняя победа Сергея на чемпионате мира была для них общей радостью. В 1983 г. младший Бубка одолел 5,70. А Василий поднялся вслед за ним до 5,60. Зимой этого года Сергей перешагнул через 5,80 — дважды устанавливал высшие мировые достижения — 5,82 и 5,83. А личный рекорд Василия подросток на очередные 10 см — достиг 5,70.

— Это очень способный прыгун, говорит о Василии Бубке тренер. И хотя на протяжении последних трех лет уступает младшему брату по уровню личных достижений примерно 10 сантиметров, думаю, Василий не исчерпал своих возможностей.

**Василий Бубка,**  
на состязаниях в зале  
преодолеl высоту 5,70



**ПЕРВЫЕ СТАРТЫ  
НА СТАДИОНАХ**

*4 апреля в столице Сенегала Дакаре состоялась международные соревнования по легкой атлетике, посвященные Дню независимости. В состязаниях приняли участие и делегация нашей столицы, возглавляемая заслуженным тренером РСФСР Н. И. Пудовым. Советские спортсмены выступили в трех видах программы и показали достаточно высокие для ранней весны результаты. Две победы одержали прыгуны в длину: Иоланда Чен прыгнула на 6,55, а Константин Семькин — на 7,98. Спринтер Андрей Шляпников был вторым на 200-метровой дистанции — 21,20. После соревнований тренер В. Сапая (в прошлом чемпион и рекордсмен СССР в спринте) и наши спортсмены провели несколько показательных уроков, которые были с интересом восприняты тренерами и атлетами Сенегала. Пресса республики отмечала, что визит советских легкоатлетов был полезным для молодого сенегальского спорта и для развития дружеских связей между нашими странами.*

**КРЕПНУТ  
ДРУЖЕСКИЕ СВЯЗИ**

Легкоатлетов СССР и Италии связывает давняя спортивная дружба. Вот и в нынешнем году в Милане состоялся первый зимний матч, в котором вместе с нашими спортсменами и хозяевами выступали и легкоатлеты Испании. Встреча завершилась победой команды СССР и в ходе ее были установлены 3 высших

мировых достижения. Прошло всего два месяца и вновь встретились наши и итальянские спортсмены.

На гостеприимной спортивной базе имени Бруно Заули в Формии, что расположена на морском побережье в 170 км от Рима проводили свой тренировочный сбор бегуны на 400 м, барьеристы и прыгуны в высоту. Формия — излюбленное место подготовки легкоатлетов. Не случайно в то же время там тренировались итальянские тренеры П. Меннеа, П.-Ф. Павони, М. Зулиани и прыгуны в высоту С. Симеони, знаменитая Я. Кратохвилова из ЧССР, финские спортсмены.

В другом итальянском городе — Тирении тренировались наши метатели вместе со своими коллегами из Чехословакии и Польши. Здесь в центре внимания оказались, конечно, наши «молотобойцы» во главе с чемпионом мира С. Литвиновым.

Свежий морской воздух, теплая погода, отлично подготовленные спортивные базы и радушие хозяев наилучшим образом способствовали подготовке к летним стартам. Об этом говорили и результаты контрольных соревнований, которыми завершались учебно-тренировочные сборы. А в начале июня советские спортсмены вновь направились в Италию: здесь состоялась товарищеская встреча сборных команд СССР, Италии, Венгрии и Польши.

**НАША ОБЛОЖКА:**



В пионерском лагере



№ 6'84 (349) июнь  
ежемесячный спортивно-методический журнал  
Комитета по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
Издается с 1955 года

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Филиппов В.</b> Героями не рождаются	стр 1
<b>Блюменштейн Б.</b> Предстартовое состояние	4
<b>Колесников Н.</b> Бег на 100 м	5
Садиться тренеру за парту?	6
<b>Тимашков И.</b> Не изменять традиции	8
<b>Андреев В.</b> Познакомьтесь	11
<b>Шехтель А., Григалка О., Буханцов К., Чарнев Р., Бакаринов Ю.</b> Метание диска: новая техника?	12
<b>Гарбер В.</b> ВИСТИ — легкоатлетам	18
<b>Бег и здоровье</b> Приглашает марафон!	19
<b>Мельникова С.</b> Семиборье — три года развития	25
<b>Залесский М.</b> Купание и загар	26
<b>Тихонов С.</b> Побеждают ветераны	28
<b>Иванов Н., Сергеев А., Дмитриев Н.</b> Лица соперников	29
<b>Чен Е.</b> 20 лет в спорте 7 медалей Шарли Стрикленд	

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН, Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, В. Н. КАЛЯСЬЕВ** (ответственный секретарь), **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»)

Редакторы отделов: **Н. Д. Иванов, Е. В. Масалина, А. К. Шедченко**

Художественное оформление **Н. Н. Левитской**  
Редактор **Л. И. Тареева**

## героями не рождаются

Вступили в силу «Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы». Реформа призвана, говорится в постановлении апрельского (1984 г.) Пленума ЦК КПСС, поднять работу общеобразовательной и профессиональной школы на качественно новый уровень, устранить недостатки, имеющиеся в ее деятельности, обеспечить глубокое овладение учащимися основами наук, формирование у них прочных коммунистических убеждений, трудолюбия, нравственной чистоты, воспитание в духе любви к нашей социалистической многонациональной Родине и готовности к ее защите, в духе пролетарского интернационализма.

Думая о новых путях развития школы, хотелось бы поделиться теми мыслями, что навеяны многолетним трудом воспитателя, были рождены и прошли закалку временем еще в те годы, когда сам стоял у порога жизни и делал в ней первые шаги. Их суть звучит коротко: не надо пугать ребенка трудом, не надо становиться между детьми и естественной, заложенной природой в человеке тягой к труду, наоборот, дайте детям приложить любопытные руки к делу. Это главное. И мы получим благородное молодое поколение, которому со временем смело сможем передать хозяйство в руки.

Характер воспитывается в труде. Это аксиома. Развить в человеке трудолюбие — это искусство учителя, педагога, искусство мастера. «Привить школьникам любовь к работе», — отмечал Генеральный секретарь ЦК КПСС, Председатель Президиума Верховного Совета СССР товарищ **К. У. Черненко**, — в полной мере включать в воспитательный процесс силу производительного труда, — это и есть одна из важнейших задач воспитания». И в этом суть нашей работы. Я считаю: идти

надо от простого к сложному. Но в какой бы форме не выражался труд, он, прежде всего, должен быть интересным. Если будет интерес, уверен, ребенок возьмется за любую работу.

Очень важно, как записано в «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы», воспитывать с ранних лет коллективизм, требовательность к себе и друг к другу, честность и правдивость, доброту и принципиальность, стойкость и мужество характера. Воспитывать эти качества, укреплять их в немалой степени помогают физическая культура и спорт.

Известно, что команда сильна своей спайкой, взаимовыручкой, трудо-



**В. ФИЛИППОВ,**  
Герой  
Социалистического  
Труда,  
директор  
СГПУ № 180,  
мастер спорта СССР

# героями не рождаются

любим, дружной. Эти черты, присущие человеческому характеру, ярко отличаются у хорошего коллектива среди плохих. Что и говорить, команду сразу не создашь, нужно время. Детский коллектив — статья особая. Какая в нем будет обстановка, как будет развиваться характер каждого, во многом зависит от нас, воспитателей. Еще в бытность свою мастером ПТУ, я, как говорится для души, тренировал сборные команды училища по футболу и хоккею. Мой спортивный опыт, опыт воспитателя подсказывал: чтобы собрать настоящую, дружную команду, нужно знать о каждом воспитаннике. Значит, надо было искать эти средства.

Начинал с туристских походов. В коллективном походе ярко проявляется характер каждого. Бывало так, что за два дня узнавал о человеке гораздо больше, чем за три года его учебы в стенах училища. Коллективный поход, как лакмусовая бумажка, проявляет и характер, и привычки, и душу человека. Один, смотришь, готов последним кусочком сахара поделиться с товарищами, другой же яблоко незаметно съест, отойдя в сторонку. И если этого другого вовремя не заметить, если сами ребята пройдут мимо, мы в конце концов можем потерять человека.

Сейчас у нас при ЖЭКах работают инструкторы-воспитатели. С некоторыми из них я хорошо знаком. Важно, чтобы на эту должность приходили молодые, хорошие организаторы, по призванию и образованию. Именно организаторы. Потому что энергии, инициативы у ребят хоть отбавляй, а вот организовать их зачастую некому. Один пример. Вижу как-то детвора в нашем дворе сколачивает из досок хоккейную коробку. Смотрел на их работу и видел, что никто не стоит без дела. Нет, один попытался было отлынивать, но его тут же быстро отчитали. Вот, думал я, где закладывается основа настоящего коллективизма. А ведь ребят никто ничему не учил. Сами организовались! Потому что природой все это заложено в нас — коллективный труд. И вот представьте: был бы с ребятами воспитатель — умный, молодой, заинтересованный, — какую бы можно работу развернуть! Думаю, в этом плане у нашего комсомола тут широкое поле деятельности.

В «Основных направлениях

реформы общеобразовательной и профессиональной школы» сказано, что в каждой школе, профтехучилище, во всех учебно-воспитательных учреждениях должны быть созданы спортивные залы и площадки, хорошо оснащенные оборудованием и инвентарем, что надо шире использовать спортивные базы, стадионы. Все правильно. Но мне хотелось бы добавить вот еще что. Физическое развитие, здоровые дети могут получать, что называется, и не отходя от дома. Я, например, просто уверен, что большой спорт зарождается не на стадионе «Динамо» или в Лужниках, а в обычном дворе. Помнится, когда я еще был сам пацаном, в нашем дворе кто-то из взрослых залил ледовую площадку. Для нашего поколения проблема свободного времени стояла много острее, чем у нынешней молодежи. Так вот, наша ледовая площадка стала, если можно так сказать, центром притяжения. Какие на ней разыгрывались баталии! Я уж не говорю о нас, тогдашних школьниках, взрослые, 20-летние ребята гоняли шайбу с азартом мальчишек. Замечу, что с этой площадки в разные годы ушло немало ребят в большой спорт, которые стали потом известными спортсменами.

Нам необходимо сегодня больше строить таких площадок. При каждом доме! В каждом дворе! Взять даже просто такой факт. Разве родители отпустят 7-летнего сына или дочку на занятия, скажем, из Черемушек в Лужники? На стадион через дорогу и то с болью в сердце отпускают. А если во дворе площадка?! А еще лучше целый спортивный городок! Главное, здесь не надо ни раздевалок, ни душевых, ни туалетов: дом-то рядом! Каждый день можно резвиться, а привыкнув постоянно двигаться, уверен, ребята в свои 12 лет обязательно придут и на большой стадион. Сами, понимаете, придут. Ибо будет в том уже потребность. Ну а тренеру работать с такими юными спортсменами — одно удовольствие.

Вот такие мысли рождаются

при знакомстве с важным для нашей школы программным документом. Но, поднимая сегодня проблемы школьного воспитания, мы ни на миг не должны забывать о тех, кому сегодня за восемнадцать. И одним из средств воспитания нашей молодежи в духе коллективизма, ответственности, соблюдения трудовой и общественной дисциплины, преданности своей Отчизне, ее идеалам, я всегда считал и буду считать спорт.

Много я встречал на своем веку известных спортсменов. Разные это были люди. Но единственное, что их объединяло, что я всегда отмечал в том или ином чемпионе — их надежность. Надежность выступления спортсмена во многом предопределена его характером. И тут я хотел бы высказаться за наших ветеранов в спорте, за тех, кто своим примером ведет за собой молодежь. Опытные должны обязательно составлять костяк команды. Даже если у них нет возможности завоевать высшую награду, своим вниманием к молодым, своим настроем, волей они принесут немалую пользу. Думаю, что выступление Виктора Санеева на Московской олимпиаде важнее было не столько для него самого, сколько для молодых атлетов. Его выход в сектор был оправдан его надежностью. И в победе Яака Уудмяэ в тройном прыжке есть заслуга нашего прославленного олимпийца. А ведь команда легкоатлетов как раз и сильна надежностью каждого отдельного спортсмена.

Создать настоящий коллектив сборных команд любого ранга, на мой взгляд, вопрос большой, разноплановый, требующий более пристального внимания. В нашем спорте с его нравственной чистотой далеко еще не достаточно быть только хорошим мастером своего дела. Ведь бывает так, что человек перспективен, но не умеет дружить и любит только себя, другой же, не менее сильный, в ответственный момент легко может нарушить спортивный режим, считает это явление нормальным, третий ленив, не живет интересами товарищей. Иногда просто удивляешься, как спортсмен оказался в сборной команде, когда у него нет даже элементарного желания бороться, нет характера истинного бойца. И, честное слово, становится не по-себе, когда слышишь, что спортсмен не хочет выступать за свой коллектив. Даже на чемпионате страны не выступают! И чем объясняют? Проще неку-

да: они-де сильнее и готовятся к ответственному (!) международным стартам. У меня в голове не укладывается, как это можно не выступать на первенстве своего спортивного общества, и тем более на чемпионате СССР.

Все мы знаем, что побеждать самого сильного в мире соперника может лишь тот спортсмен, который сам каждый день, месяцы и годы — в дождь и сырько, в жару и стужу умело, терпеливо тренируется. И не только для себя, скорее даже не столько для себя, сколько для того, чтобы прославить свой коллектив, добыть славу Родине, своему народу. И тренеры обязаны видеть в спортсменах не только их физическое состояние, их возможности, но и знать все, чем они живут. Чемпион с мелкой душой никогда не будет опорой коллективу, никогда не будет лидером в нем. Надежным будет тот, за кем как раз и идут остальные, в которого верят, как в себя.

Без профессиональной, партийной, человеческой надежности атлету с любым званием в сборной команде делать нечего. Он ненадежен, и ясно, что спорт наш прославить не может. Только в настоящих командах воспитываются истинные герои. Воспитание надежности важно сегодня для физического, нравственного и волевого совершенствования нашей молодежи. Готовить себя к творческому, упорному труду, делу обороны Отчизны для каждого гражданина нашей Родины — и обязанность и честь. Надо уметь жить в коллективе, всесторонне укрепляя его. Касается ли это школьного или студенческого, трудового или рабочего, военного или спортивного коллектива. Если человек надежен во всех отношениях, он делает не только свою жизнь счастливой, но и товарищам надолго дарит свое счастье.

Что же, реформа средней и профессиональной школы оживила нашу жизнь. Это и понятно, ибо без пристального внимания к будущему лишается смысла настоящее. Мы любим свою работу, отдаем ей мысли и душу и людей ценим, прежде всего, по отношению к труду, а наследует ли эти принципы молодежь, во многом зависит от нас, взрослых: родителей, педагогов, тренеров, ибо все мы люди одной профессии — воспитатели.

**В. Филиппов,**  
Герой  
Социалистического Труда

В ОБЪЕКТИВЕ



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



**ОТ МЕТАНИЯ МЯЧА  
В «СТАРТАХ НАДЕЖД»  
К МЕТАНИЮ КОПЬЯ  
НА ОЛИМПИЙСКИХ  
ИГРАХ...**

Фото Владимира Мошатица

# предстартовое состояние

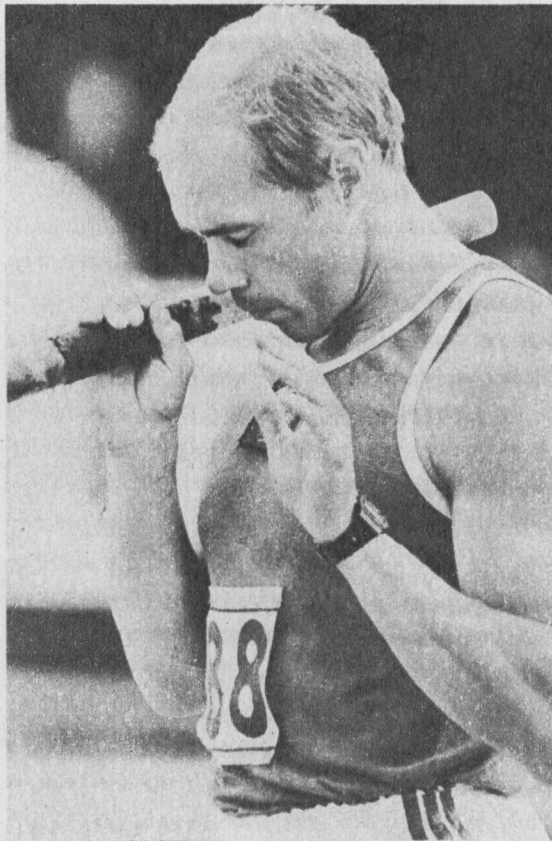
## Диагностика и регуляция

Состояния, возникающие у спортсменов перед соревнованием и являющиеся своеобразным проявлением отношения атлета к предстоящему старту, принято называть предстартовым состоянием. Это как бы реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением или, наоборот, ослаблением деятельности различных функциональных систем и уровней регулирования перед началом соревновательной деятельности или в процессе ее. Часто задолго до старта в зависимости от значения предстоящего соревнования легкоатлет начинает испытывать волнение, тревогу за благоприятный исход спортивной борьбы, мысленно проигрывает определенные варианты своего выступления. В это время многие атлеты видят свои победные забеги, попытки и результаты, с нетерпением ждут дня старта. Бывает и обратное, у легкоатлета наблюдаются вялость, сонливость, понижение физических и технико-тактических показателей и др.

Обычно предстартовые состояния подразделяют на три основных вида: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию. При этом в прошлом состояние боевой готовности, как правило, рассматривалось как способствующее достижению высоких результатов, а два других — как препятствующие. В настоящее время совершенно очевидно, что степень выраженности предстартовых состояний зависит от многих факторов, в том числе от специфики конкретного вида спорта, индивидуально-психологических особенностей легкоатлета, значимости соревнования, квалификации и опыта атлета и др.

Что же необходимо учитывать при диагностике предстартового состояния, какие методы применять? Во-первых, диагностические методы должны отражать специфику вида спорта и быть привычными для легкоатлета. Во-вторых, они должны установить фоновые показатели, характеризующие повседневное состояние спортсмена вне условий тренировочной и соревновательной деятельности, и показатели состояния в различные периоды тренировки и перед соревнованием в их динамике. В-третьих, методики должны быть просты и доступны и вместе с тем надежны и информативны.

В скоростно-силовых видах легкой атлетики, характеризующихся кратковременностью мышечных напряжений, основную роль играют концентрация вни-



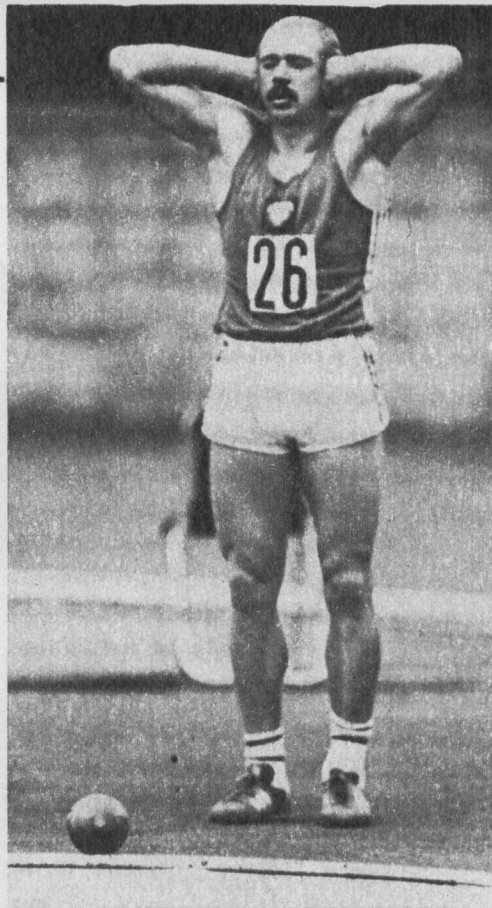
мания, тонкое «чувство времени», психические качества, связанные с лабильностью нервных процессов, что обеспечивает взрывную работу нервно-мышечного аппарата. При диагностике предстартовых состояний атлетов этой группы мы использовали следующие методики: регистрацию электрокожного сопротивления, определение максимального и дозированного мышечного усилия, измерение точности реакции на движущийся объект, измерение оценки коротких интервалов времени, исследование особенностей внимания с помощью тестов Бурдона-Анфимова, определение самооценок спортсменов (тест ФСАН, «градусник» Ю. Я. Киселева, лист предстартовых состояний В. Э. Мильмана и др.).

В дальнейшем мы определили, что характер и направленность изменений в оценке коротких интервалов времени, точности реакции на движущийся объект, точности дозированного мышечного усилия в предстартовых состояниях позволяют судить о скоростных возможностях легкоатлета в предстоящем соревновании, а характер и направленность изменений особенностей внимания — о сило-

вых. При этом по динамике двух-трех показателей можно судить об улучшении или ухудшении результатов в соревновательном упражнении и вносить соответствующие коррективы.

В многоборьях важны точные мышечно-двигательные дифференцировки, точная пространственно-временная ориентировка, чувство ритма. Для диагностики предстартовых состояний многоборцев используются: кинезиометрия, различные варианты теппинг-теста и динамометрии с заданной дозированной темпа движений и силы сжатия динамометра, исследования особенностей внимания и др.

В циклических видах легкой атлетики важную роль играют стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, чувство темпа и ритма, способность точно оценить свое функциональное состояние. Для диагностики предстартовых состояний можно использовать: исследование частоты сердечных сокращений и электрокожного сопротивления; теппинг-тест и динамометрию с заданной дозированной темпа движения и силы сжатия динамометра, исследования особенностей внимания и самооценок спортсменов. Подробно с техникой и процедурой из-



Полная отрешенность, уход «в себя», — таков смысл концентрации спортсмена перед решающей попыткой

мерений, а также содержанием предложенных методик можно ознакомиться в работах Б. А. Вяткина «Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях» (Учебное пособие, Пермь, 1974), «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» (М., ФиС, 1981); Л. Н. Данилиной и В. А. Плахтиенко «Методы психодиагностики надежности спортсмена» («Методические разработки для студентов институтов физической культуры», М., 1980) и др.

При регуляции предстартовых состояний необходимо либо предупредить возникновение неблагоприятных состояний, либо ликвидировать уже возникшие. С этой целью используются различные воздействия на психику атлета извне (гетеродействие), например, беседа тренера, психолога, врача накануне старта, ободряющие слова товарища по команде в процессе или накануне соревнования и др., а также самоприказы, самоуверие, самоубеждение (аутодействие). В ходе регуляции состояний спортсмен может сохранять, уменьшать либо увеличивать свой эмоциональный тонус и уровень активности. Конечно, главенствующую роль должны играть методы предупреждения неблагоприятных предстартовых состояний, чему способствует правильная организация учебно-тренировочного

процесса, формирование значимых для атлета мотивационных установок и постановка конкретных задач на то или иное соревнование и др. Когда не удается заблаговременно предупредить возникновение неблагоприятного психического состояния, необходимо прибегнуть к оптимизации этого состояния с помощью психолого-педагогических средств воздействия. При этом успешность их использования зависит от веры спортсмена в эффективность используемого им комплекса средств регуляции, систематического и умелого его применения в различных ситуациях соревновательной борьбы.

К таким средствам психической регуляции можно отнести: изменение направления мыслей («отвлечение») или «переключение»), специально организованную разминку, массаж и самомассаж, специальные дыхательные упражнения, произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения, внушающее воздействие тренера, аутогенную тренировку, психорегулирующую и психомышечную тренировку и др. Подробно эти средства регуляции описаны в работах А. В. Алексеева «Себя преодолеть» (М., ФиС, 1982); Б. А. Вяткина «Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях» (М., ФиС, 1981); «Эмоционально-волевая подготовка спортсмена» (Под ред. А. Т. Филатова, Киев, «Здоров'я», 1982) и др.

В спортивной практике обычно используется комплекс из нескольких приемов регулирования психического состояния, что усиливает их эффективность. При этом их воздействие не должно заканчиваться во время разминки или непосредственно перед стартом. Оно должно распространяться на весь период выполнения соревновательного упражнения. В частности, во время забега или выполнения соревновательной попытки атлет воздействует на уровень своего эмоционального возбуждения и активности, используя различные самоприказы («терпеть», «собраться», «расслабиться» и т. д.), представления с помощью произвольного изменения мыслей и пр. А это, в свою очередь, влияет на технико-тактические характеристики выполнения соревновательного упражнения. Например, в нашей работе с легкоатлетами разной квалификации и специализации для понижения уровня эмоционального возбуждения перед стартом применялись: изменение направления мыслей (просмотр юмористических журналов, фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений определенного характера и т. п.), аутогенная тренировка («успокоение»), успокаивающий

массаж, специальная разминка, специальные дыхательные упражнения. Для повышения уровня эмоционального возбуждения использовалось произвольное переключение внимания на раздражители, повышающие возбуждение, специальная разминка, аутогенная тренировка («мобилизация»), возбуждающий самомассаж и др. Данные комплексы регуляции хорошо себя зарекомендовали в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

Конечно, при использовании различных средств регуляции нужно учитывать не только специфику вида спорта, но и индивидуальные психологические особенности спортсмена, его физические и технико-тактические характеристики, квалификацию и пр. В частности, для достижения высоких результатов в скоростно-силовых видах легкой атлетики необходим довольно высокий уровень эмоционального возбуждения (кроме прыжков в высоту и с шестом, где он повышается с повышением высоты), чего в общем несложно достигнуть. Вместе с тем необходимо, чтобы атлет мог регулировать не только свои предстартовые состояния, но и параметры своей соревновательной деятельности при любых состояниях (эта мысль была высказана еще в 1970 г. Б. Б. Коссовым), что гораздо сложнее и связано с формированием определенных волевых качеств спортсмена, применением специальных приемов регуляции и пр.

Мы уже отмечали, что регуляция не должна быть направлена только на предстартовые состояния, а должна охватывать весь процесс соревнования. Как отмечают Б. Ф. Ломов, Б. Б. Коссов, О. А. Конопкин (1976), кардинальный путь повышения стабильности спортивных результатов лежит через совершенствование самоконтроля и других компонентов саморегуляции действий, оптимизацию психологической структуры спортивной техники и тактики, формирование социально-адекватных мотивов спортивной деятельности и социально-значимых черт личности. В частности, в нашей практической работе с марафонцами, стайерами, скороходами в процессе соревнования (при пробегании дистанции) использовались произвольное переключение мыслей спортсменов на индивидуальные для каждого картины природы (лес, река, утренняя прохлада и т. п.), которые были специально подобраны и проверены в тренировочных занятиях и в ряде прикидок. Применение их в соревнованиях оказывало положительное влияние на повышение уровня самоконтроля параметров техники.

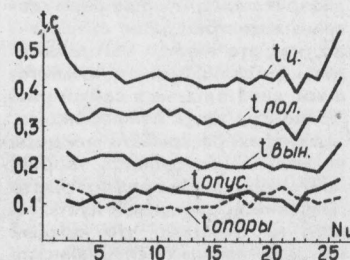
Житомир **Б. БЛЮМЕНШТЕЙН**,  
кандидат педагогических наук

## Бег на 100 м

### Временная структура движения

■ Стартовое ускорение — наиболее ответственная часть бега на короткие дистанции. Правильный же переход от стартового ускорения к бегу по дистанции обеспечивает легкость и незакрепощенность бега по дистанции.

При исследовании структурно-ритмической организации движений стартового ускорения и бега по дистанции 100 м нами в качестве временных показателей использовались время бегового цикла, выноса ноги вперед-вверх в беговом цикле, опускания ноги на дорожку, опоры и полета, темп шагов, коэффициент долевого участия выноса и опускания бедра ноги в беговом цикле, коэффициент беговой активности по Л. Ойфебаху (отношение времени опоры ко времени полета). Графически динамика этих показателей показана на рисунке. С помощью радиотелегониометрической системы эти показатели определялись при пробегании 20, 30, 60 и 100 м у бегунов высших разрядов.



Было выявлено, что бег по дистанции имеет существенные отличия от стартового ускорения (первые четыре беговых цикла) и перехода от стартового ускорения к бегу по дистанции (вторые четыре беговых цикла). Наблюдаются переключения двигательной активности в процессе стартового ускорения, при переходе от стартового ускорения к бегу и при беге по дистанции.

Переключения двигательной активности выражаются в изменениях временной структурно-ритмической организации движений беговых циклов на этих участках дистанции. В основе структурно-ритмической организации движений первых четырех беговых циклов стартового ускорения находится двигательная

установка на активное отталкивание. При переходе от стартового ускорения к бегу по дистанции двигательная установка несколько меняется: появляется необходимость акцентировать вынос маховой ноги вперед-вверх. Увеличение времени выноса маховой ноги вперед-вверх способствует сокращению времени выполнения отталкивания. При беге по дистанции время опускания ноги на опору увеличивается, а время отталкивания уменьшается, что связано с осуществлением двигательной установки на предельно быстрый вынос вперед-вверх маховой ноги и ускорение отталкивания.

Поэтому пробегание 30-метрового отрезка со старта совершенствует качество быстроты, но вторая половина этого отрезка по временной структурно-ритмической организации движений не соответствует ритму стартового разгона, который в основном производится на протяжении 1+8 шагов со старта (примерно 15 м). Для овладения стартовым ускорением и переходом к бегу по дистанции в процессе тренировки бегунов высших разрядов целесообразно применять многократные старты на отрезке 15 м с целевой установкой на акцентированное отталкивание, а затем выполнять другую целевую установку: активизировать вынос маховой ноги вперед-вверх.

Структурно-ритмическая организация перехода от стартового ускорения к бегу на 100 м заключается в резком убыстрении опорных фаз бегового цикла по сравнению со стартовым разгоном. Эта гипотеза проверялась в процессе тренировки бегунов на короткие дистанции. Спринтеры, имеющие описанные выше двигательные установки для выполнения стартового разгона (15 м), перехода от стартового разгона к бегу по дистанции (от 15 до 30 м) и для бега по дистанции (от 30 до 100 м), быстрее пробегают как 30 со старта, так и 100-метровую дистанцию по сравнению со спортсменами, тренирующимися по общепринятой методике.

Таким образом, рекомендованный нами метод оптимизации временной структуры движений в процессе стартового ускорения и перехода к бегу по дистанции оказался более эффективным, чем обычно применяемый.

Ленинград **Н. КОЛЕСНИКОВ**,  
мастер спорта международного класса

# саягитъся тренеру

Как всегда тему подсказали читатели. Суть ее кратко выразил в своем письме тренер А. Саплин из г. Сосновка Львовской области: «Как повысить КПД работы тренера, как повысить эффективность его профессиональной подготовки!..» Как видим, вопросы ставятся прямо. Можно, конечно, было просто ответить каждому из наших корреспондентов, однако мы решили иначе: вынести эти вопросы на обсуждение. Тем более, что представился случай побывать на одном из проходивших осенью прошлого года семинаров тренерской учебы. Мы не подбери кандидатуры для нашего «круглого стола», тренеры сами откликнулись на предложение поговорить о проблемах повышения их профессионального мастерства. Разговор получился откровенный, интересный. Было высказано много предложений, из которых мы отобрали наиболее реальные.

**А. ЯКУНИН,**  
старший тренер ДСО  
«Спартак», Ленинград

— У меня складывается впечатление, что у нас обходят вниманием вопрос повышения квалификации тренеров, особенно на местах. Помнится, тренеры приезжали не просто на семинар, а именно на учебу съезжались, чтобы поделиться опытом! Помнится, интересно проходила учеба в Ленинграде. На такой учебе я сам не раз присутствовал. Правда, больше как спортсмен: мой тренер просил меня показать то или иное упражнение. После чего шел обмен мнениями. И какой шел профессиональный разговор — заслушаешься! Даже мне, спортсмену, можно было извлечь немало из того, о чем говорилось.

А у нас как сегодня? Приехал тренер на семинар, прочитали ему лекцию, дали установки, параметры и таблицы. Словом, посидел, послушал и уехал к себе «творить». А тренер, может, не проникся идеей лектора, может, у него своя концепция на решение этой проблемы, но никто ему не доказал, что именно это нужно, а не другое. А вот если мы все сидим в специализированном зале и лекция идет с элементами показа, где можно и самому «развернуться», когда настоящая что ни на есть рабочая обстановка: один вышел, показал, другой... тут заспорили, там поддержа-

ли... Сразу почувствуешь, кто чем дышит, кто в чем силен, у кого слабые места в знаниях, в приемах. Даже просто послушать такие споры — большая польза.

**Г. ПЕСИН,**  
старший тренер ДСО  
«Спартак», Ленинград

— Думаю, что тех знаний, которые получают тренеры в стенах вузов, достаточно, чтобы воспитывать кандидатов в мастера. В общем, работа на первых порах будет эффективна у каждого мало-мальски разбирающегося в методике тренера. Но сегодня важно научиться работать с мастерами спорта, воспитывать из них спортсменов самого высокого класса. И для этого необходим соответствующий уровень знаний. Кто их даст и где их получить?

У нас в Ленинграде уже сложились определенные традиции организации профессиональной учебы тренеров. Например, тренеры, работающие со стайерами и средневиками, объединены так называемым клубом бега, прыгуны — клубом прыжков. Постоянно действуют у нас «спринтерские среды». Учеба проходит раз в месяц.

Что же касается учебы на уровне высшего мастерства, то ее должны проводить в специализированных, хорошо оборудованных центрах. И не скоротечно, как это можно сегодня видеть. Неделью, может, и много, а вот дней пять — в самый раз! Причем на таких конференциях, семинарах раскрывать вопросы не только углубленной теории, но и давать яркие примеры чисто практического опыта. И пусть никого не смущает, что каждый из выступающих специалистов имеет свой подход к решению проблемы подготовки высококвалифицированных атлетов. У Лутковского, работающего с «молотобойцами», своя методика, у Бондарчука — своя... Тут главное мы, слушатели. Мы сами выбираем, что конкретно нам больше подойдет. А разве мало может дать опыт Ельянова или Малышева — специалистов, которые идут разными путями, но которые готовят спортсменов самой высокой квалификации?

**В. САВЕНКОВ,**  
старший тренер  
ДСО «Буревестник», Кемерово.

— Нельзя не учитывать в нашей учебе и такой фактор, как учебно-тренировочные сборы,

где бок о бок мы работаем с коллегами. Кстати, в нашей школе такой метод обучения мы используем в полной мере.

А вообще нужно говорить о единой системе обучения, которая охватывала бы и объединяла все уровни легкоатлетического спорта. Тогда бы все, что рождается и создается нашим главным тренерским советом, быстрее находило благодатную почву на местах. Пытаются сегодня что-то делать, но слишком робко, с оглядкой. Пока же все идет у каждого по своему руслу. Мы у себя, например, тренерскую учебу ведем по двум направлениям. Первое — это информация, которую наши тренеры привозят с всесоюзных научно-практических конференций, семинаров, и учеба, которую мы организуем непосредственно на соревнованиях. И второе — еженедельные методические занятия на базе Кемеровского университета и работающей при нем ДЮСШ.

Приживается сейчас еще одна форма тренерской учебы — индивидуальные поездки по договоренности. В этом плане хорошие контакты наладились у нас с иркутянами. И результаты мы уже сегодня ощущаем: за короткий срок в прыжке с шестом большой отряд прыгунов вышел на рубеж 5,00 метров.

**В. СЕДЫХ,**  
старший тренер  
ДСО «Труд», Иркутск.

— Я стал тренером, не имея физкультурного образования: закончил физико-математический факультет пединститута. И на первых порах особо ощутил отсутствие специальных знаний. Согласен, что тренера сегодня нужно, как говорится, обучать по широкой программе. И организационные вопросы, и технические, и биологию, и даже химию, мне кажется. Но в первую очередь тренера нужно знакомить с новой методикой. И не обязательно (как тут предлагают) приглашать специалистов с известными именами. Поверьте, есть и на периферии настоящие умницы, которые любят свою работу, прекрасно знают предмет и интересно могут рассказать. Искать таких педагогов надо, а их немало в глубинке. Думаю, не случайно уже сегодня готовят олимпийских чемпионов и в Новосибирске, и в Иркутске...

У большинства наших специалистов, если судить строго, немалый опыт. Но опыт так и остается опытом, если наставника пригласили с учеником на все-

союзные учебно-тренировочные сборы, на которых ему приходится быть что-то вроде бедного родственника. Не дай бог в процессе тренировки слово сказать, засмеют, оговорят: мол, куда тебе-то. Вот пример. Мой ученик Стасевич тренировался в группе Ионова. Так я весь год в прямом смысле простоял в сторонке. Ни разу никто не сказал мне: «А что ты думаешь по этому поводу?..» Или еще что. Ведь работали-то с моим учеником! И как было бы полезно для нас совместное общение. Где же нам еще набираться знаний?

**М. КОРШУНОВ,**  
директор ДЮСШ  
«Труд», Иваново.

— Здесь мы перед началом «круглого стола» вспоминали, когда был последний семинар. Интересно даже: никто толком не мог ответить. А ведь семинар в прошлом году был, но, видно, он не оставил в душе сколь-нибудь заметный след. Значит, ничего нового человек не получил от этого семинара. Мы знаем, что по спортивным обществам организуется учеба тренеров ежегодно. В каждом обществе по-своему. Но какой-то стройной системы, как правильно здесь говорили, нет. Хотя все просто. Вот прошел всесоюзный семинар, его участники, может, кстати, и вся группа лекторов, специалистов должны поехать в республику, по спортивным обществам и также провести эту учебу. А то ведь получается, что основная масса тренеров использует знания, которые ими были получены еще в институте. Но эти знания не вечны... А дальше? Тупик какой-то получается.

А почему бы, и правда, не проводить учебу тренеров перед соревнованиями или после них. Собрать, скажем, за день до приезда спортсменов. Расходы не велики, а польза значительная. Учебу, допустим, перенести непосредственно на места событий — в секторы и на дорожки. Информации для размышления на соревнованиях сколько угодно. Полезно, думаю, и такая форма, как открытые тренировки. Если мы проходим учебу на семинаре, то самито в нем пассивно участвуем. Все сидим и слушаем. Кто-нибудь из нас переоделься в спортивный костюм? Показал каюк-нибудь упражнение? В то время как даже услышанное не всегда доходит до сознания. Недаром же говорят: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.



## за парту?

Здесь говорили, что многие сейчас приедут домой и будут рассказывать своим коллегам о том, чему сами научились. А что я могу рассказать, если и сам не во всем разобрался. Вот много сейчас говорят о бригадном методе работы, а что это такое, нам, с периферии, ничего не известно. Лично я, честное слово, не знаю.

**В. УСАЧЕВ,**  
старший тренер  
ДСО «Спартак», Москва.

— По-моему, организаторы тренерской учебы должны в первую очередь учитывать те задачи и вопросы, которые ставятся перед данным коллективом. Все мы знаем, что задачи, скажем, спортивных школ отличаются от тех задач, которые решает ШВСМ, сборные команды центральных советов, олимпийские центры... И если учесть, что основная масса наших тренеров работает в спортивных школах, то и главное внимание, естественно, нужно уделять именно этому отряду тренеров.

Но учеба учебой, а тренеры не должны забывать и о самоподготовке. В учебно-спортивном центре имени братьев Знаменских, например, тренеры в обязательном порядке регулярно отчитываются о своей работе на педсовете. Причем это не просто рассказ о своем опыте, а и короткое сообщение, какой основной и вспомогательной информацией, какими источниками он пользуется в своей работе.

**Н. СНЕСАРЕВ,**  
старший тренер  
экспериментальной группы,  
Витебск.

— Я уверен, что учатся тренеры у нас достаточно. Нужно ли проводить еще какую-то дополнительную учебу, искать для нее новые формы? Естественно, нужно. Особенно на местах. Тут высказывались мнения против, как их назвали, кулуарных разговоров, вроде бы они дезориентируют тренера. И все-таки я за хороший разговор о предмете, который прекрасно знаю. Разве мало, скажем, мне могут помочь беседы с ленинградцами Николаем Егоровичем Малышевым или с Борисом Михайловичем Фадеевым. Предметный разговор с такими специалистами помогает не только разобраться в трудных вопросах, но и найти быстрее единственно пра-

вильное решение. И нечего нам стесняться спрашивать друг у друга то, в чем слабо еще разбираемся.

Теперь о том, как у нас проходит учеба тренеров. Начну с того, что специалистов, работающих со стайерами и средневиками, у нас в Витебске было не так много. Мне, как возглавлявшему бригаду, важно было, чтобы знания моих коллег отвечали тем требованиям, которые предъявляет сегодня наш вид спорта. Мы же в основном дело имели с тренерами из районов или преподавателями вузовских кафедр физвоспитания. Так вот, первым делом взялись за учебу. Семинары, научно-методические конференции, на которые я приглашал работников ВНИИФКа, подобрал специалистов, которые могли дать больше знаний по традиционно сильным нашим видам. Параллельно с этим мы не упускали из виду специалистов витебского спортинтерната. И надо заметить, эффективной показала себя форма занятия перед соревнованиями. Тренеры приезжают за два дня до начала состязаний, ведущие наши специалисты выступают по темам. Чаше всего это конкретная подготовка конкретного атлета. Потом тренеры отвечают на вопросы. Но такая учеба будет эффективна, если, конечно, у тренеров не будет секретов от своих коллег.

**И. ИЛЬИН,**  
тренер ДЮСШ «Труд», Москва.

— Будем откровенны: проблема повышения квалификации тренера сегодня решается не в той мере, что требует время, темпы развития нашего вида спорта в мире. Действующие сейчас формы учебы носят чисто информативный характер, а не обучающий, какой необходим нашим тренерам. Так как же тренера учить, где, как повышать ему свою квалификацию?

Огромными скачками бежит впереди нас наука — психология, физиология, биология и механика в придачу... Но до сих пор старый как мир вопрос: как же, скажем, все-таки быстро бегать? Сколько тренеров, столько и концепций по методике тренировок, столько школ. Но копните глубже! — не все расскажут, почему, скажем, в спринте надо поднимать выше бедро? Не могут объяснить физический смысл, не говоря уже о механике движения, кинематике. А ведь это простые вещи, которые тренер должен знать как свои пять пальцев. Это основа

основ его работы. Да, мы обмениваемся между собой информацией на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. И не учитывать этого фактора нельзя. Но эти беседы идут между нами. А существует ли такая цепочка — ученый — тренер? Есть ли между ними связь, и как они друг друга взаимобогащают. Ее пока нет, но она должна быть. Тренер должен иметь на руках итоги исследований. Только самое главное, так сказать, окончательный результат. Тренер — он технолог. Ему некогда вникать в каждую суть, ему нужен готовый рецепт, который бы он мог применить в своей работе.

Поэтому нужны постоянно действующие семинары. Впрочем, как хотите их называйте, можно назвать и школами. Не повышения только профессионального мастерства, а постоянного обучения. И так, организуем постоянно действующие семинары, и не такие, которые тренерам, образно говоря, слегка освежают память о вузовской программе. Надо тренеру давать все, что происходит в мире спорта. Давать, естественно, в необходимой дозе. Биомеханику, физиологию, психологию...

**Ю. КОРОБЕЙНИКОВ,**  
директор СДЮШОР ДСО  
«Труд», Новокузнецк  
Кемеровской области.

— Из всего, что сказано, можно сделать вывод: учеба в первую очередь должна быть конкретной. То есть если тренер работает на высшем уровне, то ему нужна одна учеба, а тому, кто работает с низшим звеном, — другая. Для основного, массового контингента нашего тренерского состава правильнее проводить учебу на местах. Присылать лектора или специалиста. Причем с определенной тематикой. Скажем, как добиться качества в отборе, или как довести спортсмена до II разряда. Есть у нас тренеры, и их немало, которые готовят кандидатов в мастера спорта, мастеров спорта, могут подвести своих учеников к «международникам» вплотную. С ними, видимо, нужно проводить учебу, где без наших ведущих ученых и тренеров не обойтись: физиолог, психолог, педагог, тренеры по отдельным видам.

Вот у меня уже сложилось свое мнение о методике тренировок в беге на средние дистанции. Работая по ней, мои

ученики добивались успехов. Но было бы неправильным, если бы я замкнулся в собой же созданной методике, а все другое отрицал. Но где я могу свое сопоставить с чьим-то? Кто мне покажет это чье-то? Показывать надо и сравнивать надо, чтобы постоянно совершенствоваться. Вот почему форма нашей профессиональной учебы должна быть универсальной. Это и лекция, и рассказы-показы, конкретная тренировка. Неплохо было бы делать так: идут соревнования, все заинтересованные специалисты собираются рядом с сектором на трибунах, и, например, идет разбор выступления прыгунов. Разве плохо, если, скажем, тренер разбирает выступление своего ученика. Разбирает подробно и ошибки, и правильное исполнение того или иного движения. В беге, кстати, можно дать целый урок по тактике. А в общем, может получиться в итоге неплохая учеба. Уверен, будет стопроцентное освоение материала.

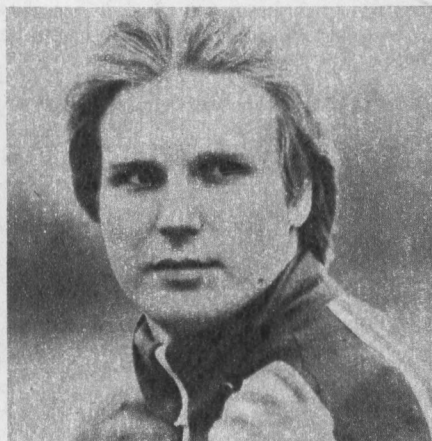
**ОТ РЕДАКЦИИ.** Вот такой заинтересованный и отнюдь не бесполезный, как мы считаем, состоялся разговор за «круглым», но, как видим, с острыми углами столом. Какие же выводы напрашиваются? Как можно заметить, все выступавшие единодушны: уровень профессиональной подготовки большей части наших тренеров не соответствует тем требованиям, которые сегодня предъявляет спорт. Ясно — учеба необходима. Причем учеба постоянная, целенаправленная и, главное, действенная. Можно ли решить эту проблему в корне? Можно и надо. И чем быстрее, тем лучше. Для этого нужно, чтобы в спортивных организациях и в первую очередь в спортивных обществах, на местах вопросу профессиональной учебы тренеров уделялось такое же внимание, как и подготовке спортсмена высокой квалификации. Судя по сегодняшнему разговору специалистов, этого пока еще нет. Думается, и руководителям спортивных обществ, и тем, кто заинтересован в улучшении системы профессиональной подготовки тренеров, есть о чем сказать. Так что вопрос остается открытым, разговор за «круглым столом» ждет своего продолжения. Мы надеемся на активность заинтересованных в этом деле людей. Равнодушных здесь не должно быть.

«Круглый стол» провел  
В. КАЛЫСЬЕВ



## НЕ ИЗМЕНЯТЬ ТРАДИЦИИ

**Сергей Литвинов.**  
Родился 23 января 1958 г. в хуторе  
Цукарова Балка Краснодарского  
края.  
Легкой атлетикой  
начал заниматься в 1973 г.  
Заслуженный мастер спорта.  
Чемпион и рекордсмен мира в ме-  
тании молота



словно выполняя заданный на дом урок.

Когда Сережа пришел в мою группу, в ней тренировались ребята, которые в техническом плане выглядели очень прилично, — Гена Анисимов и Юра Зозуля. Словом, новичку было с кого брать пример. И довольно-таки быстро он освоил повороты и уже через два месяца метал в силу третьего разряда.

Запомнились соревнования, когда Сергей впервые выполнил этот норматив. На первенстве нашей спортшколы ему удалось метнуть 5-килограммовый молот на 48,12. Сразу после состязаний подходит ко мне Литвинов и спрашивает: «Каков норма-

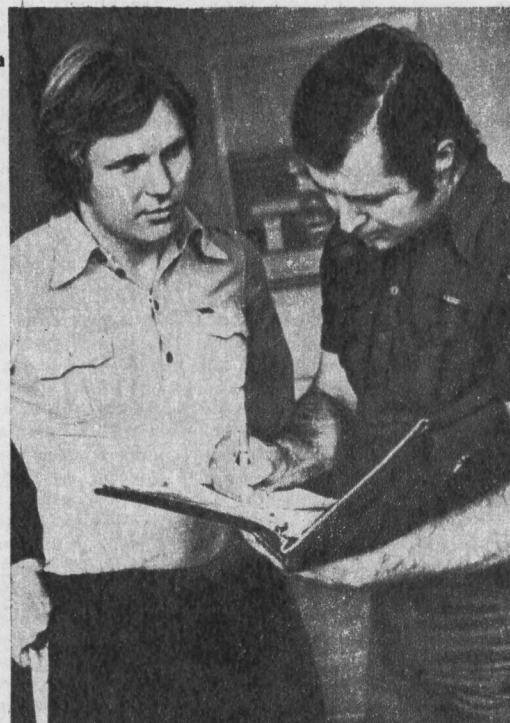
■ Двенадцать лет назад мне посчастливилось заглянуть на стадион, где в тот момент проходило легкоатлетическое первенство Октябрьского района Ростова-на-Дону. Говорю, посчастливилось по той причине, что именно в тот день я впервые увидел Сергея Литвинова. Будущий рекордсмен и чемпион мира в метании молота выступал в спортивной форме школы № 71 и толкал ядро. По своей комплекции Литвинов не напоминал метателя. Но что сразу привлекло мое внимание — это фантастическая реактивность движений. Видно было, что толкать ядро 14-летний паренек не умел вовсе, но при этом послышался снаряд за 12 м!

Когда состязания окончились, мы немного поговорили, и, к моему удивлению, Литвинов после этого «собеседования» сразу же согласился тренироваться в группе метателей молота. Правда, радость моя была преждевременной. Сергей посетил три-четыре занятия и... исчез. Обнаружил я беглеца только через несколько дней в секции классической борьбы, где Сергей получал уроки этого популярнейшего в Ростове вида спорта не у кого-нибудь, а у самого чемпиона мира заслуженного мастера спорта Владимира Сташкевича.

Около года мне пришлось агитировать и уговаривать Литвинова вернуться в легкую атлетику. Могут спросить: а стоило ли тратить столько сил и нервов на какого-то новичка? Сейчас, конечно, утвердительный ответ дать легко. А тогда? А тогда я мог довериться только своей интуиции, которая подсказывала, что будущее этого спортсмена именно в метании молота. Большую помощь и поддержку

**Одержана победа на чемпионате мира. Теперь можно и позировать!**

**Сергей Литвинов вместе с тренером Игорем Борисовичем Тимашковым**



оказал тогда мне преподаватель физкультуры школы, в которой учился Сережа, Юрий Кузьмич Ерошков, который буквально вытаскивал упряма на стадион. В конце концов выбор был сделан в пользу метания молота, и Сергей стал одним из самых добросовестных моих учеников.

Чем он больше всего приглянулся? Повторяю, талант в нем угадывался и тогда незаурядный, но симпатию Литвинов вызывал еще и необычайной в столь юном возрасте серьезностью и добросовестностью в тренировках. Вот уже все отзанимались, побежали весело в душ, а Сергей же все возится и возится возле сектора, шлифуя только что разученное упражнение,

тв второго разряда?» Я отвечаю, что норматив 57 м. И слышу в ответ: «Игорь Борисович, в Адлере на матчевой встрече метну на 57 метров!» А в Адлер ехать через десять дней. Ну и ну!

И что ж вы думаете, метнул-таки на 57 м 82 см и выиграл тот матч восьми городов. И это всего после трех месяцев тренировок! Помню, как удивились такому стремительному прогрессу мои коллеги-тренеры, а среди них был и заслуженный тренер РСФСР А. Булдашев из Челябинска.

Прошло восемь месяцев, и Сергею удалось выполнить уже первый разряд. Тогда пошли, как говорится тренировочные будни.

Литвинов проявлял колоссальную работоспособность, настойчивость и терпение. А мне нравились его вдумчивость, стремление и умение критически осмыслить буквально каждый бросок, каждое новое упражнение.

Характером Сергей пошел в родителей. Он из простой ростовской семьи, отец — шофер на пожарной машине, мать — секретарь-машинистка в воинской части. Оба необычайно работящие, аккуратные. Дом Литвиновых как игрушка, без дела я их никогда не видел. И сына таким воспитали. Спасибо им за это.

Выступления новоявленного метателя между тем продолжались успешно. В составе сборной Российской Федерации Сережа поехал в Алма-Ату на Spartakiadu школьников страны и там, будучи на два года моложе своих основных соперников (Сергею было только 15 лет), сумел пробиться на 3-е место, метнув уже взрослый молот на 60,68 и совсем немного проиграв победителю.

В следующем, 1974 г. его пригласили в юношескую сборную СССР, где он выступал на состязаниях социалистических стран «Дружба» в Баньска-Быстрице (ЧССР) и занял там 1-е место с результатом 64,22. Затем последовало приглашение и в юниорскую команду, в составе которой Литвинов выступал на двух чемпионатах Европы: в 1975 г. в Афинах (3-е место — 64,44) и в 1977 г. в Донецке (2-е место — 68,72).

С прогрессом ученика учился с помощью своих старших коллег и сам. Благодарен моему наставнику заслуженному тренеру РСФСР Василию Тимофеевичу Свирькову. «Не спеши, — говорил он, — как ни заманчивы скороспелые плоды, не торопись. Пусть отвердеет фундамент, накопится база, тогда и строй здание по каким угодно чертежам». Благодарен и заслуженному тренеру Петру Акимовичу Данилкину, директору знаменитой в Ростове-на-Дону легкоатлетической ДЮСШ-1. Он помогал чем мог: оборудовал зал для метаний, обеспечивал формой, дело подкреплял обнадеживающим словом. Для меня, молодого тренера, такая поддержка двух этих опытейших наставников была поистине бесценной.

1978 г. для нас обоих особенно памятен. Сергея Литвинова пригласили в сборную Советского Союза.

В своих тренировках мы не спешили форсировать силу, а

основное внимание уделяли технике. Сережа очень много метал. По бросковой подготовке, думаю, он превосходил всех. Но видели и свои слабые места. Литвинов не подходил под «модель» классного метателя в некоторых упражнениях. Скажем, он рвал штангу меньше других метателей и приседал мало: сказывалась недостаточная сила мышц ног. Забегая вперед, отмечу, эти недостатки со временем устранить удалось, и теперь по всем параметрам «модели» к нам претензий нет.

С приглашением в сборную СССР началась его захватывающая дуэль, длящаяся и по сию пору, с Юрием Седых.

Воля спортсмена по-особому проявляется в поединках на самом высшем уровне. И хотя Сережа рос и вырос на моих глазах, меня всегда поражало постоянное мучение его характера. Если на тренировках это настоящий и беззаветный «пахарь», то в поединках — это бесстрашный боец, который никогда не дрогнет, не подведет, так просто не уступит и будет сражаться до последнего.

Дебют Сергея в составе сборной команды СССР состоялся на матче с легкоатлетами ГДР и был успешным. Литвинов выиграл его с результатом 79,82 (это достижение было лучшим в мире в том сезоне). Затем последовала победа на VII Spartakiade народов СССР, где Сергею удалось выиграть и у Юрия Седых. Осечка произошла на Кубке Европы — там Сергей проиграл К.-Х. Риму из ФРГ, но уже на Кубке мира в Монреале он сумел взять реванш, опередив Рима почти на 3 м. При подготовке к Московской олимпиаде Литвинову удалось установить свой первый мировой рекорд — 81,66, но на Олимпийских играх Литвинов проиграл Юрию Седых и стал серебряным призером (80,54).

Легко предположить, прослеживая подобную хронологию роста класса Сергея, что спортивная судьба у него сложилась на редкость счастливо. Так-то оно вроде и так, но и в пору его взлета нервов мы с ним перепортили немало.

Еще в 1979 г. нам казалось, что пришла пора постоянно побеждать. Робости перед Юрием Седых Сергей никогда не испытывал. Конечно, наш прославленный богатырь — неукротимый боец, и Сергей его всегда уважал и уважает, но не боялся маститого соперника никогда. Однако нам было суждено пройти полосу трудных испытаний. Были и травмы, и неурядицы. Однажды Литвинов отравился, за шесть дней потерял 5 килограммов веса. Как на беду, подобное случилось и на Олимпиаде. А 1982 г. вообще стал для нас кошмаром из-за болезни и травм, хотя в активе и был мировой рекорд — 83,98, установленный на чемпионате Вооруженных Сил.

Неурядицы нередко вышибают из колеи. Литвинова трудности, наоборот, закаляли. Он стал серьезнее, злее, целеустремленнее. Тем более что близился первый чемпионат мира.

Подготовку к нему мы начали с октября 1982 г. с удвоенной энергией. Увеличили объемы как силовой, так и бросковой работы. Заложили отличный фундамент ОФП. Все это сказалось на результатах: в Москве на VIII летней Spartakiade народов СССР Сергей устанавливает свой третий мировой рекорд (84,14) и получает право на путевку в Хельсинки.

Казалось, все наконец, пошло гладко. Установлен мировой рекорд, сданы государственные экзамены в ГЦОЛИФКе, на тренировках прекрасное настроение. И вдруг гром среди ясного неба: повреждение задней поверхности бедра. И это за 18 дней до чемпионата мира! Тут надо отдать должное врачу сборной страны Виктору Ивановичу Лободаеву, который проявил все свое умение и буквально за неделю вернул Литвинова в строй.

На чемпионате мира ростовчанин Сергей Литвинов поднял

ся на верхнюю ступеньку пьедестала почета. Как и его одноклассника по спортинтернату Тамаара Быкова.

Рад отметить, что в ранге чемпиона мира Сергей изменился в лучшую сторону. Стал строже относиться к себе. Раньше он, в общем-то, мог порой позволить себе некоторые вольности, эксплуатируя в известной мере свой талант. После же Хельсинки по-особому вдумчиво подходит к каждой тренировке, к каждому броску.

Уже давно и тренеры, и болельщики привыкли к тому, что на всех крупных соревнованиях побеждают советские молотобойцы. Но бдительность — и это показал чемпионат мира — терять нельзя. В Польше, ГДР, Финляндии, ФРГ тоже умеют готовить первоклассных метателей молота. Нужно помнить об уроке, преподнесенном нам поляком Здиславом Квасны. И своим традициям не изменять.

Ростов-на-Дону **И. ТИМШКОВ,**  
заслуженный  
тренер СССР

## ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

■ С целью расширить и специализировать круг упражнений для юных прыгунов с шестом нами сконструировано и изготовлено тренировочное устройство для формирования движений, соответствующих фазе подтягивания с поворотом и отжиманию опорной части прыжка, а также для развития мышц рук и плечевого пояса (техническое описание устройства можно получить на кафедре легкой атлетики Белорусского государственного института физкультуры).

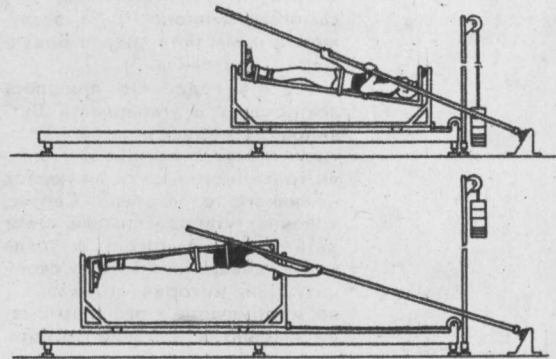
Упражнение в искусственных условиях, созданных устройством, представляет собой движе-

ние, выполняемое из исходного положения лежа спиной на поворотной площадке, пристегнувшись привязными ремнями и взяв в руки шест. Преодолевая сопротивление заданных отягощений, прыгун подтягивается с поворотом на шесте и отжимается, после чего амортизаторы и отягощения возвращают его в исходное положение.

Результаты специального анализа показали, что в искусственных условиях возможно достижение двигательных действий прыгуна по кинематическим параметрам. Эффективность и надежность эксплуатации устройства апробированы длительными экспериментом.

Минск

**Г. БРИЗИНСКИЙ,**  
**М. КРИВОНОСОВ,**  
кандидат  
педагогических наук,  
**В. КРЫСАНОВ,**  
кандидат  
биологических наук





**Иоланда ЧЕН**

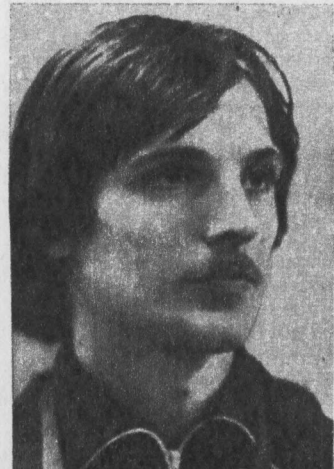
Москва, «Труд».  
Родилась 26 июля 1961 г. в Москве. Рост — 169 см, вес — 54 кг. Студентка ЦПОЛИФКа. Легкой атлетикой начала заниматься в 1974 г. в Москве (прыжок в длину). Норматив мс впервые выполнила в 1980 г. на зимнем первенстве Москвы (1-е место — 6,29), мсмк — в 1982 г. на летнем чемпионате Москвы (1-е место — 6,75). В основном составе сборной команды СССР дебютировала в 1983 г. на Всемирных студенческих играх в Эдмонтоне (4-е место — 6,52). Тренер Л. М. Степура. Лучшие результаты: 100 м — 11,8, высота — 1,71, длина — 6,82 (1984 г.).  
1974 (13) 4,97    1979 (18) 6,14  
1975 (14) 5,30    1980 (19) 6,44  
1976 (15) 5,55    1981 (20) 6,60  
1977 (16) 5,74    1982 (21) 6,75  
1978 (17) 6,16    1983 (22) 6,77  
В 1978 г. заняла 2-е место на юношеском первенстве СССР (5,99), 1-е место на всесоюзных соревнованиях ВЦСПС (6,07). В 1979 г. заняла 1-е места на открытых чемпионатах Софии и Будапешта и на международных соревнованиях юниоров «Дружба» в Бухаресте. В 1980 г. заняла 1-е место на зимнем первенстве СССР среди юниоров (6,37), в Тбилиси завоевала серебряную медаль на зимнем чемпионате СССР в Москве (6,40) и бронзовую медаль на летнем чемпионате СССР среди юниоров в Каунасе (6,27). В 1981 г. заняла 4-е места на летнем чемпионате СССР в Москве (6,60) и на всесоюзных соревнованиях в Сочи (6,14). В 1982 г. заняла 6-е место на зимнем первенстве СССР в Москве (6,40), 5-е место на III Всесоюзных молодежных играх в Ленинграде (6,47). В 1983 г. заняла 4-е места на Мемориале Знаменских в Москве (6,73), на VIII Спартакиаде народов СССР, летнем чемпионате СССР в Москве (6,77).

**Григорий ЕМЕЦ**

Кривой Рог, «Труд».  
Родился 8 октября 1957 г. в Кривом Роге. Рост — 190 см, вес — 79 кг. По профессии — горный инженер. В 1980 г. окончил Криворожский ордена Трудового Красного Знамени горнорудный институт. Легкой атлетикой начал заниматься в 1973 г. Норматив мс впервые выполнил в 1979 г. в Ялте на первенстве Украинского совета ДСО «Буревестник» (1-е место — 16,10), мсмк — в 1983 г. в Алуште на Спартакиаде ДСО и ведомств УССР (1-е место — 17,02). В основном составе сборной команды СССР дебютировал в 1984 г. на зимнем чемпионате Европы в Гетеборге (Швеция), где занял 1-е место с высшим европейским достижением — 17,33. Тренеры: с 1973 по 1975 г. — Ю. В. Прокул; с 1977 по 1982 г. — В. П. Кучер; с 1982 г. — В. Г. Чернятевич, зтр УССР. Лучшие результаты: тройной 17,33.

- 1973 г. (16) — 11,40
- 1974 г. (17) — 13,06
- 1975 г. (18) — 14,51
- 1976 г. (19) Не трени-
- 1977 г. (20) ровался
- 1978 г. (21) — 15,31
- 1979 г. (22) — 16,10
- 1980 г. (23) — 15,84
- 1981 г. (24) — 16,59
- 1982 г. (25) — 16,68
- 1983 г. (26) — 17,27
- 1984 г. (27) — 17,33

В 1981 г. занял 14-е место на чемпионате СССР в Москве (16,10), 3-е место на всесоюзном Дне прыгуна в Ленинграде (16,59), 2-е место в полуфинале Кубка СССР в Ленинграде (16,31). В 1982 г. 4-е место в матче республик в Сочи (16,68). В 1983 г. — 10-е место на зимнем Кубке страны (16,19), 6-е место в финале летнего Кубка СССР в Одессе (16,35), 3-и места на всесоюзном Дне прыгуна в Ленинграде (16,59) и VIII летней Спартакиаде народов СССР в Москве (17,27). В 1984 г. — 2-е место на зимнем чемпионате страны (16,86), 2-е место на Мемориале В. Алексеева в Ленинграде (16,78), 1-е место на зимнем чемпионате в Гетеборге (17,33).



**Елена ВИНОГРАДОВА**

Новосибирск, «Локомотив».  
Родилась 28 марта 1964 г. в Новосибирске. Рост — 170 см, вес — 58 кг. Студентка Новосибирского института инженеров железнодорожного транспорта. Легкой атлетикой начала заниматься в 1978 г. Норматив мс впервые выполнила в 1981 г. в Ангарске на зоне Сибири всероссийских спортивных игр молодежи (1-е место — 23,8), мсмк — в 1983 г. в Ленинграде на Всесоюзном дне бегуна (3-е место — 11,23). В составе юниорской сборной СССР дебютировала в 1981 г. в Венгрии в Дебрецене на соревнованиях «Дружба» (4-е место — 11,88), в основном составе — в 1983 г. в Бирмингеме в матче с Великобританией (3-е место — 23,7). Тренеры: с 1978 по 1980 г. — Я. Р. Розенфельд, зтр РСФСР; с 1980 г. — Б. С. Петренко, зтр РСФСР.

- Лучшие результаты: 100 м — 11,23; 200 м — 23,01; 400 м — 53,4.
- |           |       |       |      |
|-----------|-------|-------|------|
| 1979 (15) | 11,9  | 25,4  | —    |
| 1980 (16) | 11,8  | 24,8  | 56,7 |
| 1981 (17) | 11,88 | 23,8  | 54,6 |
| 1982 (18) | 11,76 | 23,57 | 53,4 |
|           | 11,4  |       |      |
| 1983 (19) | 11,23 | 23,01 | —    |

В 1981 г. заняла 4-е место в беге на 100 м (12,24) и 1-е место в эстафете 4×100 м (46,40) на Всесоюзной спартакиаде школьников в Вильнюсе. В 1982 г. — 5-е место на взрослом чемпионате СССР в Киеве (23,69), 4-е место на Всесоюзных спортивных играх молодежи в Ленинграде (11,93) и 1-е место в эстафете 4×100 м (44,63), 3-и места на Мемориале В. Алексеева в Ленинграде (60 м — 7,45), на Всесоюзном дне бегуна в Киеве (23,57), 2-е место в юниорском матче с ГДР в Запорожье (7,63). Одержала победы на зимнем первенстве страны среди юниоров в Запорожье (7,52), в летнем юниорском матче с ГДР в Ленинграде (11,92 и 24,22). В 1983 г. — 4-е места на зимнем чемпионате СССР (24,20) и Мемориале Знаменских (11,53), 3-и места на Дне бегуна в Ленинграде (23,01), в финале Кубка Европы в Лондоне в эстафете 4×100 м (43,67), 1-е место на зимнем юниорском первенстве страны в Донецке (7,61), 6-е место в 1/4 финала (23,60) и 6-е место в эстафете 4×100 м (43,22) на чемпионате мира в Хельсинки, 2-е место на VIII летней Спартакиаде народов СССР (23,50).



**Любовь ГУРИНА**

Киров, «Труд».  
Родилась 6 августа 1957 г. в деревне Матушкино Кировской обл. РСФСР. Рост — 166 см, вес — 54 кг. Легкой атлетикой начала заниматься в 1976 г. в Кирове. Норматив мс впервые выполнила в 1978 г. в Подольске на Мемориале В. Куца (11-е место — 2,06,1), мсмк — в 1982 г. в Подольске на Мемориале В. Куца (7-е место — 1,57,3). В основном составе сборной команды СССР дебютировала в 1983 г. в Лондоне в зимнем матче с Великобританией (1-е место — 2,03,75). Тренер: с 1976 г. — зтр А. И. Нивин. Лучшие результаты: 400 м — 51,38; 800 м — 1,56,11; 1500 м — 4,09,40.

- |           |       |         |
|-----------|-------|---------|
| 1976 (19) | 59,1  | 2,15,7  |
| 1977 (20) | 58,0  | 2,08,0  |
| 1978 (21) | 56,5  | 2,04,6  |
| 1979 (22) | 55,16 | 2,00,2  |
| 1980 (23) | 54,8  | 1,59,90 |
| 1981 (24) | 52,71 | 1,58,72 |
| 1982 (25) | 52,0  | 1,57,3  |
| 1983 (26) | 51,38 | 1,56,11 |

В 1977 г. заняла 5-е место на чемпионате РСФСР в Челябинске (2,10,7). В 1978 г. — 7-е место на зимнем чемпионате СССР в Москве (2,10,2) и 9-е — на летнем первенстве страны в Тбилиси (2,05,4), 4-е — в матче РСФСР—Румыния в Москве (2,04,6). В 1979 г. — 8-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР (2,02,3). В 1980 г. — 1-е место в эстафете 4×800 м на чемпионате страны в Донецке (7,56,6), 2-е — в матче РСФСР — Румыния в Сочи (2,01,1), 4-е — на Мемориале В. Куца (1,59,90). В 1981 г. — 5-е место на Мемориале Знаменских в Ленинграде (1,58,72), 3-е — на Кубке страны в Киеве (2,02,20), 1-е — на чемпионате СССР в эстафете 4×800 м (8,02,0). В 1982 г. — 1-е места зимой на Кубке (2,02,25) и чемпионате СССР (2,02,84), 5-е место на летнем первенстве страны в Киеве (1,58,09). В 1983 г. — 2-е места на Мемориале Знаменских в Москве (51,38) и Дне бегуна в Ленинграде (51,73), на VIII летней Спартакиаде народов СССР (1,59,13), на чемпионате мира в Хельсинки (1,56,11). Одержала победы в матче с Великобританией в Бирмингеме (1,59,60), на зимнем Кубке страны в беге на 1000 м с высшим достижением СССР (2,37,60), на Спартакиаде РСФСР в Краснодаре (1,56,7).

В. Андреев

ОБСУЖДАЕМ,  
СОВЕТУЕМСЯ, СПОРИМ

# МЕТАНЦЕ ДИСКА:

## НОВИНКИ или коррекции

СЛЕДУЕТ ЛИ  
ОВЛАДЕВАТЬ ВАРИАНТОМ  
ТЕХНИКИ Г. САВИНКОВОЙ?

В № 10 журнала за 1982 г. помещена кинограмма метания диска рекордсменки мира Г. Савинковой с комментарием ее тренера Р. Чарыева. Автор, называя технику Г. Савинковой «нетрадиционным вариантом», указывает, что за один год (1978—1979 г.) ее результаты возросли с 62,18 до 65,78 м именно в результате освоения этого варианта техники. Сейчас лучший результат Г. Савинковой — 73,26.

Каковы же отличительные особенности техники Г. Савинковой?

1. Чрезмерный наклон туловища в конце так называемого замаха и поворот согнутой руки с диском вовнутрь.

2. Направление движения системы «метатель — снаряд» в круге вправо под углом 20° к направлению метания.

3. Мах-шаг правой почти прямой ногой к центру круга.

4. Использование для наращивания поступательной и вращательной скорости укороченного пути около 2 м вместо 2,5 м.

5. Близкое расположение ног перед заключительным усилием и постановка левой ноги впереди линии направления метания далеко от обруча.

6. Стремление направить диск в среднюю часть сектора за счет большего поворота вокруг продольной оси.

Наблюдения показывают, что диск Савинковой очень часто приземляется в правой части сектора и почти всегда по инерции далеко отскакивает от места падения. Если бы метательница смогла направить диск под выгодным углом, то увеличилось бы время его полета, а значит, и дальность. Создается впечатление, что Г. Савинкова не успевает лучшим образом завершить заключительное усилие. Спортсменке приходится решать, по существу, неразрешимую двигательную задачу: в сотые доли секунды резко изменить направление движения системы «метатель — снаряд» и выбросить диск как выше указано, под значительным углом влево к первоначальному направлению. Это

усложнение фактически не дает каких-то преимуществ, но, несомненно, отрицательно сказывается на выполнении заключительного усилия.

Р. Чарыев указывает: «...пожалуй, самое важное то, что ее техника дает возможность увеличить путь диска в финале». Однако наблюдения показывают, что на практике Г. Савинкова на какое-то мгновение раньше начинает заключительное усилие и также раньше завершает его, о чем свидетельствует полет и приземление диска. Нужно указать, что при современной технике метания, метатель полноценно использует движение по наибольшему пути — диаметру (2,5 м) и затем без малейших технических затруднений полностью реализует свои физические и двигательные возможности, посылая диск в зависимости от движения воздуха под наиболее выгодным углом в наменном направлении. Снаряд при этом, как правило, недалеко отскакивает от места падения.

Направление движения вправо по очень маленькому пути (всего около 2 м) от более оправданного в направлении метания тоже только усложняет выполнение заключительного усилия.

Далее в комментарии указано: «...спортсменка много не доступает до обруча» и «именно это позволяет ей не совершить заступ». На кинограмме видно, что левая ступня действительно находится очень далеко от обруча. Можно только удивляться тому, что для опытной метательницы вводятся такие отрицательные для полноценного метания ограничения. Известно, что ни один квалифицированный метатель диска (особенно крупного телосложения) никогда не позволит себе из-за возможных заступов пойти на уменьшение и без того маленького пути (2,5 м) разгона всей системы и терять как в наращивании скорости, так и в создании мощного финального усилия.

Автору не следовало бы также утверждать, что «поступательное движение на далеко отставленной левой ноге «смажет» эффект вращения и приведет к ослаблению действия ЦБС (центробежной силы)». Нам кажется, что, напротив, следует

утверждать, что левая нога, поставленная вблизи условленного диаметра в направлении метания в непосредственной близости от обруча, позволит затем без малейших осложнений наиболее свободно и полноценно использовать как поступательную, так и вращательную скорости метателя при выполнении заключительного усилия.

Автор комментария называет исходное положение перед поворотом «закрытым», считая, что его преимущество в том, что бросок затем не будет совершен мимо левой ноги... что является частой ошибкой при обычной расстановке ног. Далее указывается, что «нарастающая во второй половине финала ЦБС создает чувство «оттяжки» снаряда. В этих условиях становится излишним (!), как это имеет место в общепринятом варианте, предварительное натяжение мышц туловища».

Должен признаться, что эти три утверждения (бросок не будет совершен мимо левой ноги, ЦБС создает чувство «оттяжки» снаряда, становится излишним предварительное натяжение мышц туловища) звучат для меня совершенно необидительно и, по существу, идут вразрез с теорией и практикой. В самом деле, ведь даже несколько видоизмененная техника Г. Савинковой соответствует биомеханическим закономерностям для метания диска. Следовательно, и предварительное закономерное растягивание основных мышечных групп перед баллистическими сокращениями во время финального усилия уже произошло, что хорошо прослеживается на кадрах кинограммы. Нельзя также из-за возможных ошибок при метании (но это совсем не характерно и не обязательно для техники хорошо подготовленного метателя) отказываться от самого рационального и находить какие-то эрзац-коррекции. Следует также сказать, что о ЦБС ни один метатель диска не думает и ее не ощущает. Она, по существу, не осложняет движения метателя и не приводит к отставанию (обгону) диска. Другое дело при метании молота — там ЦБС очень велика, и метателям приходится с ней считаться.

Разъяснение автора комментария о том, что «в момент выпуска диска, если посмотреть на спортсменку сзади, ноги ее перекрещиваются, также позволяет заметить, что метательница в этот ответственный момент «натякается» на левую ногу, закрывает себе путь в направлении метания и, находясь в двухопор-

ном положении, выбрасывает диск, находясь далеко от обруча, после чего следует довольно резкий перескок вперед на правую ногу. Метатели, пользующиеся современной техникой, с максимальной пользой используют каждый сантиметр оставшегося пути, перемещаются предельно вперед, а многие даже, находясь при перескоке в безопорном положении, прикладывают к диску, покидающему руку, последнее усилие. После смены положения ног (перескока) метатель полностью восстанавливает равновесие, как правило, вплотную у переднего края круга. Г. Савинкова, отказавшись от этого, значительно осложнила себе условия для реализации своих богатых физических данных, по-видимому, именно поэтому не показывает соответствующих ее двигательным возможностям стабильных результатов порядка 72—74 м.

Далее автор указывает, «что при стартовом разгоне плеч по кругу у Г. Савинковой еще нет достаточной уверенности, и движения выполняются медленно. В результате туловище не набирает достаточного количества движения, не удается еще уверенно останавливать туловище в середине круга: туловище выпрямляется и даже прогибается в пояснице». Уместно спросить автора: разве туловище должно уверенно останавливаться в середине круга? Ведь это невозможно, и этого не должно быть. Продолжается вращение и движение в направлении метания. Следует только подчеркнуть, что при обгоне происходит увеличение скорости нижних конечностей и таза и некоторое уменьшение скорости верхней части туловища и плечевого пояса. Туловище останавливается только после завершения метания.

Г. Савинкова в начале метания делает замах руки с диском назад, как это делал еще А. Ортер. Метательница при этом сильно наклоняется вперед (почти как при толкании ядра). Этот способ замаха и положение перед поворотом сложны и не дают каких-то преимуществ. В стартовом разгоне Г. Савинкова акцентирует выведение вперед почти прямой правой ноги. Это лишает ее возможности продвигаться вперед в более выгодном сгруппированном положении, и она в этот момент даже прогибается в пояснице, что крайне нежелательно для правильного выполнения последующих движений. Автор правильно указывает на эти ошибки.

# новая техника?

Но странно, что эти ошибки и недостатки в технике заучивались в течение пяти лет. Они ведь явились не вдруг и нельзя было допускать их закрепления.

Пожалуй, в комментарии излишне часто появляются ссылки на «количество движений» и «мощность». Эти термины, конечно, понятны, но они не дают метателю ясного представления о выполняемом движении. По нашему мнению, лучше ссылаться на скорость: она легко измерима и ее можно изменить.

К сожалению, Р. Чарьев прибегает к неудачным терминам: «смажет эффект», «метающий радиус», «провоцирует», «оттяжка», «технология» обучения. В учебниках и методических пособиях нет подобных, не приятых в нашей теории и методике, терминов.

Заканчивая краткий обзор, хотелось бы знать: Р. Чарьев пытается внести какие-то новинки в технику метания диска, или он вынужден находить какие-то коррекции для исправления ошибок своей ученицы. Если речь идет о внесении нового, то оно не должно противоречить биомеханическим закономерностям метания, а должно основываться на добротном исследовании с участием в нем большого количества метателей.

Сравнение индивидуального варианта техники метания диска Г. Савинковой с научно обоснованной современной техникой не в пользу первого. И ссылки на ее тренировочные результаты порядка 70—72 м и мировой рекорд — 73,26 не могут быть убедительными, ибо мы вправе ожидать от Г. Савинковой стабильных результатов на международных соревнованиях порядка 72—74 м.

Ленинград

**А. ШЕХТЕЛЬ,**  
мастер спорта СССР,  
доцент

## исследования необходимы

Прежде чем высказать свое мнение по некоторым вопросам затронутой в дискуссии проблемы, хотелось бы выразить искреннюю благодарность Р. М. Чарьеву, который не ограничился простым комментарием к кинограмме, а откровенно поделился с коллегами теми идеями, которыми он руководствуется в своей практической работе.

Мне кажется, что вряд ли стоит критиковать Чарьева за

несколько необычную терминологию. В подобной дискуссии без специфической терминологии тренеров-практиков многое осталось бы невысказанным или непонятным. Теперь же и те, кто согласен или хотел бы согласиться с концепцией Чарьева, и те, кто с ней не согласен, будут иметь более точное представление о том, что можно метать диск и так, как об этом не писалось в учебных пособиях.

А. Я. Шехтель совершенно справедливо предлагает провести специальные исследования с большим числом дискоболов и только потом решить: воспользоваться ли в широкой практике идеями Р. Чарьева. Несомненно, такое исследование принесло бы большую пользу и обогатило теорию метаний. Но кто и с кем будет вести такую многотрудную работу? На моей памяти за последние четверть века только Каупо Карлович Метсур (в прошлом известный дискобол) защитил диссертацию по проблемам метания диска...

Наиболее ценным в «варианте Чарьева» мне представляется заключительный бросок. И в частности, «закрывающая» постановка левой ноги ударным движением сверху вниз. Вокруг левой ноги бросок действительно получается намного сильнее. Не случайно этот прием используют в своей практике борцы! Элемент такого броска присутствует и в метании молота. Напомним, что в спортивной печати еще в 1967 г. за такую постановку левой ноги высказался экс-рекордсмен мира Д. Сильвестр (США).

К сказанному могу добавить, что многие дискоболы, метая ядра весом больше 2 кг, достигают лучших результатов, если ставят левую ногу так, как рекомендует Чарьев. Хотя о самом варианте метания тренеры высказываются весьма осторожно. Ну а в 60-е годы такая постановка левой ноги и вовсе считалась бы ошибкой. Но мы живем в 80-х годах и нужно признать, что, метая с помощью предложенного варианта, дискобол может эффективно использовать все мышцы, вращающие туловище. Правда, это не отрицает эффективности и общеприятного варианта с использованием натяжения мышц правой ноги, правой руки и правой стороны туловища.

**О. ГРИГАЛКА,**  
заслуженный  
мастер спорта

# 80 метров— реальность

Вот уже 6 лет, как Галина Савинкова перешла на новый способ метания диска. Какова его чисто спортивная результативность? В 1982 г. Савинкова завоевала бронзовую медаль на чемпионате Европы в Афинах, а годом позже установила и новый рекорд мира — 73,26. Но в то же время ей ни разу не удалось за эти годы стать чемпионкой страны, а на чемпионате мира в Хельсинки (уже после рекорда) она заняла только 11-е место. Эти факты вызвали много толков у специалистов (особенно в связи с подготовкой к олимпийским играм) о надежности и стабильности нового стиля. Кроме того, эта проблема имеет теоретические и практические аспекты.

Тренер Г. Савинковой — заслуженный тренер Казахской ССР Р. Чарьев указывает (здесь и далее будут ссылки на текст и кадры кинограммы, опубликованной в № 10 «Легкой атлетики», 1982 г.), что перестройка техники произошла безболезненно и спортсменка в течение года повысила результат с 62,70 в 1978 г. до 65,78 м, а с 1978 по 1982 г. — с 62,70 до 69,90, т. е. на 7,20 м. Отметим, что олимпийские чемпионки Ф. Мельник и Э. Яль имели прирост за 4 года олимпийского цикла до 13—14 м.

На наш взгляд, Савинкова улучшила свой спортивный результат прежде всего за счет повышения уровня физических качеств, что проявилось и в результатах в силовых упражнениях со штангой, и в метании ядра, а также за счет повышения темпа прохождения по кругу и непрерывного разгона ряда. Что же касается других отличительных черт техники Савинковой, то, как нам кажется, они не свободны от неточностей, которые в стрессовой ситуации крупных состязаний переходят в ошибки, мешающие спортсменке полностью реализовать свой двигательный потенциал.

Рассмотрим первую отличительную черту техники Галины — «мощный разгон плеч по кругу в первой половине стартового разгона». На наш взгляд, эта деталь таит в себе определенные трудности и вызывает сложности в выполнении последующих элементов.

Акцентированный преднамеренный стартовый разгон очень трудно погасить после прихода на правую ногу в центре круга, и мы неоднократно убеждались, что спортсменка часто «проскакивает» положение на правой ноге и, как говорят тренеры, «лезет» плечами в финале, что всегда снижает эффективность броска. Попутно эта особенность не позволяет точно войти в поворот (левая стопа не повернута полностью — кадр 6) и активно разогнать ноги, а главное, активизировать их в финальном положении. Ведь главная установка — разгон плеч. Пассивность правой ноги подтверждается кадрами 22—24.

Вторая отличительная черта — мах прямой правой ногой в центр круга. Эта особенность техники порождает трудности и приводит к увеличению безопорной фазы и медленной постановке левой стопы (кадры 13—14 и 14—18). Очень трудно, почти невозможно сочетать мах прямой ногой и сохранить группировку в ответственной фазе — в центре круга. Эти особенности приводят спортсменку в крайне трудное и неэффективное положение (кадр 19), в открытое положение, когда голова и плечи обгоняют таз и ноги.

Трудно согласиться и с обоснованием «нецелесообразности создания и сохранения чувства натяжения мышц туловища и плечевого пояса», и с узкой постановкой ног в финальной стойке. Узкая постановка ног ограничивает Савинкову в заключительной части финала — максимального «пробивания» за обод, что всегда было характерно для сильнейших дискоболов мира.

Думаю, что Г. Савинкова имеет большую перспективу для роста результатов, так как перечисленные выше неточности «сбываются» не менее 5—7 м. А значит, и результат, который сегодня еще кажется фантастическим — 80 м — для нее вполне реален.

**К. БУХАНЦОВ,**  
заслуженный  
тренер СССР

# МЕТАНЦЕ ДИСКА:

## право на эксперимент

Мне часто приходится слышать довольно противоречивые суждения по технике Г. Савинковой. Так и А. Я. Шехтель, отмечая шесть «отличительных особенностей ее техники», в то же время считает, что в ней (в технике) нет ничего особенного, просто она «несколько видоизмененная» и «соответствует биомеханическим закономерностям для метания диска».

И тут же А. Шехтель пишет, что «сравнение индивидуального варианта техники Г. Савинковой с научно обоснованной современной техникой не в пользу нашей чемпионки». По-видимому, это утверждение и есть квинтэссенция статьи Шехтеля, в которой автор комментария к кинограмме Савинковой критикуется и за применение терминов, которых нет в «учебниках и лучших методических пособиях» и которые «чужды нашей теории и методике». Здесь мне хотелось бы заметить, что теория не может быть «нашей» или «не нашей». Кроме того, на мой взгляд, терминология не определяет технику и не является догмой. Наоборот, изменения представлений о технике и появление новых элементов требует соответствующих им понятий (слов-терминов).

Опуская некоторые неточности, допущенные А. Я. Шехтелем при ссылке на наш комментарий к кинограмме Г. Савинковой, хотелось бы перейти к описанию моих представлений о «нетрадиционном варианте метания».

Допускаю, что многие положения могут быть спорными, однако я не утверждаю, что нужно метать только так и не иначе. А на вопрос: «Следует ли овладевать вариантом техники метания диска Г. Савинковой?» — мо-

гу ответить, что каждый специалист должен решить этот вопрос в меру своей творческой активности и уровня представлений о новой технике.

Много замечаний и критики получаю в свой адрес. Длится это вот уже 12 лет, с тех самых пор, когда в 1971 г. начал экспериментировать в своей тренировочной группе. Сначала это были замечания моих коллег по работе, а затем и тренеров сборной команды страны.

Как правило, замечания сводились к критике моего отхода от «научно обоснованной современной техники метания». Возьму на себя смелость утверждать, что «научно обоснованной техники» нет. Мне неизвестно ни одно научное исследование, которое было бы посвящено изучению техники метания диска. Все, что имеет место в настоящее время в специальной литературе, — есть обобщение эмпирического опыта специалистов-практиков. Известная книга В. Н. Тутевича «Теория спортивных метаний» (1969) — это не что иное, как «установление на базе точных наук основных закономерностей техники», существующей в то время. Книга не предлагает никаких новых вариантов, а, наоборот, постулирует известные позы и двигательные действия метателей.

Кроме того, мне кажется, что мы несколько заблуждаемся, называя применяемую ныне технику метания диска «современной». Эта техника сложилась еще в двадцатые годы и с тех пор не претерпела существенных изменений. Не случайно известные тренеры О. Григалка и Л. Хинц (ГДР) считают, что за последние 50 лет изменения в технике метания диска происходили только в рамках индиви-

дуальных особенностей метателей. Приходится констатировать, что техника метания диска оказалась самой малоизученной и консервативной по сравнению с другими видами метаний.

Прежде чем перейти к описанию моих представлений о «новой» технике, думаю, будет уместным кратко напомнить историю развития метания диска. Прошлое и настоящее неразрывны в диалектическом единстве. Именно поэтому необходимо небольшой ретроспективный анализ проблемы.

«На Олимпийских играх 1896 г. диск метали с пьедестала без поворота, и метатель после завершения броска должен был прыгнуть с пьедестала» (К. Догерти, 1958 г.).

Уже в следующем 1897 г. было принято решение о метании диска из 7-футового круга (213,5 см). Это обстоятельство серьезно повлияло на технику метания. Начались эксперименты по выполнению броска с поворотом, но они неизменно приводили к нарушению правил соревнования. Ограниченные размеры круга не позволяли произвести сильный бросок без заступа. В 1912 г. утверждается круг диаметром 250 см. Получив возможность двигаться по кругу с большей свободой, метатели вновь начали совершенствовать технику. Так появился один из первых вариантов броска с поворотом (1912 г.), который был назван «стилем Дункана». Д. Дункан — спортсмен из США и является автором первого мирового рекорда (47,58) из круга диаметром 250 см. Стиль его метания был характерен сильным волнообразным движением метаемой руки с диском во время поворота. Он «...пользовался одним поворотом, при котором по крайней мере одна стопа все время находилась на земле» (К. Догерти).

В последующие годы метатели убеждаются в том, что увеличение пути приложения силы

к диску может привести к далеким броскам. Так появляется вариант метания диска с полукруга поворотами, впервые исполненный Т. Либом, который установил этим способом мировой рекорд в 1924 г. (47,61 см). «Эта техника с индивидуальными различиями в скорости поворота, способе держания диска и степени сгибания ног во время поворота имела почти всеобщее признание примерно до 1935 г.» (К. Догерти).

Затем спортсмен из Стенфорда (США) Ф. Фокс применил метание с  $1\frac{3}{4}$  поворота, добиваясь более высокой скорости вращения. Однако сам метатель замечал: «Неважно, насколько быстро вы вращаетесь. Вы должны быть в хорошем положении для броска еще до того, как сможете хорошо метнуть диск. Очень важно быть в хорошем положении для броска и в то же время использовать центробежную силу».

Интересно отметить, что именно Ф. Фокс впервые применил смену ног (перескок) после броска. Этот перескок до настоящего времени сохранил свои основные черты. Вот что говорил сам спортсмен об этом: «Моя тяга диска в отличие от прямолинейного движения включает вращение, что, естественно, ведет к смене ног. Когда я добивался хорошего вращения, скорость движения была такой высокой, что если бы я не совершал смены ног, они скрестились бы как два куска веревки...» (К. Догерти). Достоинствами стиля Фокса наряду с увеличением поворота, несомненно, явилось то, что он акцентировал внимание на использовании центробежной силы с последующей сменой ног.

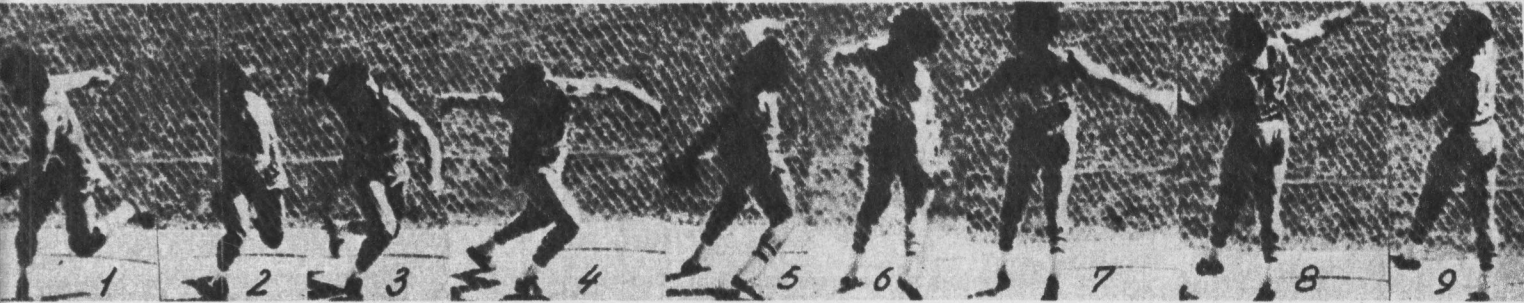
В дальнейшем стилем Фокса пользовались мировые рекордсмены Р. Фитч и Ф. Гордиен, каждый из которых внес рациональные элементы в технику броска. В целом же этот стиль с незначительными изменения-

Кинограмма В. Шмидта





# Новая техника?



Кинограмма М. Уилкинса

ми индивидуального характера применяется и до настоящего времени большинством американских спортсменов. Эта техника длительное время специалистами называлась «американским способом» метания.

Большой вклад в развитие техники в Европе внесли финские метатели, среди которых можно отметить А. Тайпале. Размахивая диском снизу вверх над головой (стоя боком к направлению метания), метатель с последним замахом сильно скручивал туловище вправо, ставил левую ногу почти на одну линию с правой и приходил в положение спиной к полю. Вход в поворот и начало финала исполнялись без существенного отличия от американского стиля, а вот заключительное усилие в финале проводилось без активной смены ног. «При финской технике ноги, энергично отработав, как бы перекрещиваются с высоким подниманием на носки, причем правая нога подвигается к левой, а туловище оказывается повернутым в противоположную к исходному положению сторону» (Д. Семенов, 1938).

Тайпале этим способом победил на Олимпийских играх в Стокгольме в 1912 г. (45,21) и в дальнейшем довел свой результат до 49,90. Так был утвержден «финский способ» метания.

В последующие годы ряд спортсменов используют смешанные варианты, отбирая лучшее из обоих вариантов. К ним можно отнести двукратного олимпийского чемпиона К. Хаусера (США), рекордсмена СССР Н. Кутьева (Ленинград) и рекордсмена мира Г. Хэртренфта.

Следует особо сказать здесь о метании способом Корсона, поскольку некоторые ошибаются, считая, что техника американского спортсмена 20-х годов и сегодняшняя техника Г. Савинковой это одно и то же.

Мне хотелось бы процитировать Д. Семенова (1938), который комментировал способ Корсона:

«Характерная особенность способа Корсона — проведение не одного, а почти полутора поворотов, для чего в начальном положении метатель становится спиной к направлению метания у задней части круга. Кроме этого, своеобразна работа метящей руки. Предварительные размахивания почти не отличаются от аналогичных в метании американской техникой.



Стартовое положение  
Дж. Корсона

Последний замах проводится следующим образом: в то время, когда туловище в сочетании с приседанием поворачивается вправо, рука с диском заносится далеко за спину. Диск в этом положении оказывается лежащим на обращенной кверху ладони, кисть, в свою очередь, лежит тыльной частью на спине метателя.

Подобное положение диска облегчает проведение начальной фазы поворота, а в дальнейшем вызывает увеличение размаха раскрепощенной при повороте руки с диском».

Хотелось бы обратить внимание читателей на последнюю фразу. Д. Семенов считал, что такой замах «облегчает проведение начальной фазы поворота», т. е., как мы сейчас говорим, «входа в поворот». До сегодняшнего дня в технике метания диска существует проблема замаха и входа в поворот.

Происходит это потому, что имеющее место представление о замахе предусматривает несовместимые между собой дви-

гательные действия. С одной стороны, нужно замахнуться далеко и свободно, с другой — при входе нужно вести диск по широкому пути с максимальным отставанием руки с диском от туловища. А если учесть, что все методические пособия требуют при этом, чтобы плечи не входили в круг раньше ног, то становится очевидной вся абсурдность этих установок. Все это можно выполнить только при одном условии: если рука с диском при замахе будет «жесткой» (т. е. специально удерживается сзади), а не свободной.

Вот почему еще в 1928 г. Д. Корсон ушел от этой проблемы оригинальным способом, решая главным образом задачу «свободной» руки и ее отставания при входе. Об этом же пишет Д. Семенов: «Во время поворота руки с диском, находящейся в повернутом вовнутрь положении, вследствие инерции и раскрепощенного состояния рука отстает от вращения плечевого пояса, кроме того, рука с диском при повороте совершает волнообразное движение, усиливающее отставание руки». А вот о финальной части броска автор далее пишет, что «рывок и конечная фаза броска проводятся так же, как и в олимпийском способе метания».

Как видим, оригинальной у Корсона была только подготовительная фаза. Следовательно, можно было бы назвать его именем только замахи (т. е. замахи Корсона).

Теперь обратимся к основным недостаткам общепринятой техники метания диска в финальной части броска.

В качестве иллюстрации приведу кинограммы В. Шмидта (ГДР) и М. Уилкинса, техника которых широко пропагандируется как образцовая в наших учебниках и методических пособиях. При внимательном рассмотрении все они совершают одну и ту же ошибку. Бросок производится мимо левой ноги

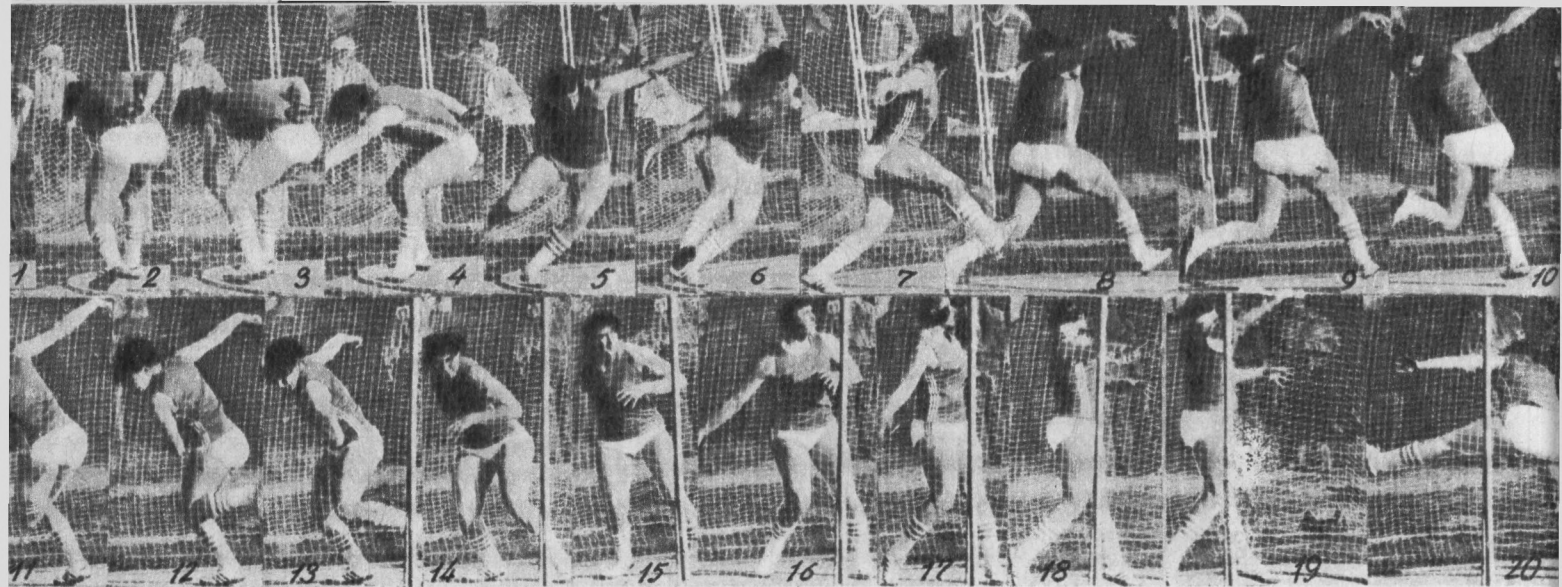
(кадры 7—8) с плохой «финальной стойкой». Все это происходит потому, что спортсмены намеренно отставляют левую ногу за линию правой, разворачивая ее коленом в поле (кадры 4—5). Этому приему и сейчас активно обучают своих учеников многие тренеры. Совершенно очевидно, к чему это приводит: широкая постановка ног затрудняет «попадание» на левую ногу.

Вот почему нами было принято решение изменить направление разгона и поставить левую ногу так (кадры 13—14 кинограммы Савинковой), чтобы исключить возможность броска мимо нее.

Не буду подробно останавливаться на комментарии рекордного броска Г. Савинковой. Основные положения ее техники уже описаны мной (см. «Легкая атлетика» № 10, 1982 г.). Хочу только добавить, что в момент установления мирового рекорда качественные показатели Савинковой были такими же, как год назад. Прогресс оказался возможным только за счет улучшения техники броска.

Галина увереннее и ниже плечами стала исполнять вход в поворот (кадр 5) и приходиться в более «закрытое» положение при постановке правой ноги (кадр 11). Ей хорошо стало удаваться раскручивание плеч в финале при идеальном вертикальном положении туловища (18—19). В этом элементе большинство спортсменов допускают грубую ошибку, считая, что в финале надо дальше провести диск и выпустить его далеко впереди себя. При такой ориентации финал получается «силовым», вязким и медленным, хотя внешне кажется более длинным.

Насколько существенны различия техники метания Г. Савинковой по сравнению с общепринятым вариантом? Анализ учебников по легкой атлетике и методической литературы, а также наблюдения за работой тренеров убеждают, что в настоящее



Кинограмма рекордного броска Г. Савинковой

время сложилась следующая схема методических установок при обучении и совершенствовании техники метания диска (вариант А). Справа для сравнения приведу особенности методических установок техники Г. Савинковой (вариант Б) по основному элементу броска (в скобках — кадры кинограммы).

чемпионате Европы среди юниоров. Александр Кондратюк, за зиму переучившись на новый вариант, установил рекорд СССР среди юношей (диск 1,5 кг) — 61,04. Кроме, того несколько спортсменов впервые выполнили нормативы мастеров спорта.

Все это позволяет считать наше направление правильным.

## реальность новой техники

Наша дискуссия во многом напоминает споры, которые велись полтора десятка лет назад вокруг способа прыжка в высоту Р. Фосбери. В Мехико в 1968 г. автор нового тогда способа был и единственным его исполнителем. Теперь же приверженцы старого доброго «перекидного» выглядят в секторе так же одиноко, как некогда выглядел в Мехико Фосбери! Нечто подобное происходит и в метаниях. Достаточно вспомнить дискуссию об эффективности метания молота с 4-х поворотов или споры вокруг вращательного способа толкания ядра.

В метании диска «возмутителями спокойствия» оказались тренер Р. Чарьев и его ученица Г. Савинкова. Освоив в 1978 г. новый стиль метания, Савинкова неуклонно повышала результаты и в 1983 г. установила новый рекорд мира — 73,26.

Мировой рекорд неординарное событие. В нем аккумулируются огромный труд, способности и воля спортсмена, интеллект и педагогическое мастерство тренера. И нам кажется, что попытки связать эффективность стиля Савинковой с ее неудачным выступлением на чемпионате мира вряд ли оправданны. Случаев, когда рекордсмены мира терпели поражения, в истории легкой атлетики много, но вряд ли это может служить критерием их технической отсталости.

К сказанному добавим: любой вывод относительно причин неудач Г. Савинковой при попытке свести его к отрицательной оценке внешней формы ее движений, отличных от привычных нам двигательных штампов в наборе технических приемов метания диска, может оказаться весьма далеким от реальности.

А реальность такова, что мы стали свидетелями появления такого варианта техники, который по крайней мере для одной спортсменки сделал доступным достижение выдающегося результата. При этом новый вариант удовлетворяет двум основным требованиям: он не противоречит правилам метания диска и его биомеханическим закономерностям.

В метании диска решение главной двигательной задачи — достижение максимальной скорости вылета — происходит путем ускоряющегося перемещения диска по криволинейной траектории в процессе поступательно-вращательного движения системы «метатель — диск». Важная особенность стиля метания Г. Савинковой и состоит в преимущественно вращательных движениях (см. рис.). Акцентированное вращение в комбинации со значительными вертикальными перемещениями руки со снарядом обеспечивает эффективный прирост скорости в единицу времени (см. табл.). Таким образом, здесь решается одна из технических проблем — компенсация ограниченности пути воздействия на снаряд за счет большего его ускорения. Характер пространственно-временных взаимодействий двигательных звеньев такой системы в стартовом разгоне с точки зрения энергообеспечения отражает оптимальное двигательное решение задачи.

Для всего двигательного комплекса, предшествующего началу финального воздействия на снаряд, характерно активное вовлечение в него всех частей тела, начиная с момента входа в поворот. При этом задача состоит в сообщении системе «метатель — диск» определенного

- | А  | Б   |
|--|---|
| 1. Широкий замах рукой   | 1. Замах туловищем (1)  |
| 2. Опережающий вход в поворот ногами   | 2. Опережающий вход в поворот плечами (5—6)   |
| 3. Правая нога к месту постановки идет кратчайшим путем                                      | 3. Правая нога к месту постановки идет возможно широким путем (6—8)                               |
| 4. Продвигаться вперед за счет толчка левой ногой  | 4. Продвигаться вперед за счет маха правой ногой  |
| 5. Обогнать тазом метательную руку. Положение руки по отношению к линии плеч не огваривается | 5. опередить ногами «метающей радиус» (левое плечо — диск) (10—12). Рука — продолжение линии плеч |
| 6. Финал начинается с выхода тазом и грудью в направлении броска                             | 6. Финал начинается с моментального раскручивания плеч  |
| 7. Работа ног опережает работу метательной руки до конца финала                              | 7. Плечи и метательная рука активнее ног до самого выпуска диска (14—18)                          |
| 8. Правая нога активно «вкручивается» пяткой наружу, помогая вращению таза                   | 8. Правая и левая нога замедляют движение, способствуя ускорению (15—17) плеч                     |
| 9. «Пробить» диск плечами возможно дальше и выпустить за вертикаль                           | 9. Не переходить плечами за вертикаль (18), «пробивать» диск только на длину руки (19)            |
| 10. Открытая постановка ног в финале   | 10. Закрытая постановка ног в финале  |
| 11. Можно с перескоком и без.  | 11. Только с перескоком.  |

Разумеется, я остановился на наиболее крупных деталях техники, из которых видно, что новая техника разительно (если не принципиально) отличается от классического варианта. И самое главное, она не такая уж сложная, как может показаться на первый взгляд. Опыт работы нашей бригады показывает, что новички без труда осваивают новую технику. Так, Ирина Ефросинина всего за два года тренировок в метании диска смогла показать норматив мастера спорта и заняла 3-е место на

Мы также понимаем, что еще многое нам предстоит преодолеть. Наши оппоненты строят свои аргументы на несоответствии элементов новой техники положениям существующей теории метаний. Хотелось бы ответить словами знаменитого ученого современности Петра Леонидовича Капицы: «Хорош тот эксперимент, который не согласуется с теорией».

**Р. ЧАРЬЕВ,**  
заслуженный тренер  
Казахской ССР

количества движения и кинетического момента (момента количества движения). Последний играет решающую роль в логике двигательных построений, характерных для стиля Савинковой.

В дальнейшем моменты инерции тела спортсменки (и его частей) изменяют величину при изменении расстояний до центров вращения, что дает возможность управлять вращательным движением. Этим и обуславливается расположение головы и туловища при входе в поворот (см. кинограмму), широкие по амплитуде отводящие маховые движения правой ногой и левой рукой, увеличение радиуса перемещения диска в первой половине поворота и приводящие движения с уменьшением радиуса вращения рук и ног к моменту постановки правой ноги после безопорной фазы. В этом стиль метания Савинковой имеет преимущества перед традиционным способом с его более фиксированным сохранением группировки во вращательно-поступательном перемещении тела. С большим эффектом здесь реализуется и возможность изменения угловой скорости вращения как при наличии связи с опорой (вход в поворот, финальное движение), так и в безопорном положении.

Применение нового способа метания создает для спортсменов потенциальную возможность приблизиться к решению проблемы непрерывного увеличения силы воздействия на снаряд в течение всего метания при минимальных потерях энергии в процессе движения.

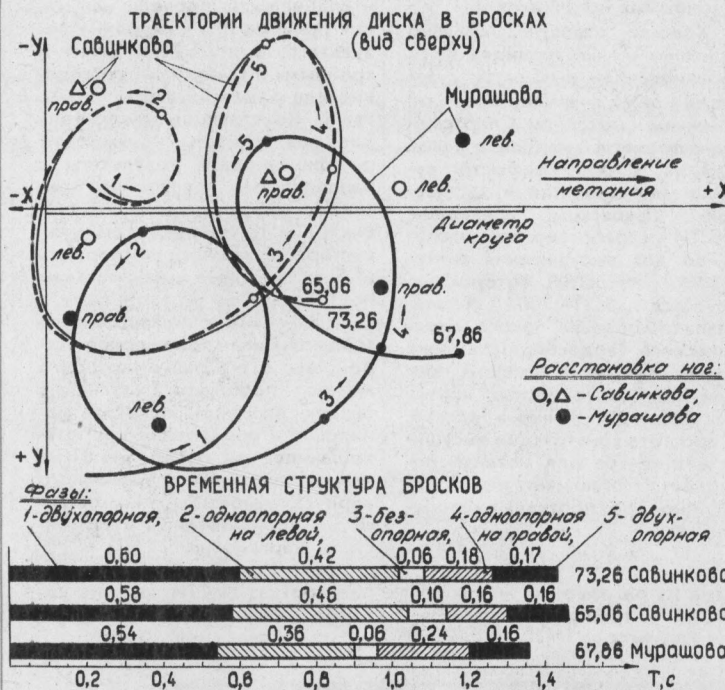
Еще раз отметим возможность сообщения значительного ускорения на первом этапе всей системе «метатель — диск». Последующее своевременное и энергичное торможение движения ног в двухопорном положении финальной части броска сообщает диску большой прирост ускорения, что и позволило Г. Савинковой достичь выдающегося результата.

Вместе с тем следует сказать, что данный стиль метания требует более точной двигательной реализации целевой установки метателя в условиях напряженных соревнований. Иными словами, повышаются требования к соревновательной надежности спортсмена.

Понятие спортивной техники органично связано со спортивно-техническим мастерством. Обобщая его, можно свести к эффективности (критерий — результат) и надежности (критерий — постоянство спортивных

Таблица  
Значения мгновенной линейной скорости движения диска (по модулю) в граничные моменты фазовой структуры (м/с)

	Граничные моменты фазовой структуры (см. рис.)					
	1—2	2—3	3—4	4—5	Момент выпуска	Угол вылета
Г. Савинкова (65,06)	3,6	14,5	11,6	14,7	25,6	38,5°
Г. Мурашова (67,82)	10,3	12,8	9,2	13,9	27,2	33,0°



действий). Значит, критерием надежности можно считать прочную автоматизацию действий и устойчивость против воздействия внешних и внутренних сбивающих факторов. И в этом случае сравнительный анализ пространственно-временных характеристик метания и соревновательной деятельности чемпионки СССР Г. Мурашовой и Г. Савинковой на состязании Спартакиады народов СССР (результаты соответственно 67,82 и 65,06) по лучшему и среднему результату, числу использованных попыток и т. д. указывает на объективную связь результативности со скоростными характеристиками их движений.

Так, обращают на себя внимание (см. рис.) незначительные различия проекций траекторий движения диска в бросках Г. Савинковой на 73,26 и 65,06 (за исключением более широкого «провода» диска в финале, что

само по себе имеет решающее значение для дальности полета снаряда). Однако временная структура этих бросков существенно различается. Спортсменка меньше времени затратила на выполнение двухопорной фазы во входе в поворот и медленно выполнила последующие фазы — вход на левой ноге и скачок, что привело к нежелательному перераспределению силовых проявлений в динамической структуре заключительной части броска, укорочению пути в финальном разгоне диска. Расчет мгновенных значений линейных скоростей (по модулю) показал, что у Савинковой в заключительной части броска динамика скорости была следующей: 22,8 — 21,5 — 19,6 — 25,6 м/с. А динамика тех же показателей у Г. Мурашовой выглядит так: 17,4 — 23,5 — 26,5 — 27,2 м/с. Образно говоря, именно здесь Мурашова и выиграла у сопер-

ницы. Таким образом, Г. Савинковой в дальнейшем необходимо применить специальные средства и методы для обеспечения формирования надежного и стабильного навыка нового варианта техники.

Что же касается вопроса, вынесенного в подзаголовок статьи А. Шехтеля, то на него дан ответ Р. Чарыевым. Этот вопрос должен в меру своей творческой активности решить каждый тренер. Вопрос о выборе способа не может быть решен в административном порядке. Очевидно, новинка привлечет внимание спортивных педагогов и они опробуют ее в работе с молодыми метателями. А возможно, и кто-то из более опытных спортсменов рискнет (подобно Г. Савинковой) перейти на новый способ с целью дальнейшего прогресса достижений.

Во всяком случае, мы все должны быть благодарны тренеру Р. Чарыеву за то, что он вынес на широкое обсуждение результаты своего творческого поиска нового пути совершенствования техники метания диска.

Ю. БАКАРИНОВ,  
кандидат биологических наук,  
руководитель КНГ по метаниям,

В. ЧЕБОТАРЕВ,  
мастер спорта СССР

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Любители легкой атлетики старшего поколения несомненно помнят блестящую плеяду латвийских скороходов конца 40-х — начала 50-х гг. — А. Лиепаскалса, А. Круклиньша, А. Фельдманиса, А. Менгиса, В. Лаузейса. В этом ряду достойное место занимал и Петерис Зельтныш.

Он родился 14 июля 1914 г. в сельском поселке Плявиняс. Там же начал свою трудовую жизнь, там началось и его увлечение спортивной ходьбой. С 1945 по 1951 г. Зельтныш дважды становился чемпионом СССР и установил 4 всесоюзных рекорда в ходьбе на 10 и 20 км. В 1950 г. Зельтнышу было присвоено звание заслуженного мастера спорта.

Вся спортивная карьера П. Зельтныша прошла под бело-голубым флагом орденоносного общества «Динамо», которому ветеран спорта и труда верен по сей день.

Поздравляя Петериса Индриковича Зельтныша с 70-летием, редакционная коллегия журнала «Легкая атлетика», любители спорта желают ему доброго здоровья, счастья и долгих лет жизни!

# ВИСТИ- легкоатлетам

**Н**аверное, сегодня нет атлета, который бы не сталкивался с продукцией Всесоюзного проектно-технологического и экспериментально-конструкторского института по спортивным и туристским изделиям. Изделия с маркой ВИСТИ широко известны у нас в стране. За последнее время институтом предложено немало разработок, которые помогают повышать КПД тренировочных занятий, поднимают уровень организации соревнований по легкой атлетике.

Конструкторские разработки, предложения, проекты реализуются в жизнь как за счет прямого внедрения в производство и выпуска промышленностью, так и в виде подготовленной документации, по которой изделия производятся на местах силами спортсооружений или небольшими предприятиями. Институт предусматривает возможность изготовления изделий и обоями способами.

Жилет с отягощением. Изготавливается он из прочной ткани, плотно прилегает к телу спортсмена. Изменение отягощающего груза в пределах от 0,3 до 4,5 кг.

Перчатка для метателей молота. Выполнена из мягкой кожи, специальной конфигурации, трех размеров. Перчатка ВИСТИ уже прошла испытания на международных турнирах и получила высокую оценку членов сборной команды страны.

Кроме этого, с маркой ВИСТИ выпускается сейчас много легкоатлетических снарядов и инвентаря, таких, как молот (диаметр шара — 110 мм), диски, в которых деревянные боковины заменены пластмассовыми, стартовый станок с передвижными упорами для ног, брус для отталкивания при прыжках в длину и тройным. Брус этой конструкции усовершенствован в соответствии с новыми правилами. То есть у него изменены форма и размеры съемной контрольной планки, которая возвышается теперь вместе со слоем пластилина на 7 мм над уровнем бруса, а плоскости планки со стороны разбега и со стороны ямы приземления скошены под углом 30°.

Заслужили внимания и получили одобрение специалистов ограждения мест для метания молота и диска, легкоразборные с капроновой сеткой и механическим подъемом. Практика показала, что на монтаж и демонтаж ограждения затрачивается не более чем полчаса.

Простота конструкции бруса для отталкивания и ограждений

секторов для метания позволяют при желании изготавливать их непосредственно на спортивных базах.

Сборные команды СССР в процессе подготовки спортсменов успешно используют контрольно-измерительный комплекс «прыгун», дающий возможность измерения и регистрации времени пробегания контрольных отрезков и опорно-полетных фаз спортсмена. Комплекс может применяться в любых условиях, он обеспечен питанием от автономных источников.

Хорошо известно, сколько осложнений на тренировках и соревнованиях вызывают лужи после дождя в секторах по прыжкам и метаниям. Спортсмены и тренеры мечтали о такой машине, которая бы быстро сушила места занятий и состязаний. Львовским филиалом ВИСТИ разработано приспособление для высушивания синтетических покрытий, которое называется ВСП—700. Кстати, опытный образец такого механического водосборщика уже более двух лет с успехом применяется на теннисных кортах при бассейне «Чайка» в Москве. А простота конструкции сушивателя кругов для метаний позволяет изготавливать непосредственно на спортивных сооружениях.

**Одна из разработок ВИСТИ — тренажер для спринтеров**

Большим спросом будут пользоваться у спортсменов, на наш взгляд, новые конструкции для прыжков с шестом и в высоту. Например, стойки для прыжка с шестом имеют механизм, позволяющий передвигать их на заданное расстояние в обе стороны в направлении разбега, а у стоек для прыжка в высоту более удобны и надежны зажимы, фиксирующие упоры для установки планки. Более того, улучшен внешний вид изделий.

Подготовлена документация, и специалисты провели испытания прибора для измерения результатов в прыжке в длину и тройным, а также приспособления для разметки секторов метаний. Конструкция измерителя дает возможность судьям быстро фиксировать результаты с параллельным показом его зрителям, а разметчик позволяет быстро и точно разметить угол сектора приземления снарядов и дуги метража дальности их полета.

Несомненную помощь спринтерам окажет тренажерное устройство, с помощью которого можно пробегать различные отрезки дистанции во время тренировок с предельной или превышающей ее скоростью. Тренажер состоит из переносного корпуса с смонтированным в него электродвигателем и устройством управления.

Отдельно надо сказать о тех разработках ВИСТИ, сделать которые может любая мастерская на стадионе. Так, например,

большую помощь судьям и тренерам окажет механическое устройство для возврата снарядов по метаниям, предложенное в свое время почетным судьей И. П. Холмецким. Ныне разработана вся техническая документация для его изготовления на спортсооружениях.

Организаторы и судьи легкоатлетических соревнований знают, как трудно обеспечить четкую и своевременную установку и уборку барьеров во время проведения соревнований. Как правило, эта процедура затягивается, проходит неорганизованно. Все это снижает уровень организации соревнования, портит в целом впечатление о нем. Разработанная в институте специальная тележка для перевозок, установки и уборки барьеров будет существенным подспорьем организаторам и судьям.

Этой же цели служит и разработанное ВИСТИ финишное устройство для проведения массовых соревнований по бегу. Конструкция легко разбирается и состоит из стола с бункером, в который забрасывают карточки участники, и сменных ящиков с прокладками для приема этих карточек через 10(5)-секундные интервалы.

Кроме этого ВИСТИ подготавливает документацию на оснащение спортсооружений судейско-информационным оборудованием по легкой атлетике. Так, по документации института ведется реконструкция и оснащение судейско-информационным оборудованием стадионов в Симферополе, Клайпеде, Ургенче, Перми. Подготовлена документация для проведения аналогичных работ в спорткомплексе «Олимпийский» в Москве, в строящемся Дворце спорта в Баку, на стадионах Тирасполя, Петрозаводска и других спортсооружениях.

Естественно, возникает вопрос: как и где приобрести готовые изделия или их разработки? Покупка инвентаря и оборудования должна оформляться спорторганизациями через республиканские спорткомитеты или центральные советы спортивных обществ и ведомств. Организации, которые планируют изготовление спортивного инвентаря и оборудования своими силами, могут запросить нужную документацию в ВИСТИ по адресу: 127474, Москва, Дмитровское шоссе, д. 62.

**В. ГАРБЕР,**  
почетный судья  
по спорту



ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

## приглашает марафон!

С каждым годом набирает силу движение любителей оздоровительного бега. Об этом говорит и возросшее число клубов бега, и количество участвующих в различного рода пробегах, кроссах, переходах, и особенно во Всесоюзном дне бега, который стал теперь традиционным и самым желанным праздником для всех любителей этого способа оздоровления. И вполне логично, что наше движение растет не только количественно, но и качественно. Все больше и больше людей (их уже не сотни, не тысячи, а десятки тысяч), начав с самого малого, — коротких пробежек около дома в вечерние сумерки или рано утром, смело проходят путь до участия в соревнованиях. Благо в программах клубных беговых праздников, в программе Дня бега есть различные дистанции — от 500 м до 10 км. Но, как известно, тот, кто сделает первый шаг, обязательно будет стремиться сделать и второй. Вот потому в календарях почти всех наших клубов любителей бега, присланных в штаб по проведению Всесоюзного смотра-конкурса КЛБ, обязательно есть пробеги на марафонскую дистанцию.

Марафон! Манящая цель для тех, кто силен духом и телом. Какую неопишемую радость приносит его преодоление. Я всегда с удовольствием наблюдаю за реакцией людей,

преодолевших в первый раз марафон, смотрю на их счастливые лица, с которых не в силах согнать улыбку огромная усталость, и в этот момент вспоминаю свой первый марафон, который я преодолел на чемпионате страны в уже далеком 1954 году. Был я тогда лишь восемнадцатилетним, далеко отстал от тогдашних лидеров Феодосия Ванина, Никифора Попова. Но и я не остался без награды. Ею для меня стало огромное чувство радости, гордости, удовлетворения собой. Еще бы! Я приобщился к армии тех, кому под силу преодолеть эту заколдованную дистанцию в 42 км 195 м. До сих пор в моей памяти живы все до единого моменты того бега.

Марафон так стремительно завоевал популярность, что не считается с этим фактом нельзя. В марафоне, проводимом в программе Всесоюзного пробега памяти С. П. Королева в подмосковном Калининграде клубом «Муравей», участвовало более 600 человек. В прошлогоднем марафоне Мира, который проходил в Москве, приняло участие около 4 тысяч участников. Причем это не спортсмены, которые считают марафон своей специальностью, а любители оздоровительного бега самого различного возраста, в том числе пожилые.

И вот Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР,

Федерация легкой атлетики страны, Всесоюзный совет КЛБ проявили прекрасную инициативу — впервые в стране в единый день: День физкультурника, 11 августа, решено провести в столицах союзных республик, крупных городах День марафонца. Прекрасная возможность испытать себя всем желающим на самой почетной дистанции.

По всей стране началась уже подготовка к празднику МАРАФОНА. Его проведение — дело ответственное и хлопотливое. Чтобы праздник удался, нужна серьезная подготовка. Участие в ней наряду со спортивными работниками, специалистами легкой атлетики, судьями должны принять и представители клубов любителей бега, члены районных, городских советов КЛБ, которые многое могут сделать.

Ну и конечно же, куда более серьезно должны готовиться те, кто собирается выйти 11 августа, в День марафонца, на старт. Ибо марафон нельзя покорить с наскоку, иными словами, преодолеть не готовясь. И готовиться нужно не месяц и не два. Прежде, чем решиться на марафон, безусловно, нужно побывать у врача и убедиться: организм ваш способен переносить огромные нагрузки. И тренироваться необходимо регулярно, постоянно консультируясь с врачами и специалистами-

ми. В каждом клубе бега есть тренеры штатные либо общественные. Без их помощи в подготовке к марафону не обойтись. Ну а тем, кто занимается самостоятельно, на помощь придут специалисты, выступающие на страницах «Советского спорта» — в выпусках «Клуба любителей бега» Советского спорта, журнала в журнале «Бег и здоровье» (журнал «Легкая атлетика»). Кстати, и в нынешнем его выпуске многие материалы посвящены марафону, подготовке к нему.

Итак, 11 августа впервые в стране будет проведен День марафонца. От имени Всесоюзного совета клубов любителей бега я приглашаю на старт тех, кто сегодня готов к марафону. Но праздником этот день должен стать и для тех, кто еще не способен пробежать марафон классический — 42 км 195 м. Пусть для них марафоном станет дистанция в 10 км, а для других 20. Но пусть в этот день каждый обязательно преодолет свой марафон и станет победителем над собой, над своими слабостями и болезнями. В награду каждому гарантировано отличное настроение, отличное самочувствие, огромная радость преодоления! Успеха вам, друзья!

**П. ВОЛОТНИКОВ,**  
заслуженный мастер спорта,  
олимпийский чемпион,  
заместитель председателя  
Всесоюзного совета КЛБ



# советы перед стартом

В последнее время популярность длинных и сверхдлинных дистанций среди любителей олимпийского бега возросла. В марафонских пробегах участвуют люди почти всех возрастов и профессий. Среди них очень многие бегут дистанцию длиной 42 км 195 м впервые. Для меня, как врача, каждый старт на марафонскую дистанцию (а на моем счету 39 соревнований марафонцев, более 60 тренировочных, 11 сверхмарафонов, 2 старта на 100 км) интересен прежде всего возможностью убедиться, как работают в организме человека биологические и физиологические механизмы саморегуляции и жизнеобеспечения, каковы резервы организма и его надежность в экстремальных условиях.

За семь лет существования нашего КЛБ «Пульс» слыше 130 человек проверили свое здоровье, стартовав в марафонском беге. Почти все они, кроме двух человек, в дальнейшем связали свою спортивную жизнь с марафоном и пробегают его 2—4 раза в год, немало не беспокоясь о своем здоровье. Наоборот, каждый новый старт приносит им все укрепляющую уверенность в своих силах, в возможностях их организма.

Самое интересное, что многие из них в недалеком прошлом и не помышляли не то что о марафоне, но даже просто о беге, страдали от того или другого недуга. За год-два-три они прошли путь от новичков в оздоровительном беге, делающих первые шаги, до покорителей «бегового Эвереста» — марафона. Это самые радостные результаты работы нашего КЛБ, это самая большая радость моя, как врача и председателя клуба.

Для успешного преодоления марафонской дистанции безусловно требуется кропотливая и длительная подготовка. Наши любители марафона готовятся очень серьезно. Например, 53-летний инженер Л. В. Яковлев применяет в подготовке точный расчет с учетом своих биоритмов и объема бега. Строгое соблюдение графика бега позволяет ему преодолевать дистанцию спокойно, уверенно и без элемента случайности, показать намеченный результат с точностью до 40—60 сек.

Наблюдая за нашими бегунами, я всякий раз снова и снова убеждаюсь, что успех на дистанции зависит не только от крепких, выносливых ног и тренированного сердца. Люди, преодолевшие марафон, отличаются психологической устойчивостью и ровным характером, имеют большой запас эмоциональной энергии и сильную волю. Эти качества приобретаются в ежедневных упорных тренировках, в последовательном и поэтапном овладении различными длинными и сверхдлинными дистанциями.

Машинисту башенного крана Н. Н. Кольцову 46 лет. Он два года назад пришел в клуб и последовательно начал осваивать сначала бег на 10 км, к концу года стал пробегать по 20 км вместе с группой. Через год он стартовал в беге на 30 км. А прошлым летом Кольцов с группой опытных бегунов в течение месяца дважды пробежал марафон, причем второй раз улучшив результат первого марафона на 22 минуты.

И все-таки первый марафон — большое событие в спортивной биографии каждого любителя бега. Поэтому хочется дать несколько советов тем, кто впервые вышел на старт классического марафона.

Известно, что при беге в аэробном режиме организм бегуна работает в одну треть своей мощности. Никогда еще организм человека не истощал своих резервов полностью. Вот что писал об этом французский врач, исследователь и физиолог Ален Бомбар, переплывший Атлантический океан на спасательном плоту без воды и пищи: «Несчастные жертвы кораблекрушения погибнут не от голода и жажды. Их убивает страх».

Если бежать марафон и концентрировать свое внимание на усталости, это значит отдать во власть страха перед данной дистанцией. Надо стараться бежать в группе и по возможности побольше общаться во время бега с партнерами. В этом случае все нежелательные мысли отступают и вы переключаетесь на разговор и как бы «подзаряжаете» себя шутками и смехом. Бег на таком эмоциональном фоне, плюс бег по графику, вами составленному, — гарантия успеха.

В любом виде трудовой деятельности есть правила техники безопасности. Есть они и в марафоне. Расскажу о некоторых.

Прежде всего подготовка к марафону начинается с подго-

товки ног. За 2—3 недели до старта нужно начинать дважды в день обмывать ноги теплой водой с мылом. Очищать кожу пемзой от мозолей и роговых чешуек, втирать в кожу пальцев и межпальцевых промежутков крем с календулой, растительное масло или детский крем, синтомициновую эмульсию, борный вазелин. Носки следует подобрать такие, чтобы они пропускали пот и влагу, не имели швов. Обувь следует обновить заранее, смазать изнутри касторовым маслом или вазелином и сразу после бега туго набивать бумагой. Тогда форма обуви будет идеально соответствовать форме вашей ноги.

Если ваш вес свыше 70 кг, полезно наклеить дополнительно к подошвам мягкую микропористую резину, чтобы усилить амортизационные свойства обуви.

Любая мелочь, любая небрежность во время бега превращаются в серьезную проблему. Незначительная складка на подошве приводит к образованию мозолей и потертостей.

Не следует плотно завтракать перед марафоном. Это приводит к ограничению подвижности диафрагмы и учащению пульса дыхания. Частое дыхание приведет к спазму венозной системы ног и судорогам.

Надо помнить, что в день старта тормозится переваривание пищи за счет уменьшения секреции желудочного сока. А принятая утром пища будет использована в обмене веществ не раньше, чем через 10—12 часов. Гораздо важнее экстренное восполнение запасов воды и солей в организме.

Для этой цели в процессе бега, особенно в начальной части дистанции, периодически следует проверять на вкус соленость пота. Если пот пресный, то можно бежать спокойно, не питаясь. Как только пот приобрел вкус соли, надо немедленно восполнять солевой баланс, не дожидаясь судорог и обезвоживания.

Итак, все необходимые предосторожности соблюдены и вы к старту готовы! Смелее, в путь! На финише вас будет ждать ни с чем не сравнимая радость победы, и прежде всего над собой!

Желаю удачи!

Ш. АРАСЛАНОВ,  
врач  
врачебно-физкультурного  
диспансера

Соревнования по марафонскому бегу, которые проводятся вне стадиона, требуют большой подготовительной и организационной работы, большого числа судей и обслуживающего персонала.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Для руководства большой и разноплановой работой по подготовке и проведению соревнования на местах, необходимо создать оргкомитет, в который должны войти представители партийных, государственных, административных органов, хозяйственных и медицинских служб, члены совета КЛБ, специалисты по физической культуре и спорту. Работа оргкомитета проводится по заранее утвержденному плану.

## ПОЛОЖЕНИЕ О СРЕВНОВАНИЯХ И ДОПУСК УЧАСТНИКОВ

Основным документом, определяющим характер соревнований, порядок проведения, цели и задачи, условия зачета и допуска участников и т. п., является Положение о соревнованиях, которое составляется организацией, их проводящей.

В целях лучшей организации соревнований все дополнения, технические уточнения и организационные указания по проведению соревнований главный судья и представитель организации вносят в составленный ими заранее «Регламент» для участников, судей и других лиц, обслуживающих соревнования.

В «Регламент» обычно включаются следующие сведения и указания:

1. Место, время проведения соревнований.
2. Допуск участников.
3. Состав судейской коллегии.
4. Порядок работы секретариата (время и место получения номеров участниками).
5. Местонахождение служебных помещений.
6. Порядок и время работы медицинской комиссии.
7. Время и место сбора участников.
8. Награждение победителей и парад открытия и закрытия.
9. Описание трассы.
10. Порядок вызова участников, место размещения (если соревнование проходит с допуском иногородних участников).



# как провести марафон

При проведении соревнований по марафонскому бегу организация, отвечающая за их проведение, утверждает приказом (распоряжением) директора или ответственного за организацию данных соревнований.

Кроме «Регламента» необходимо подготовить следующие документы:

1. План подготовки и проведения соревнований.
2. Смету соревнований (составляется не позднее одного месяца до начала).
3. Распределение времени старта и регистрации.
4. Перечень необходимого оборудования и инвентаря.
5. Схему и профиль дистанции, зоны старта и финиша.
6. Расчет и порядок работы транспорта.
7. Расчет состава и график работы судейских бригад.
8. Схему организации связи.

План подготовки и смета утверждаются организацией, проводящей соревнование.

При организации допуска участников в массовых соревнованиях по марафонскому бегу следует учесть, что прием заявок должен быть прекращен не позднее 1,5—2 месяцев до начала соревнований. Заявки направляются по специально разработанной форме в оргкомитет.

К участию в соревнованиях

допускаются лишь те лица, которые имеют на это специальное разрешение медицинской комиссии (форма № 227, выданная не ранее чем за 30 дней до старта).

## ВЫБОР И ПОДГОТОВКА ТРАССЫ БЕГА

Соревнования должны быть проведены в течение светового дня на специально оборудованных в соответствии с требованиями трассах.

Для соревнований по марафонскому бегу с большим количеством участников трасса должна быть достаточно широкой (особенно стартовая зона), с однородным, жестким покрытием, без крутых подъемов и спусков и с перепадом высот не более 50 м. В период соревнований движение по трассе автомашин (кроме судейских) должно быть полностью закрыто не позднее чем за 30 мин до начала соревнований.

Определив вместе с главным судьей и представителем организации, проводящей соревнование, трассу бега, место старта и финиша, начальник трассы по согласованию с административными органами ГАИ делает ее предварительный промер от старта до финиша, выставляет отметки (краской, колышками) на километровых отрезках. Из-

мерение проводится металлической рулеткой, землемерной лентой или металлическим тросиком (проводом) длиной 50 м. После этого производится вторичное измерение трассы от финиша к старту, отмечаются места установки километража, поворотов, чертятся схема трассы и ее профиль.

Для утверждения трассы начальник дистанции и члены комиссии составляют «Акт о выборе и промере дистанции», к которому прилагаются схема и профиль трассы. Акт, заверенный главным судьей, со схемой и профилем представляется на утверждение в оргкомитет, местный комитет по физической культуре и спорту и в административные органы.

По своей конфигурации трассы марафонского бега могут быть разными:

- а) трасса бега, где старт и финиш находятся в одном месте;
- б) трасса бега, где старт и финиш в различных точках;
- в) кольцевая трасса бега, где старт и финиш в одном месте, а кольцо круга не менее 5 км.

Выбор трассы зависит от различных причин: количества стартующих, пропускной способности трассы, числа судей, сложности в организации пунктов питания и освежения и т. п.

При организации соревнований со стартом и финишем в одном месте по кругу не менее 5 км потребуется несколько или всего один пункт питания и

освежения, что упростит подготовку в организации соревнований по марафонскому бегу.

Соревнования желательно проводить по широким проспектам или улицам города, но необходимо также учесть, чтобы трасса бега не пересекалась с оживленной транспортной магистралью, полотном железной дороги или магистралями, на которых нельзя перекрыть движение на долгое время.

Для обеспечения безопасности спортсменов во время проведения соревнований по марафонскому бегу необходимо сообщить за 40—50 дней в горисполком и УВД города письмом о предстоящем соревновании. В письме указывается примерное число стартующих, время и места старта и финиша, маршрут трассы (с приложением схемы), предложение по мероприятиям, которые необходимо провести в целях обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Утвержденную трассу желательно сделать традиционной. Это упростит подготовительную работу, даст участникам, тренерам ориентир при сравнении результатов в различные годы, позволит регистрировать рекорды трассы.

Перед началом соревнований за 1,5—2 ч трассу бега убирают, поливают и расчищают от машин, стоящих на трассе бега, принимаются все необходимые меры для обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПУНКТОВ ПИТАНИЯ И ОСВЕЖЕНИЯ

На соревнованиях по марафонскому бегу организацией, проводящей соревнование, должны быть созданы питательные пункты, обеспеченные жидкими питательными смесями и питьевой водой. Они должны располагаться через каждые 5 км, начиная с 5-го км после старта. Питательная смесь и вода должны предварительно разливаться по бумажным (пластмассовым) стаканчикам и размещаться на длинных столах с надписями «Вода», «Питательная смесь» и др., чтобы участникам было удобно самим различить и выбрать требуемое им питание.

Питательные смеси и воду рекомендуется составлять на столы не сразу, а периодически

**В КОСМОС РВУЩИЙСЯ НАШ ВЕК  
— БЕГАТЬ ДОЛЖЕН ЧЕЛОВЕК!**



**Мемориал  
Сергея Королева —  
один  
из популярнейших  
пробегов**

ски, с тем чтобы ими были обеспечены все участники, в том числе и замыкающие бег.

Кроме того, на полпути между каждыми двумя пунктами питания могут быть пункты освежения, на которых разрешается иметь только воду и губки для обтирания.

Для расчета общего количества питания и распределения его по пунктам следует исходить из примерной нормы: питательная смесь — 125—150 г на участника; вода, чай и минеральная вода — 400—600 г на участника; количество губок — 4—6 штук на участника. Общее количество высчитывается путем умножения этой нормы на общее количество участников и на число питательных пунктов (а их — 9, считая пункт после финиша).

Одновременно нужно иметь в виду, что чем выше температура воздуха, ниже квалификация участников, больше число стартующих, тем больше требуется напитков на трассу для участников.

Всего на одного участника соревнований по марафонскому бегу на трассе и после финиша необходимо предусмотреть 1,5—2 л питательной смеси и 5—6 л напитков (соков, отваров), в среднем 6—7 л жидкости.

Составление «меню» питания, рецепта напитков обязательно утверждается заместителем главного судьи по медицинской части. Процесс приготовления, доставки, выдачу питания участникам и контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований осуществляет медицинский персонал, которым руководит заместитель главного судьи по медицинской части. Он же организует работу медицинской комиссии по допуску.

**Примерный состав судейской коллегии**

Главная судейская коллегия (ГСК)	3—5 чел.
Секретариат (в том числе 2—3 машинистки)	5—8 чел.
	(в зависимости от числа стартующих)

Начальник дистанции и бригада обслуживания трасс	5—8 чел.
Бригада подготовки участников	3—5 чел.
Стартовая бригада	2—3 чел.
Финишная бригада	6—10 чел.
Бригада хронометристов	5—8 чел.
Бригада информации	1—3 чел.
Бригада награждения и торжественных процедур	2—3 чел.
Комендантская служба	2—4 чел.
Зам. главного судьи по мед. службе (медсестры)	5—10 чел.
Инспектор соревнований	1 чел.
Контролеры на дистанции	40—50 чел.
Ст. судьи на питательных пунктах	8 чел.
Ст. судьи на отрезках: (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 км)	8 чел.

В процессе подготовки соревнований необходимо провести совещание ГСК со старшими судьями по выполнению плана подготовки. На совещании необходимо рассмотреть правила судейства, организации и технологии проведения данных соревнований, подготовки трассы соревнований, оборудования пунктов питания и освежения.

При организации необходимо вместе с судьями привлечь к судейству учащихся и молодежь, членов КЛБ (например, при проведении соревнований в Ужгороде, Москве на пунктах питания напитки выдают учащиеся ППТУ — будущие повара).

**ТРАССА**

Большое внимание нужно уделить разметке трассы. Размечать можно «волчьим гоним» (цветные флажки на шнуре). Разметку нужно ставить так, чтобы ее было видно издалека. На поворотах и разветвлениях нужно усилить разметку: выгородить барьерами или поставить стрелки-указатели направления бега. Иногда на



трассе марафонского бега (или по крайней мере на поворотах и сложных участках дистанции) проводится сплошная или прерывная разметочная линия шириной 5—8 см (желтого или белого цвета).

Для поддержания общественного порядка в местах возможного скопления зрителей, и в первую очередь на стартовом и финишном участках трассы, на поворотах, трасса должна быть отгорожена с двух сторон передвижными барьерами или забором, гирляндами из цветных флажков.

На трассе бега устанавливаются указатели километража, оставшегося до финиша (через каждые 2 км), а также прохождения расстояния через каждые 5 км. (Оформление и установка указателей должны быть закончены за 1 ч до начала соревнований.)

Особое внимание должно быть уделено начальной зоне трассы, где участники бегут большой плотной группой. Эта зона (300—400 м) должна быть достаточно широкой, не иметь препятствий и поворотов, могущих послужить причиной падения бегунов.

**МЕСТА СБОРА УЧАСТНИКОВ, СТАРТА И ФИНИША**

Площадки старта и финиша, празднично оформленные и отгороженные от зрителей, должны быть выбраны таким обра-

зом, чтобы на них могли свободно разместиться место сбора участников, место старта, финишные коридоры, судейские бригады, медицинский пункт, группа информации, места для зрителей.

Место сбора и регистрации участников целесообразно располагать не ближе 50—60 м от места старта.

На линиях старта и финиша должны быть вывешены плакаты «СТАРТ», «ФИНИШ». Должны быть также заготовлены и расставлены щиты-указатели мест сбора участников, расположения медицинского пункта, буфетов, туалетов и построения участников по номерам схемы трассы.

Не позднее чем за 1 ч до начала соревнования все трассы, стартовая и финишная площадки должны быть полностью готовы, о чем начальник дистанции и комендант соревнований докладывают главному судье.

Регистрация участников на старте может проводиться различными способами.

**Первый способ.** В тех соревнованиях, где каждому участнику выдаются номера и заранее составляются стартовые протоколы, судьи, получившие их в секретариате, регистрируют прибывающих участников, проверяя соответствие записи фамилии, имени, принадлежности к той или иной команде (коллективу, КЛБ), нагрудный номер и его правильное при-





крепление, состояние спортивной формы и т. п.

В массовых стартах участникам вместе с номером может выдаваться заполненная регистрационная карточка («Карточка участника»), которая в момент регистрации или непосредственного выхода на старт должна быть сдана судьей. При очень большом числе участников регистрация и предстартовая подготовка должны проводиться в нескольких подгруппах и в разных близко расположенных местах.

Второй способ. Применяется в том случае, когда нагрудные номера участникам не выдаются, а стартовые протоколы не составляются. В этом случае участвующим организациям (или отдельным участникам) выдается на каждого спортсмена карточка участника. Заранее все графы (кроме результата) на основной карточке и на двух контрольных талонах должны быть аккуратно заполнены и проставлена виза врача.

В день соревнований каждый участник в положенное по расписанию время, имея на руках заполненные «Карточки участника», является к месту сбора и готовится к старту.

Еще немного,  
еще чуть-чуть



Судьи на месте сбора берут у участника карточку, проставляют в ней (во всех трех частях) номер участника (если он не проставлен ранее) и ставят свою визу (подпись или штамп), отрывают основную карточку и оставляют себе для дальнейшей работы в судейской бригаде, а два контрольных талона возвращают участнику и кратко напоминают, где он должен их опустить: 1-й талон — на контрольном пункте дистанции; 2-й — на финише.

### КОНТРОЛЬ И РЕГИСТРАЦИЯ УЧАСТНИКОВ НА ТРАССЕ

На узловых участках трассы (точках кратных 5 км и на поворотах) судьи-контролеры ведут запись номеров пробегающих участников. По окончании соревнований все судьи с трассы собираются, сдают судейские записки о случаях нарушения правил, сверяют со стартовым протоколом контрольные листы судей на трассах, составляют список участников, не пробежавших контрольные пункты, и затем все документы сдаются на начальником дистанции на финиш.

Другой формой регистрации участников может быть сбор на контрольных пунктах отрывных талонов карточки с номером участника. В этом случае судьи на трассе должны наблюдать, чтобы участник не бросил несколько талонов. По окончании забега сверяется количество собранных талонов со стартовым протоколом и в нем отмечаются участники, не сдавшие талон (не прошедшие всю трассу).

На трассе должны быть выставлены и медицинские посты. На отдельных пунктах также следует расположить медицинский персонал с транспортом.

Участник, для здоровья которого, по мнению врача, будет нецелесообразно и опасно дальнейшее участие в беге, обязан по указанию сойти с дистанции.

Для сбора сошедших с дистанции участников помимо замыкающей санитарной машины должен следовать автобус с врачом, где имеются напитки, вода и одеяла.

### ФИНИШ

Задача финишной бригады — зафиксировать очеред-

ность окончания дистанции бегунами и их результаты. Когда участники имеют нагрудные номера, нужно записать номера всех участников, закончивших бег, в той последовательности, как они прибежали. Для этого против финишного створа работают судьи и секретарь. Судьи диктуют номера участников, закончивших дистанцию, а секретарь записывает их в финишный протокол. При значительном количестве участников с другой стороны створа, в 4—5 м от него, работает вторая пара судей (во избежание пропуска участников). При очень большом количестве участников рекомендуется поставить еще третью пару, расположив ее в сужающемся коридоре после пробега финиша. Хорошим подспорьем для судей на финише является магнитофон (диктофон). По окончании забега в случае необходимости все записи сверяются и финиш-протокол передается судьям.

Сбор «Карточек участников» может проводиться в ящики, коробки, мешки-ловушки (см. журнал «Легкая атлетика» № 7 за 1983 г.).

На месте финиша необходимо обязательно организовать стационар (комнату, палатку) для восстановления обессилевших участников, где находятся врач, медсестра, массажист. В комнате должны быть напитки и кислородные подушки.

### ИНФОРМАЦИЯ

В целях привлечения большого количества зрителей необходимо использовать все средства рекламы: афиши, объявления в газетах, по радио и телевидению, опечатанные буклеты с программой и расписанием соревнований. На месте проведения соревнований необходимо в местах скопления участников и зрителей поставить стенды с программой, расписанием и схемой трассы, протоколами соревнований и таблицей хода командной борьбы.

Особая роль отводится радиоинформации. Готовится вступительный дикторский текст с приветствиями к участникам и зрителям, определяются задачи соревнований, зачитываются программа, расписание, называются сильнейшие коллективы и участники, рекорды и достижения. По ходу соревнований объявляются составы участников, комментируется ход забега и объявляются результаты.

### ТОРЖЕСТВЕННЫЕ ЦЕРЕМОНИАЛЫ

Любое соревнование начинается с торжественного открытия, которое является хорошим организующим началом. Парад открытия требует предварительной разработки сценария, подбора командующего, подготовки речей, определения состава участников, их формы, порядка и очередности построения и прохода, формы рапорта, подъема флага и т. п. Все это должно готовиться заблаговременно и хорошо продумываться. Большую роль играет музыкальное сопровождение торжественных церемониалов.

Торжественное открытие не должно быть продолжительным (желательно ограничиться 10—15 мин).

Награждение победителей и призеров соревнования должно проводиться оперативно и в торжественной обстановке, желательно проводить награждение на пьедестале почета и приглашать для вручения наград известных людей, ветеранов войны и труда.

### ЗАКРЫТИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Оно может проходить как на месте проведения соревнований, так и после соревнований в помещении (клуб, театр и т. п.). Закрытие проводится по предварительно подготовленному сценарию и включает, как правило, объявление итогов соревнования и вручение командных призов.

### ОТЧЕТ ПО ИТОГАМ СОРЕВНОВАНИЙ

Организация, проводящая, соревнование, обязана представлять отчет о проведении Дня марафона в Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР. К отчету необходимо приложить все печатные материалы по соревнованию: афиши, программы, «Регламент», схему трассы, акт измерения дистанции, итоговые протоколы. Отчет высылается в Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР через 2—3 дня после проведения соревнований по марафонскому бегу.



■ Редакция получила множество писем с просьбой опубликовать результаты участников Московского международного марафона мира, проведенного летом прошлого года в Москве. Выполняем их просьбу.

## МАРАФОН

### МУЖЧИНЫ, ЮНОШИ

#### 18—19 лет

Брандт Вадим, Хабаровск 2:44.57  
Ильин Сергей, Саратов, КЛБ «Панацея» 2:48.52  
Баранов Олег, Ковров 2:48.56  
Николаев Владимир, Москва 2:50.04

#### 20—22 года

Чамеев Николай, Чебоксары 2:24.54  
Синяев Сергей, Ульяновск 2:20.47  
Пустугашев Михаил, Кемерово 2:26.12  
Панин Сергей, Владимир 2:29.51

#### 23—39 лет

Хитерман Лев, Воткинск 2:17.52  
Феоктистов Дмитрий, Ижевск 2:18.46  
Заплексов Сергей, Ульяновск 2:19.04  
Рыжов Федор, Электросталь 2:19.08

#### 40—44 года

Сальков Николай, Ворошиловград, КЛБ «Олимп» 2:24.55  
Васильев Иван, Йошкар-Ола 2:28.15  
Сергеев Юрий, Москва, КЛБ «Дельфин» 2:28.25  
Корнеев Владимир, Москва 2:30.25

#### 45—49 лет

Нижельский Владимир, Харьков 2:26.22  
Штайн Вольфганг, ФРГ 2:32.01  
Оппреманн Рольф, ГДР 2:35.23  
Катапиков Владимир, Тольятти, КЛБ «Лада» 2:38.46

#### 50—54 года

Добрин Владимир, Рыбинск, КЛБ «Олимп» 2:41.35  
Бурцев Юрий, Южно-Сахалинск, КЛБ «Олимп» 2:42.27  
Иоффе Борис, Муром, КЛБ «Темп» 2:43.51  
Демин Геннадий, Москва, КЛБ «Парсек» 2:44.44

#### 55—59 лет

Потапов Николай, Ижевск, КЛБ «Пульс» 2:47.29  
Карлссон Лага, Швеция 2:52.31  
Князев Алексей, Минск, КЛБ «Горизонт» 2:53.12  
Якимкин Константин, Куйбышев, КЛБ «Заря» 3:02.14

#### 60—62 года

Симон Самуэль, США 3:02.36  
Крейчи Антонин, Чехословакия 3:13.10  
Короп Петр, Одесса, КЛБ «Бриз» 3:28.06  
Порывкин Иван, Шадринск, КЛБ «Маяк» 3:31.55  
Старше 62 лет

Дутов Виктор, Свердловск, КЛБ «Урал-100» 3:40.03  
Логин Николаус, Швеция 3:45.38  
Ткачук Василий, Киев, КЛБ «Киевский» 3:49.58  
Пронченко Иван, Ленинград 3:57.08

### ЖЕНЩИНЫ, ДЕВУШКИ

#### 18—19 лет

Керимова Валентина, Ульяновск 2:48.47  
Толстова Ольга, Красноуральск 3:22.54  
Петухова Надежда, Кондрово, КЛБ «Факел» 3:32.08  
Кузнецова Инга, Первоуральск 3:37.45

#### 20—22 года

Путилова Любовь, Москва 2:45.15  
Гареева Рамиля, Салават 2:46.25  
Ваулина Вера, Каменск-Уральский, КЛБ «Марафон» 2:48.59  
Белозор Наталья, Комсомольск-на-Амуре 2:49.36

#### 23—35 лет

Лунегова Татьяна, Березники 2:41.17

Соколова Татьяна, Ижевск 2:45.15  
Мартин Сюзан, Великобритания 2:45.55  
Орлова Татьяна, Москва 2:46.30

#### 36—39 лет

Коробова Галина, Москва, КЛБ «Лужники» 3:10.11  
Обросова Галина, Кишинев, КЛБ «Бизон» 3:39.32  
Жадан Эмилия, Киев, КЛБ «Бодрость» 3:42.55  
Давыдкина Нина, Тольятти, КЛБ «Лада» 3:50.43

#### 40—44 года

Быкова Валентина, Ярославль 2:52.26  
Плаксина Алевтина, Новокуйбышевск, КЛБ «Кентавр» 2:58.41  
Вычихина Вера, Москва, КЛБ «Красный труд» 3:28.46  
Малаякина Галина, Ленинград, КЛБ «Спартак» 3:33.49

#### 45—49 лет

Круглова Валентина, Одесса, КЛБ «Бриз» 3:06.42  
Ануфриева Ия, Петрозаводск 3:18.09  
Моисеева Маркалида, Свердловск 3:20.56  
Беляева Галина, Свердловск, КЛБ «Сполохи» 3:24.59

#### 50—54 года

Соболева Алевтина, Челябинск, КЛБ «Прогресс» 3:35.35  
Овчинникова Лия, Череповец, КЛБ «Ритм» 3:58.13  
Бубнова Тамара, Одесса, КЛБ «Бриз» 4:23.55

#### 55—59 лет

Варивада Татьяна, Одесса, КЛБ «Бриз» 4:23.49

■ Просим сообщить об условиях проведения Московского международного марафона Мира-84.

**В. ПЕТРОВ, И. СЕРГЕЕВ (Новосибирск), В. ГЛЕБОВ (Минск) и многие другие**

В связи с тем что в нынешнем году в День физкультурника, 13 августа, решением Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР, Федерации легкой атлетики СССР и

Всесоюзного совета КЛБ во всех столицах союзных республик и крупнейших городах страны будет проведен День марафона, к стартам ММММ-84 будут допущены только любители бега Москвы, Московской области и зарубежные участники. В программе его две дистанции — 42 км 195 м и 10 км.

В марафонском беге участвовать могут мужчины и женщины в возрасте от 18 до 75 лет, в беге на 10 км — юноши, девушки, мужчины и женщины в возрасте от 14 до 80 лет.

■ Во время бега мне бывает трудно дышать. Посоветуйте, какие упражнения для развития дыхания можно применять.  
Курск Л. ТОПОРКОВА

Одышка во время бега возникает по нескольким причинам. Наиболее распространенной причиной ее бывает высокий темп во время бега при недостаточной во времени проведения разминке.

Следует тщательно проверить в лаборатории количество гемоглобина в крови (гемоглобина). Он является главным кислородоносителем в организме и может уменьшаться при интенсивных тренировках. Для достижения высоких спортивных результатов или претворения в жизнь намеченной цели уровень гемоглобина в крови спортсмена должен быть не ниже 80 единиц.

Для профилактики одышки во время бега полезно начинать первую часть тренировки в умеренном темпе, чтобы раскрылись все бронхи и бронхиолы. Тогда в процессе дыхания будет участвовать почти вся альвеолярная поверхность легких. Бежать в разминке нужно так, чтобы обеспечивалось носовое дыхание или можно было бы свободно разговаривать. Важным мероприятием является контроль бега по пульсу.

**Ш. АРАСЛАНОВ, врач  
врачебно-физкультурного  
диспансера**

# семиборье — три года развития

Около десяти раз менялось женское многоборье за более чем 60-летнее свое существование. Первые международные соревнования в пятиборье включали в себя: бег на 60 м, прыжки в длину и высоту, метание копья и бег на 200 м. На первом чемпионате СССР 1924 г. в пятиборье входили: бег на 60 м, метание диска (1,5 кг), прыжок в длину, метание копья и бег на 800 м. С тех пор до 1981 г. в женском многоборье то появлялись новые виды, то менялась порядковая очередность видов в соревнованиях. В программу включались бег на 60, 100, 200, 800, 80 м с/б, прыжки в длину и в высоту, толкание ядра, метания диска и копья. По решению ИААФ с 1981 г. на смену пятиборью пришло семиборье, которое также за короткое время своего существования подверглось нескольким перестройкам. В 1983 г. вторым видом стал прыжок в высоту, а третьим — толкание ядра. В настоящее время соревнования женщин в семиборье приобрели большую популярность и

проводятся на всех крупнейших спортивных форумах: олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, Кубках Европы, универсиадах и др.

За короткую историю существования семиборья определились уровни результатов, характерные для высококвалифицированных многоборков. В некоторых странах первые старты в семиборье были проведены уже в 1980 г., когда действовало на международной арене пятиборье. А уже с 1981 г. соревнования по семиборью стали проводиться повсеместно. Рекордсменкам СССР в семиборье были Е. Гордиенко — 6144 очка (1980 г.), 6320 (1980 г.), Н. Виноградова — 6212 (1981 г.), О. Яковлева — 6216 (1981 г.), М. Колядина — 6389 (1982 г.), Н. Грачева — 6474 (1982 г.) и 6611 (1982 г.). Мировые рекорды в семиборье устанавливали Н. Виноградовой 6212 (1981 г.), Д. Фредерик (США) 6308 (1981 г.), Р. Нойберт (ГДР) 6621 и 6716 (1981 г.), 6772 (1982 г.), 6836 (1983 г.), С. Петц (ГДР) 6867.

Результаты, превышающие рубеж 6000 очков, показали 78 спортсменов из 15 стран. Наибольшее количество «шеститысячниц» в СССР — 37 чел., в ГДР — 12, в ФРГ — 8, в Болгарии — 6, в США — 4, в Великобритании — 2. Еще в десяти странах имеется по одной спортсменке, превысившей рубеж 6000 очков. В 1981 г. в семиборье была установлена норма мастера спорта международного класса — 6080 очков по автохронометражу или 6150 очков по ручному хронометражу. Эту норму в 1981 г. выполнили в мире 18 семиборков, а в 1982 г. — 30. В 1983 г. установлена новая норма мсмк, равная 6230 очкам по автохронометражу или 6300 очкам по ручному.

Результаты, превышающие 6000 очков в семиборье, показывали спортсменки в широком возрастном диапазоне — от 17 до 32 лет (табл. 1).

Изменение структуры женского многоборья оказало влияние на результаты семиборков в отдельных видах. Поэтому определенный интерес представляют достижения сильнейших семиборков мира, набравших суммы более 6000 очков, в отдельных видах семиборья и в некоторых их сочетаниях (табл. 2).

Рубеж 6000 очков покоряют все больше многоборков, а ведущие уже примериваются к рубежу 7000 очков. Кто и когда первым овладеет этим «пиком» семиборья? Может быть, уже в олимпийском, 1984 году этот рубеж будет покорен? Правда, этому, возможно, помешает какая-либо новая реформа женского многоборья. Есть предложения о введении для женщин восьмиборья и даже десятиборья. При этом допускается включение в многоборье в первом случае метания диска, а во втором — программа может быть аналогичной десятиборью у мужчин, но с заменой прыжка с шестом на тройной прыжок.

С. МЕЛЬНИКОВА



Турова Г. Ф. На беговой дорожке — женщины. — М., ФиС, 1983. Книга посвящена проблемам развития женской легкой атлетики. Обобщая достижения тренеров и опираясь на собственный опыт, автор анализирует развитие беговых видов, раскрывает особенности подготовки спортсменов.

Легкоатлетические метания. — / Бондарчук А. П., Буханцов К. И., Возняк С. В. и др. — Киев, «Здоров'я», 1984. В книге рассмотрены вопросы обучения и совершенствования техники метаний диска, копья, молота и толкания ядра, приведены модельные характеристики сильнейших метателей мира, даны общие основы спортивной тренировки, а также характерные особенности для каждого вида метаний.

Ямпольский М. М. Время надежд. — М., ФиС, 1984. Эта книга даст повод для раздумий педагогам, тренерам, родителям и самим ребятам. Это повесть о сложных, незаурядных характерах, о взаимоотношениях в детском коллективе, команде, семье, о той роли, которую играют физкультура и спорт в формировании не только физических, но и нравственных качеств подростков.

Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни: Пер. с чешск. — М., Медицина, 1984. Книга посвящена различным вопросам поддержания и укрепления здоровья женщин. Приводятся краткие сведения по анатомо-физиологическим особенностям женского организма, даются практические советы поведения при беременности, родах, в послеродовый период. Большое место в книге уделяется правильному режиму дня, проведению закаливающих процедур, занятиям физкультурой и спортом, а также основам женской косметики.

Таблица 1

Возрастные рекорды в семиборье

С. Тиле	1965	ГДР	6063	1982
С. Тиле	1965	ГДР	6421	1983
М. Везер	1962	ГДР	6090	1981
С. Эвертс	1961	ФРГ	6357	1981
С. Эвертс	1961	ФРГ	6487	1982
А. Фатер	1961	ГДР	6532	1983
Р. Нойберт	1958	ГДР	6716	1981
Р. Нойберт	1958	ГДР	6773	1982
Р. Нойберт	1958	ГДР	6836	1983
С. Петц	1957	ГДР	6662	1983
Е. Смирнова	1956	СССР	6493	1983
М. Спирина	1955	СССР	6234	1983
Д. Фредерик	1952	США	6308	1981
Н. Грачева	1952	СССР	6611	1982
Д. Фредерик	1952	США	6457	1983
И. Степанова	1951	СССР	6157р	1983

Таблица 2

Высшие достижения лучших семиборков мира в отдельных видах и в некоторых сочетаниях

100 м с/б	12,65	Й. Донкова	НРБ	4.07.82	София
				10.09.83	София
Высота	1,92	Д. Ливермур	Вбр.	8.08.83	Хельсинки
Ядро	16,78	С. Овчинникова	СССР	2.08.82	Ленинград
200 м	23,04	Й. Донкова	НРБ	4.07.82	София
Длина	6,84	Р. Нойберт	ГДР	20.06.82	Халле
Копье	64,64	Т. Сандерсон	Вбр.	12.07.81	Брюссель
800 м	2.05,72	Н. Виноградова	СССР	11.09.83	София
Сумма 1-го дня	3916	Р. Нойберт	ГДР	8.08.83	Хельсинки
Сумма 2-го дня	2949	Р. Нойберт	ГДР	19.06.83	Москва
Пятиборье	4945	Р. Нойберт	ГДР	19—20.06.82	Халле



# Купание и загар

Что может быть лучше в жаркий летний день, чем из душного, пыльного города отправиться к воде — покупаться и позагорать. Недаром пословица гласит: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» Но так ли это на самом деле! Конечно так, если знать, как с ними дружить.

С воздухом все ясно: чистый, свежий воздух — всегда хорошо, и чем больше, тем лучше. А вот друзьями или врагами окажутся солнце и вода, зависит от того, как ими пользоваться, причем это особенно важно для юных спортсменов, делающих первые шаги в легкой атлетике. Поэтому прежде чем вы отправитесь на море или на речку, мы хотим познакомить вас с действием этих природных факторов на организм, а заодно дать некоторые советы.

## СОЛНЦЕ

Солнце, а точнее солнечная радиация, содержит видимые лучи света (от красного до фиолетового, как в радуге) и невидимые (инфракрасные и ультрафиолетовые). Земная атмосфера задерживает большую часть ультрафиолетовых лучей, пропускает инфракрасные и рассеивает видимые, особенно синие, отчего небо кажется голубым. Чем ближе солнце к зениту, тем тоньше слой атмосферы при прохождении лучей к земле и сильнее радиация. Если же солнце на горизонте, его лучи, чтобы достичь земли, должны пройти слой атмосферы в 30—40 раз толще, поэтому в утренние и вечерние часы радиация незначительна — пробивается в основном красная часть спектра, окрашивая восходы и закаты в багровые тона.

Когда в конце весны начинает припекать солнце, так приятно сбросить одежду и подставить тело его лучам. Сначала кожа кажется белой, то есть она отражает все видимые лучи, затем покраснеет или, иными словами, станет поглощать все лучи, кроме красных, с отражением которых и связан цвет румянца... Теперь мы и подошли к самому главному: солнечные лучи не просто освещают и обогревают нас, а поглощаются и оказывают значительное физиологическое действие.

Инфракрасные лучи проникают в ткани на значительную глубину и вызывают ощущение тепла. Под их влиянием расширяются сосуды, усиливаются кровообращение и обмен веществ, улучшаются питание тка-

ней и регенерация клеток. В умеренных дозах инфракрасные лучи положительно влияют на организм человека, в больших (вследствие передозировки) могут вызвать головную боль, тошноту, слабость, головокружение.

Ультрафиолетовые лучи никак не ощущаются. Их действие обнаруживается по появлению загара — накоплению в клетках кожи пигмента меланина. Однако эти лучи имеют более важное значение для организма, чем покрытие кожи загаром. Они влияют на синтез биологически активных веществ (витамин D, гистамин) и усвоение кальция и фосфора, стимулируя тем самым процессы роста, уменьшают аллергические реакции, повышают сопротивляемость заболеваниям. Избыток ультрафиолета может резко повышать раздражительность, отрицательно влиять на зрение, вызывать слабость и нарушение сна, приводить к обострению хронических болезней.

Как же взять от солнца все лучшее и избежать отрицательного действия радиации? Если вы недавно переболели, прежде чем отправиться загорать, посоветуйтесь с врачом. Если окружающие с удовольствием загорают, а вы чувствуете себя на солнце неважно, уйдите в тень — возможно, ваш организм плохо переносит солнечные лучи.

Никому не рекомендуется загорать в полуденные часы, когда радиация наибольшая и легко передозировать облучение. Это особенно относится к жителям северных и средних широт, приезжающим отдыхать на юг, к морю: не следует лежать на пляже раздетым в первые дни более 15—20 мин (по 3—5 мин на каждой стороне). Наилучшие и самые полезные часы на солнце — утренние (до 9—10 часов) и вечерние (после 15—16 часов). Не старайтесь «как можно лучше» загореть — сильный загар, может быть, и красив, но не полезен. И последнее, — обязательно пользуйтесь темными очками — берегите глаза.

## ВОДА

Купание — всегда радость: пожарился на солнце, поиграл в футбол и бултых в воду — то-то благодать! Но так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд? Прохладная вода, как известно, освежает, дает запас бодрости и энергии. Врачи единодушны в том, что регулярные купания улучшают обмен веществ, способствуют закалива-

нию организма и профилактике простудных заболеваний, но... обязательно добавляют: если неправильно пользоваться купанием, оно вместо пользы принесет вред.

Прежде всего потному и разгоряченному не следует лезть в прохладную воду. Причин тому несколько: во-первых, это приводит к закупорке сальных и потовых желез, вследствие чего может развиваться фурункулез. Во-вторых, резкое охлаждение может вызвать воспаление нервных корешков — радикулиты, невралгии, плекситы. В-третьих, спазм сосудов кожи сочетается со спазмом почечных и сердечных капилляров, длительное закрытие которых может вызвать нарушения в работе почек и сердца. Известны также случаи внезапной остановки сердца. Поэтому перед купанием остыньте в тени, а в воду, особенно прохладную, входите не торопясь.

Нередко бывает, что, испавшись утром, к вечеру вы чувствуете недомогание, слабость, першение в горле, головную боль. Диагноз ясен — простуда: охлаждение при купании оказалось для организма чрезмерным и нарушило его защитные силы.

Почему же купание в одних случаях закаляет, а в других снижает иммунитет? Все дело в дозировке. Купание — своеобразная нагрузка, тренирующая системы организма, поэтому, как при всякой нагрузке, дозу его надо увеличивать постепенно. Начинать купание лучше летом, когда вода прогреется до 20—22°, с 3—5 мин, а затем время увеличивать. В этом случае организм адаптируется к охлаждению, его защитные силы возрастают, происходит закаливание. Тогда и длительное плавание и пребывание в холодной воде только укрепляют здоровье.

Как же определить дозу купания? Надежнее всего — по самочувствию и по состоянию кожи. При благоприятной реакции кожа после кратковременного спазма краснеет, становится теплой, у купающегося появляется хорошее, бодрое самочувствие, ощущение приятного тепла. При неблагоприятной реакции кожа бледная, холодная, иногда «гусиная кожа», человек чувствует при этом дрожь, озноб, не может согреться. Значит, купание надо немедленно прекратить. Правильной будет такая дозировка, при которой на протяжении всего времени купания сохраняется только благоприятная реакция.

После купания рекомендуем насухо вытереться и растереться полотенцем — это и массаж, и способ усиления кровотока, и средство профилактики от переохлаждения (если ветреная погода). Исключение может быть сделано на море в жаркую безветренную погоду — соли, проникая в кожу, оказывают положительное действие на организм.

## КУПАНИЕ, ЗАГАР И СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Помимо советов, которые могут быть адресованы всем, кто собирается купаться и загорать, приводим также рекомендации специально для легкоатлетов.

Сразу после утренней зарядки можно постоять по щиколотку в холодной воде, постепенно увеличивая время от 1 до 5 мин, для укрепления ахилловых сухожилий и профилактики простудных заболеваний; ополоснуться или окунуться в воду для тонизации и бодрости как дополнение к зарядке.

Перед утренней тренировкой в течение 10—15 мин целесообразно принять солнечную ванну в самое полезное для загара время, подготовив нервную и другие системы организма к предстоящей работе. После утренней и вечерней тренировок, особенно тяжелых, купание будет способствовать тонизации и ускорению восстановительных процессов.

День отдыха можно провести на пляже, чередуя кратковременное пребывание на солнце с продолжительным отдыхом в тени и купанием. Этим достигается, с одной стороны, релаксация и улучшение обмена веществ в мышцах, а с другой — более полное восстановление основных систем.

И наконец, запомните: длительное пребывание на солнце накануне тяжелых тренировок, а тем более соревнований категорически запрещено в связи с особенностями действия солнечной радиации на мышцы и центральную нервную систему.

**М. ЗАЛЕСКИЙ,**  
кандидат  
медицинских наук



## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Сотникова М. П. Ходьба для здоровья.— М.: ФиС, 1983. В буклете содержатся рекомендации по спортивной ходьбе для людей различного возраста и состояния здоровья.

Сотникова М. П. Бег для здоровья.— М.: ФиС, 1983. Краткое руководство по оздоровительному бегу для людей всех возрастов и профессий.

Квапилик И. Сто советов: Пер. с чешск.— М.: ФиС, 1983.— (Физкультура и здоровье). Читатели разного возраста найдут в этой книге советы по рациональному двигательному режиму, питанию, гигиене, закаливанию, применению физических упражнений для укрепления здоровья, вреде курения и алкоголя и др.

Швец Г. В. Я бегу марафон.— М.: Мол. гвардия, 1983.— (Если хочешь быть здоров). Автор ведет репортаж с трассы Московского международного марафона мира, приводит мнения специалистов об эффективности бега, дает советы новичкам, рассказывает о клубах любителей бега.

Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья.— Красноярск: Кн. изд-во, 1983.— (Научно-попул. мед. литература). В книге приводятся сведения о строении и функциях важнейших физиологических систем организма, подчеркивается значение механизмов естественной сопротивляемости организма неблагоприятным влиянием окружающей среды. Большое внимание уделено профилактическим мероприятиям.

Физкультура и здоровье: Альманах. Вып. 2-й. Сост., Шенкман С. В. М.: ФиС, 1983. Известные ученые, врачи, тренеры, спортсмены адресуют свои статьи людям разного возраста, самостоятельно занимающимся физической культурой и спортом.

Физкультура для всех. Опыт, рекомендации: Ежегодник, 1983. Сост. Вазунов В. А., под ред. Ивоина В. А. М. ФиС, 1983. В сборнике помещены очерки спортивных журналистов о передовом опыте физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Гужаловский А. А. Сегодня и каждый день. М. ФиС, 1983 (Физкультура и здоровье). В книге в популярной форме излагаются методы укрепления здоровья с помощью различных средств физической культуры.

Алексеев А. В. Настройка настроения. М. ФиС, 1983. Брошюра «раскладушка» написана врачом-психотерапевтом, автором книг по психической саморегуляции спортсменов.

Толкачев В. С. Физкультура против недуга. М. ФиС, 1983.— (Физкультура и здоровье.) Книга рассказывает о профилактике и лечении в домашних условиях всевозможных респираторных заболеваний, бронхитов, бронхиальной астмы средствами физической культуры.

Справочник по детской лечебной физкультуре под ред. М. И. Фонарева. Л. Медицина, 1983. В справочнике в краткой форме излагаются вопросы теории и практики лечебной физкультуры в педиатрии.

Разумовский Е. А. Как стать сильным и выносливым.— М., «Знание», 1984.— (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт», № 3). Быть физически совершенным — естественное желание каждого человека. Такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость, надо постоянно развивать и совершенствовать. В брошюре описаны новейшие научные достижения в этой области, даны рекомендации по составлению комплексов упражнений для разных групп занимающихся и по организации тренировок в зависимости от состояния здоровья и возраста.

Кушхабиев В. И. Что надо знать о своем здоровье.— 2-е изд., доп.— Нальчик, «Эльбрус», 1984. В книге излагается ряд мероприятий по укреплению физической выносливости, рассказывается, как правильно организовать режим дня.

Лямираль С., Рипо К. Растите детей здоровыми. От 0 до 15.— 2-е изд.: Пер. с франц.— М., ФиС, 1984.— (Физкультура и здоровье.) Охрана здоровья детей — одна из наиболее важных проблем нашего времени, этой теме и посвящена книга, в которой преобладающее место занимают вопросы физического и гигиенического воспитания. Авторы подчеркивают теснейшую связь между интеллектуальным и физическим развитием. Книга адресована в первую очередь родителям.

Ганушова И., Шмоллик П. Чего не знала Венера Вестоницкая: Пер. с чешск.— М., ФиС, 1984.— (Физкультура и здоровье.) В книге в увлекательной форме рассказывается об одной из основных проблем современных женщин — поддержании веса. Приводятся рациональные режимы питания, подробные таблицы калорийности продуктов и объемный комплекс физических упражнений.

# победители третьего этапа

## ИТОГИ ВСЕСОЮЗНОГО СМОТР-КОНКУРСА ДЮСШ И СДЮШОР

Подведены итоги третьего этапа Всесоюзного смотр-конкурса легкоатлетических ДЮСШ и СДЮШОР под девизом «К олимпийским стартам готовы». Учащиеся спортивных школ внесли весомый вклад в завоевание призовых мест в составе сборной команды СССР на I чемпионате мира в Хельсинки и VII чемпионате Европы среди юниоров по легкой атлетике.

Золотые медали на чемпионате мира завоевали: Г. Авдеенко (СДЮШОР СКА Одессы, тренер Б. М. Робулец), С. Литвинов (СДЮШОР Ростовского горно, тренер И. Б. Тимашков), Н. Чернецкий и А. Трошило (СДЮШОР «Трудовые резервы» Москвы, тренеры Г. П. Бухарина и М. Г. Мосякова).

Чемпионами Европы среди юниоров стали: Е. Топчина (СДЮШОР Кировского роно Ленинграда, тренеры В. И. Никифорова и И. В. Грузнов), Р. Мищенко (СДЮШОР СКА Одессы, тренер Д. А. Семашко), Ю. Сергиенко (СДЮШОР «Динамо» Ворошиловграда, тренер С. И. Старых), Р. Гатаулин (СДЮШОР «Буревестник» Ташкента, тренер В. Р. Коган), О. Золотухин (СДЮШОР «Динамо» Харькова, тренер А. Т. Квитков), С. Дорожон (СДЮШОР Днепрпетровского горно, тренер Н. Е. Личман), В. Кюльвет (СДЮШОР «Калев» Тарту, тренер Ф. О. Куду), Л. Балута (СДЮШОР «Авангард» Запорожья, тренер И. А. Герасименко).

Вместе с тем работа отдельных спортивных школ по подготовке легкоатлетических резервов ведется не на должном уровне. Руководители школ слабо контролируют работу тренеров-преподавателей. В течение последних трех лет в стране не выполняется план подготовки мастеров спорта (с учетом возрастных ограничений). В отдельных СДЮШОР, располагающих современной базой, не готовятся высококвалифицированные легкоатлеты, достойные пополнить ряды сборной команды страны.

Смотр-конкурс не стал действенным рычагом в повышении качества учебно-тренировочного и воспитательного процессов в ряде союзных республик. Слабо контролировали ход третьего этапа смотр-конкурса «К олимпийским стартам готовы»

Спорткомитеты РСФСР, Казахстана, Молдавии, Москвы, Азербайджана.

Приказом Спорткомитета СССР награждены грамотами победители третьего этапа.

Среди школ:  
СДЮШОР «Трудовые резервы», Москва  
ЦЛАСШ имени братьев Знаменских, Москва  
СДЮШОР «Спартак», Ленинград  
СДЮШОР имени В. И. Алексеева, Ленинград  
СДЮШОР «Динамо», Ленинград  
СДЮШОР Днепрпетровского горно  
СДЮШОР ЦСКА, Москва  
СДЮШОР Тираспольского горно  
СДЮШОР «Динамо», Москва  
СДЮШОР «Трудовые резервы», Караганда  
Среди тренеров-преподавателей:

Робулец Б. М. СДЮШОР СКА, Одесса  
Тимашков И. Б. СДЮШОР Ростовского горно  
Бухарина Г. П., СДЮШОР «Трудовые резервы», Москва  
Мосякова М. Г.  
Никифорова В. И., СДЮШОР Кировского роно, Ленинград  
Грузнов И. В.  
Семашко Д. А. СДЮШОР СКА, Одесса  
Старых С. И. СДЮШОР «Динамо», Ворошиловград  
Коган В. Р. СДЮШОР «Буревестник», Ташкент  
Квитков А. Т. СДЮШОР «Динамо», Харьков  
Личман Н. Е. СДЮШОР Днепрпетровского горно  
Куду Ф. О. СДЮШОР «Калев», Тарту  
Челмодев С. И., СДЮШОР Деркач Ю. А.  
«Труд», Московская область  
Зелинский В. В. СДЮШОР «Спартак», Киев  
Жубряков Г. Н. СДЮШОР «Динамо», Ленинград  
Войной В. В.  
Федорев В. А. СДЮШОР «Динамо», Ворошиловград  
Косиченко М. Я. СДЮШОР Тираспольского горно  
Смехнов В. И. СДЮШОР «Красное знамя», Минск  
Баракаускас В. СДЮШОР «Динамо», Вильнюс  
Хачатурян Б. А. СДЮШОР «Динамо», Витебск  
Герасименко И. А. СДЮШОР «Авангард», Запорожье

# побеждают ветераны

■ На XII чемпионате мира по кроссу, который состоялся в Нью-Йорке, было зафиксировано рекордное число участников — 442. Правда, советские легкоатлеты выступали в США небольшой группой. Три бегуны и команда юниоров.

Юниоры, как и в прошлом году, заняли лишь 9-е место. Лучшим среди наших был победитель юниорского первенства Европы в стипль-чезе Н. Матюшенко — 13-е место. Трудно было ожидать более успешного выступления, так как в активе остальных наших спортсменов результаты на стайерских дистанциях не очень высокие. Сейчас необходимо иметь хотя бы 14.00 в беге на 5000 м, чтобы участвовать в борьбе за призовое командное место.

В женском забеге на 5000 м несколько неожиданно победила 33-летняя Маричика Пуйка из Румынии. В 1983 г. на дистанциях 1500 и 3000 м она имела лишь 4.10,91 и 9.04,20. Однако ее личные рекорды значительны. Они и относятся к 1982 г. — 3.57,48 и 8.31,67. В том году она тоже выиграла чемпионат мира по кроссу.

После финиша Пуйка сказала, что чувствовала себя превосходно и победа ей досталась на удивление легко. Всего 2 секунды отделили Галину Захарову от победительницы. Необходимо заметить, что Галина уверенно начала олимпийский год. Остается пожелать ей продолжить успешно выступать и летом, обратив, видимо, особое внимание на тактическую подготовку, поскольку высокий потенциал уже достигнут.

Женская команда США заняла 1-е место, набрав 52 очка. Будь у нас на этом кроссе четвертая участница, мы вполне могли бы рассчитывать на победу.

В забеге у мужчин ветеран 37-летний португалец Карлуш Лопеш.

Он повторил свой успех 1976 г. В 1977 и 1983 гг. он на этих соревнованиях был вторым. Напомним, что в прошлом году Лопеш показал третий результат в мире за все годы в беге на 10 000 м — 27.23,44. Но в Хельсинки на чемпионате мира почему-то не воспользовался своим испытанным оружием — сильным темпом, особенно на второй половине дистанции. Именно так он завоевал «серебро» на Олимпиаде в Монреале, именно так победил на этот раз и в Нью-Йорке, увеличив скорость на последних двух километрах.

Серебряный призер из Великобритании Тим Хатчингс родился 4.12.1958 года. Его рост 183 см, вес 72 кг. Начинать как бегун на средние дистанции. Лучшие результаты на 1500 м и 1 милю — 3.39,3; 3.54,53. Он считает своей лучшей дистанцией 5000 м, хотя лишь два сезона специализировался в этом виде. В 1982 г. его личный рекорд был 13.25,08. В прошлогоднем сезоне — 13.24,10. Спортсмен заявил, что планирует перед Олимпиадой показать 13.10. На кроссовых трассах Хатчингс еще в прошлом году удивил всех, победив на престижном национальном чемпионате.

Третье место досталось Стиву Джонсу, выступавшему за команду Уэльса. Он всегда отдавал предпочтение соревнованиям на местности и имел каждый год весьма насыщенный календарь стартов. Но лишь в последние три года Джонс (род. 4.8.1955 г.) начал показывать приличные результаты и на стадионе. В 1982 г. достиг на дистанции 5000 м 13.18,6. А перед Хельсинки пробежал 10 000 м за 27.39,14. Но в финальном забеге чемпионата мира занял 12-е место.

Добавим, что чемпионы мира А. Кова и Р. Ди Кастелла оказались на 11-м и 21-м местах, известные

стайеры: М. Вайнио — 15, М. Кедир — 16, К. Вирджин — 17, Ф. Мамеде — 23.

Хотя лучший из эфиопских бегунов Б. Дебеле (прошлогодний победитель) и был только восьмым, сборная Эфиопии уверенно опередила американцев, которые дома мечтали о победе.

С. ТИХОНОВ

## XII ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ 25 марта, Нью-Йорк (США)

Мужчины. 12 000 м. К. Лопеш (Пор) 33.25; Т. Хатчингс (Вбр) 33.30; С. Джонс (Уэльс) 33.32; П. Портер (США) 33.34; В. Вайгва (Кен) 33.41; Э. Айстоун (США) 33.41; П. Левис (Фр) 33.46; Б. Дебеле (Эф) 33.51. Командный зачет: Эфиопия — 134 очка; США — 161; Португалия — 223.

Женщины. 5000 м. М. Пуйка (Рум) 15.56; Г. Захарова (СССР) 15.58; Г. Вайтц (Нор) 15.58; Д. Фортис (Вбр) 16.04; К. Бэннинг (Вбр) 16.10; М. Хамрин (Шв) 16.15; А. Тубай (Уэльс) 16.18... 13. Ж. Турсунова (СССР) 16.26... 29. Ф. Андреса (СССР) 16.43. Командный зачет: США — 52; Великобритания — 65; Новая Зеландия — 91.

Юниоры. 8000 м. П. Касакуберта (Исп) 21.32; Д. Тессема (Эф) 21.34; Д. Кастельяно (Ит) 21.37; Б. Тешоме (Эф) 21.42; А. Перес (Исп) 21.48; П. Роден (Вбр) 21.49; К. Абха (Эф) 21.49; В. Милкеса (Эф) 21.50... 13. Н. Матюшенко (СССР) 22.05... 31. В. Патапас (СССР) 22.23... 41. А. Бурцев (СССР) 22.38... 53. В. Колпаков (СССР) 22.47... 57. В. Турбаков (СССР) 22.51. Командный зачет: Эфиопия — 21; Испания — 34; Великобритания — 68.



### РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Пудов Н. И. Советы бегунам: Пособие. — М., ФИС, 1983. В книге в популярной форме рассказывается о видах беговой тренировки, методах ее применения на различных этапах тренировочного процесса, особенностях соревновательной подготовки, средствах восстановления и питания бегунов. Пособие предназначено занимающимся бегом самостоятельно, начинающим спортсменам, бегунам-разрядникам, а также тренерам.

Попов В. Б., Сулов Ф. П., Ливадо Е. И. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. — М., ФИС, 1984. В учебно-методическом пособии для ДЮСШ раскрываются основы методики и организации многолетней подготовки юных спортсменов, даны рекомендации по совершенствованию техники во всех видах легкой атлетики, медико-биологические основы развития и укрепления организма юных легкоатлетов.

Олимпийский глобус: Сборник. — М., ФИС, 1983. Сборник посвящен проблемам международного спортивного движения. В него вошли различные материалы советских и зарубежных авторов.

Уткин В. Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики. — М., ФИС, 1984. — (Наука — спорту; Биомеханика.) В книге систематизированы литературные данные и результаты собственных исследований автора, касающиеся биомеханических основ спортивной тактики. Книга адресуется специалистам по биомеханике, тренерам, спортсменам, студентам физкультурных вузов и лицам, занимающимся массовыми формами физической культуры.

Коломейцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М., ФИС, 1984. — (Наука — спорту; Психология.) В книге рассматривается актуальная социально-психологическая проблема подготовки спортсменов — проблема взаимоотношений в спортивных командах. Научный материал, а также методики, изложенные в книге, служат основой для поисков и совершенствования методов работы со спортсменами.

Зотов Ю. И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. — М., ФИС, 1984. В книге обобщаются итоги многолетнего педагогического эксперимента, направленного на выявление оптимальных средств и методов воспитания и перевоспитания подростков в спортивной секции.

# ЛИЦА СОПЕРНИКОВ



**Тьерри Виньерон,  
рекордсмен мира  
в прыжке с шестом**

**Франция:**

## и вновь выше всех

■ «Приходится еще раз говорить о том, что французские прыгуны с шестом всегда терпят неудачи в больших соревнованиях и что они никогда ничего не выигрывают» — так писали французские газеты после того, как на чемпионате мира в Хельсинки Патрик Абада занял 5-е место, Тьерри Виньерон — 8-е и Пьер Кинон — 12-е.

Прыгунам бросали упрек в безволии, упрекали лидера команды Виньерона в «странном оцепенении», которое охватывает его на крупнейших соревнованиях начиная с Олимпиады в Москве. Это было не просто поражение лидеров: французская команда лишилась последней и наиболее вероятной возможности завоевать медаль на мировом первенстве.

На Виньерона обрушились самые резкие упреки и обвинения. Вот уже четырежды он на летних соревнованиях взлетал над планкой на высоте мирового рекорда. Такого не случилось ни с одним из современных шестовиков. Но прыгал он выше всех совсем не там, где больше всего от него ждали победы. В 1980 г. 1 июня он первым в мире преодолел 5,75. 29 июня снова на домашнем турнире повторил этот результат. А 30 июля на Олимпиаде оказался седьмым с прыжком на 5,45. Говорили, что двадцатилетнего атлета подвела молодость. В 1981-м он пролетел над планкой на вы-

соте 5,80. Этот рекорд через шесть дней на 1 см побил Владимир Поляков. Однако на следующий год на чемпионате Европы победил Александр Крупский. Для этого ему потребовалось справиться всего лишь с 5,60. А Виньерон поделил с Александром Черняевым 5-е место. Он остановился на 5,50, хотя и прыгал в том сезоне за 5,60. Тогда же в Афинах появился двойник Виньерона Пьер Кинон. Он показал один из лучших результатов сезона европейского первенства — 5,70. А вот соревнование в Афинах закончил на 5,35. Его место было 12-м.

Перед чемпионатом мира Пьер и Тьерри постарались вселить в своих болельщиков самые радужные ожидания. Кинон имел за собой лучший результат сезона в мире — 5,80. Вторым за ним шел Виньерон — 5,77. Куда уж лучше.

Тренер французских шестовиков Жан-Клод Перрин с удовольствием рассказывал:

— Кинон сделал в этом году большой шаг вперед. Его прогресс замечателен. У него огромное стремление прыгать. Он стал более спокойным и уравновешенным, не боится никого. Виньерон владеет отличной техникой. Он идеалист прыжка с шестом и порой борьбу приносит в жертву красоте движения. Нужно, чтобы Тьерри выступал свободнее и меньше думал о своих прыжках. Он ужасно требователен к себе и никогда не пропускает тренировок. Тьерри еще молод. Его час неизбежно придет. Так почему бы этому не случиться в Хельсинки.

Не случилось. Перрин был в отчаянии. В третий раз рухнули все его обещания, его собственные тренерские надежды. И он вынужден был дополнить характеристику атлетов:

— Виньерон имеет отличные мускулы, но не располагает головой под стать им. Это чемпион, который блуждает по стадиону. Кинон же еще неумел и несведущ в спортивном плане. Его возможное первое место обернулось падением в бездну.

И все же эта горькая для атлетов оценка тренера не зачеркивала сказанное о них накануне печальной неудачи в Хельсинки. Тренер знал, о чем говорил.

28 августа в Кёльне на со-

ревнованиях по приглашению в привычной спокойной обстановке Кинон установил мировой рекорд — 5,82. Он первым в истории за один летний сезон дважды преодолел 5,80. Но Кинон понимал: не может этот рекорд служить ему компенсацией за поражение на главном соревновании года. Просто он хотел доказать себе и другим, что продолжает оставаться тем Киноном, каким был до Хельсинки.

1 сентября в Риме на таком же турнире демонстрировал свои прыжки Виньерон. Его очередной рекордный взлет был на 5,83.

— Я хотел снова стать лучшим в мире, — говорил журналистам в Риме Тьерри. — И это мой лучший рекорд, потому что я желал его как никогда раньше. Теперь я сделаю все для подготовки к выступлению на Олимпиаде. Жду хоть какой-нибудь медали.

Зимой в США, где в Калифорнии тренировались французские шестовики, приехали выступать советские спортсмены, и среди них чемпион мира Сергей Бубка. Виньерон и Кинон тоже состязались в американских залах, но проигрывали. Бубка затмил всех. Виньерон объяснял свои слабые выступления тренировочным характером тех стартов. Он и Кинон собирались с силами к зимнему чемпионату Европы в Гётеборге. И не зря.

Знаменательное событие в истории прыжка с шестом произошло в Гётеборге. Шест вытолкнул Виньерона на 5,85, на 2 см выше мирового достижения Бубки. А Кинон после удачного взятия высоты 5,75 сделал удивительную попытку на 5,90. Планка упала, но он уже был над ней. Виньерон в свою очередь отважился попробовать прыгнуть на 6,00. Кстати, Кинон в прошлом году в Кёльне тоже заказывал для себя такую высоту.

— Я не шутил, это высота, к которой мы должны привыкнуть. Правда, для взятия ее потребуются более длинные шесты, изменение высоты хвата и больше риска, — заявил он после прыжка.

А вот что рассказывал Виньерон о соревнованиях в Гётеборге:

— Когда Пьер взял высоту 5,75, равную новому высшему достижению Франции, я сказал себе, что, вероятно, на больше перспектив не имею. Тем не менее не терял окончательно надежды, что смогу прыгнуть выше. Успешная попытка на 5,80

меня настолько обрадовала, что готовился к следующему прыжку в состоянии радостной эйфории. Но даже взяв 5,85, эйфория не стала победителем. Кинон был таким же сильным. Его первая попытка на 5,90 была выдающейся. Он почти преодолел высоту, и лишь легкое прикосновение к планке не позволило ему выиграть чемпионат.

Виньерон второй раз выиграл зимнее первенство Европы. В 1981 г. победил в Гренобле. Конечно, нельзя равнять эти состязания с большими чемпионатами, где борьба с нарастающей остротой длится чуть ли не половину дня и где Виньерон вдруг перестает быть похожим на сокрушителя мировых рекордов. Поэтому ждут не дождутся французские шестовики своих главных медалей. Тогда-то обретут высшую ценность их прекрасные прыжки.

**Н. ИВАНОВ**

## Мексика: самые быстрые из скороходов

■ Можно назвать немало славных имен мексиканских мастеров спортивной ходьбы, побеждавших на крупнейших соревнованиях и устанавливавших мировые рекорды: Даниэль Баутиста, Доминго Колин, Феликс Гомес, Эрнесто Канто, Антонио Каррера, Рауль Гонсалес, Мартин Бермудес, Педро Ароче, Энрике Вера, Анхель Флорес...

Однако неожиданным провалом закончилось выступление мексиканцев на Московской олимпиаде. На дистанции 20 км Р. Гонсалес занял только 6-е место. Большого мексиканские ходки добиться не смогли. Все ждали, что же будет дальше. А они как ни в чем не бывало продолжали выигрывать крупнейшие турниры. Да и «старая гвардия» осталась в строю. И готовилась к I чемпионату мира в Хельсинки.

В Хельсинки после финиша ходьбы на 50 км, где Гонсалес был 5-м, Феликс Гомес — 21-м, а Мартин Бермудес был снят судьями с дистанции, чемпион мира Рональд Вайгель (ГДР) заметил:

— Мексиканцы очень хотели решить исход состязаний уже с самого начала. То же самое они пробовали предпринять в

# ЛИЦА СОПЕРНИКОВ



Москве и — неудачно. История повторилась в Хельсинки. Меня удивило, что они не сделали выводов из московских уроков.

Чемпион из ГДР был не совсем прав. Вскоре его слова на деле опроверг Эрнесто Канто, победивший на дистанции 20 км. Воспитанник Ежи Хауслебера, польского тренера, которого называют отцом мексиканской школы ходьбы, показал результат 1:20.49.

Из мексиканцев Канто до Хельсинки был известен, пожалуй, меньше других. Родился в 1960 г., преподаватель физвоспитания. Впервые обратили внимание на него на розыгрыше Кубка Лугано пять лет назад, когда он финишировал шестым на дистанции 20 км. В 1981 г. на этих соревнованиях в Валенсии он победил.

— То было самое суровое испытание, — вспоминал чемпион мира. — После успеха там я поверил в свои силы. Ведь уровень мастерства ведущих ходяков сегодня чрезвычайно высок. Это сказывается в том, что с самого начала до конца темп ходьбы стремителен.

В Хельсинки Канто только на последнем километре понял, что победит, но даже на последних метрах его по пятам преследовал чехословацкий спортсмен Йозеф Прибилинец. Об остроте борьбы говорит то, что перед самым финишем спортсмены получили по предупреж-

дению. И все-таки мексиканец удержал незначительное преимущество — 10 с.

Оба ходяка считались фаворитами Олимпиады-84 на дистанции 20 км. На Кубке Лугано-83 в Бергене (Норвегия) чемпион мира уступил атлету из ЧССР 11 с. Их спор продолжается.

Технический директор Спортивного института Мексики Хорхе Хильинг Кабрера так рассказывает о планах скороходов своей страны:

— Они много тренируются, выступают за рубежом, привыкая к различным соревновательным условиям. Особое внимание уделяется выносливости: раньше, бурно стартовав, они, случалось, не дотягивали до финиша. По этой же причине происходили нарушения ими правил техники ходьбы в конце дистанции. На чистоту прохождения трасс мы также обращаем большое внимание. Итак, поддержание высокого темпа плюс отточенная техника должны принести нам успех на Олимпиаде.

А что думают сами спортсмены? Ветеран Даниэль Баутиста Роча, обладатель золотой медали Олимпиады-76, целиком посвятил себя семье и работе с детьми из спортшколы в родном Монтерее, которым он передает секреты быстрой ходьбы.

А вот «король стайеров» Рауль Гонсалес не собирается в свои 30 лет заканчивать выступления и хочет «тряхнуть стариной» на Играх.

— Я каждый день — в дождь и прохладу, в зной и снег — выхожу на длительные прогулки и думаю об успехе в Лос-Анджелесе. А затем, возможно, уйду из большого спорта, — улыбается ветеран, — если меня поторопит мой 20-летний брат Карлос. Он часто обгоняет меня на тренировках и скоро выйдет в «большое плавание».

Как видите, еще одно имя в мексиканской спортивной ходьбе. Рауль же после окончания спортивной карьеры собирается в своей родной провинции Нуэво-Леон тренировать юных легкоатлетов, готовить из них будущих чемпионов. Намерен стать в будущем наставником молодежи и чемпион мира Канто.

А. СЕРГЕЕВ

## Ямайка:

### его надежный бег

■ — Единственное, чего я боюсь, это проиграть, — говорит Берт Камерон. — Я ненавижу проигрывать.

Он не способен спокойно переносить поражения от кого бы то ни было. И тем более сейчас, когда есть законное у него право считать себя сильнейшим. Ведь он — чемпион мира в беге на 400 м.

В последние годы атлет из Ямайки выступает стабильнее всех. Не имеет явных провалов. А когда нужно, то успевает к финишу раньше, чем секундомер отсчитает 45 с. Это уже скорость, с которой знакомы очень немногие из бегунов на круг. Естественно, Камерон не сразу стал таким. В 18 лет в 1978 г. он пробежал за 47,20. В 1979 г. показал 45,97 и уже был лучшим на Ямайке. О нем заговорили как о будущем преемнике олимпийских чемпионов Джорджа Родена и Герберта Маккинли. На следующий год Берт начал учебу в США и одержал первые победы над знаменитыми американцами. В то время он уверился, что действительно хорошо бежит. Он победил даже на чемпионате США.

Однако непомерные нагрузки американского календаря соревнований быстро привели атлета (во многом еще неопытного) к травмам.

— За две недели до Олимпийских игр, — вспоминает Камерон, — в Осло я пробежал 200 м. И сразу появилась боль в ногах. Вот почему я плохо выступил в Москве.

На Олимпиаде Камерон был шестым в четвертьфинальном забеге. Но он сделал правильные выводы из первой существенной неудачи:

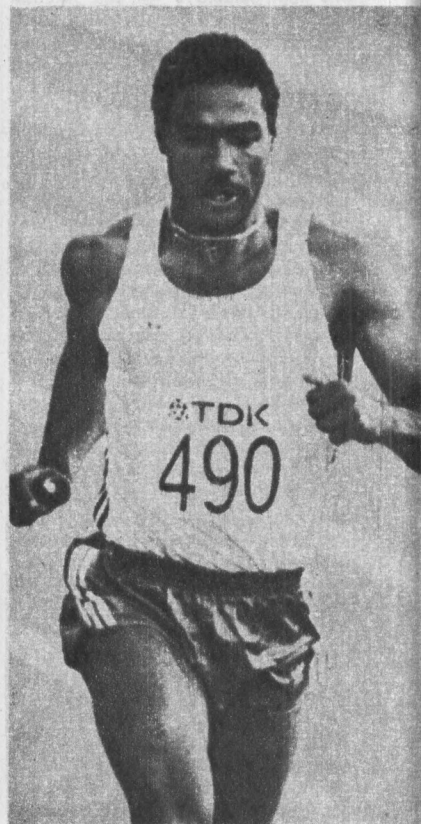
— Я выступаю в напряженных соревнованиях не так часто, как раньше. Некоторые чем чаще соревнуются, тем лучше становятся. У меня наоборот. Оче-

видно, лучше выступать реже. Из-за опасности травм не бегаю больше и 200 м. Поэтому моим лучшим результатом на этой дистанции остаются 20,74.

В 1981 г. Камерон установил личный рекорд — 44,58. То был лучший результат сезона в мире. Однако на Кубке мира в Риме Берта обогнали американец Клифф Уайли и итальянец Мауро Зулиани. Становление атлета продолжалось. В новом сезоне он вновь показал очень быстрое время (44,69), но главное — он уже выигрывал у всех основных соперников.

С большой осторожностью готовился Камерон к чемпионату мира. В июне он в третий раз добился победы на чемпионате США. Зная силу американских спринтеров, можно понять, насколько непросто лишить их чемпионского титула. Затем Берт вернулся домой, где только тренировался.

— Вперед, парень, и сделай все, что можешь, — напутствовал уезжавшего в Европу на чемпионат мира Камерона Герберт Мак-





кинли, серебряный призер Олимпиады-52 в Хельсинки в беге на 400 м, участник победной олимпийской эстафеты 4×400 м.

Перед чемпионатом Камерон проверил себя 18 июля на крупных соревнованиях в Ницце. Этот старт явился репетицией хельсинкского финала. Вместе с ним бежали трое из тех, кто пробьется в финал мирового первенства. Это были Майкл Френкс и Сандер Никс из США, Хартмут Вебер (ФРГ), упорно, год за годом сопротивлявшийся мощи заокеанских бегунов.

Они проиграли так же, как проиграют в Хельсинки. А Камерон показал 45,03 — как раз то время, которое и требовала уверенная победа над атлетами такого уровня. Перед чемпионатом неделю тренировался он в Финляндии.

10 августа соперники Камерона были обречены на поражение. Он не рвался показать сверхвыдающийся результат. Испытывая определенную нервозность — в Хельсинки волнение доходило до самых хладнокровных, — Берт думал лишь о хорошем, надежном беге. Он почти что повторил время, зафиксированное в Ницце, — 45,05. Развитие борьбы, как и тогда, большего не потребовало. Вторым финишировал Френкс со временем 45,22.

17 августа в Западном Берлине Камерон вновь оставил позади себя серебряного и бронзового призеров чемпионата мира. Тем самым он решительно отменил все разговоры о том, что в Хельсинки кто-то другой вместо него мог первым подняться на пьедестал почета.

— Я был превосходно готов. Помнил, что здесь, в Хельсинки, в 1952 году Роден прославил Ямайку в беге на 400 метров, а затем выиграл эстафету вместе с Маккинли, Леингом и Уинтом. Я с ними со всеми встречался и думал о своей обязанности выступить столь же достойно, — говорил на пресс-конференции Камерон.

С каждым состязанием он острее ощущает ответственность перед народом своей маленькой страны, где на него так надеются.

— Я хочу сохранить хорошую форму. Вот чего я пона-

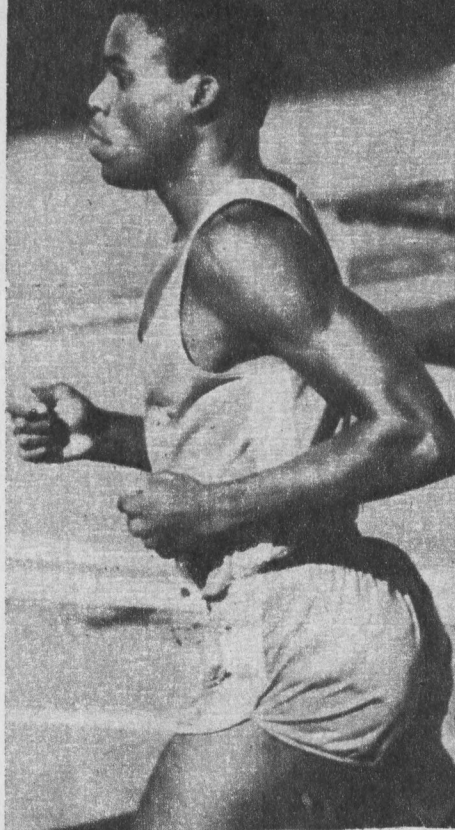
стоящему хочу. Тогда я приеду домой, и ни один человек не сможет меня ни в чем упрекнуть. Это чувство вселяет в меня желание состязаться, потому что я действительно люблю Ямайку. Люблю свой народ. Я хочу стать даже лучше, чем Ли Эванс. Я слышал, каким он был сильным, как умел соревноваться.

Быть лучше легендарного американца Эванса. Это значит бежать быстрее, чем он, быстрее установленного им на Олимпиаде в Мехико мирового рекорда (43,86) — величайшего достижения в современной легкой атлетике. С тех пор в мире так и не нашлось атлета, который бы поднялся до 44,00. Лучшим результатом за это время являются 44,26 Альберто Хуанторены, показанные в 1976 г. на Играх в Монреале. В Хельсинки Камерон высказал следующее мнение о будущей судьбе мирового рекорда:

— Условия должны быть такими же, как на той Олимпиаде, чтобы бег проходил на высоте Мехико. Я считаю, сегодня немало атлетов способны на рекорд при повторении условий состязания в Мехико. Однако вскоре установление мирового рекорда станет возможным и на уровне моря.

Камерон уже определил свою цель в жизни после ухода с беговой дорожки:

— Именно бег сделал меня тем, кто я есть сейчас. Если бы я не бегал, то не узнал и не увидел очень многого в мире. Поэтому знаю, что, когда закончу выступления, вернусь домой на Ямайку и постараюсь помочь тем ребятам, у которых тоже есть талант к бегу. Их талант не должен пропасть зря, он должен позволить им многое увидеть и сделать. Я буду делиться с ними накопленным опытом.



## Льюис начинает разбег

■ В зале пресс-конференций на чемпионате мира в Хельсинки появления Карла Льюиса ждала самая большая аудитория журналистов. Они уже успели создать из него образ сверхатлета, «короля Карла», «супер Льюиса»... Он пришел в сопровождении Эммитта Кинга, Уилли Гоулта и Келвина Смитта, с которыми только что с мировым рекордом выиграл эстафету 4×100 м. Льюис спокойно и подробно, без излишнего драматизма, вспоминал о прошедшем. Он не пытался подыграть тем превосходным эпитетам в его адрес, которыми украшали крупные газетные заголовки в дни мирового первенства.

— Не верилось, что выиграл три золотые медали. Испытывал чувство нереальности случившегося. Хотя знал, что именно за этим сюда и приехал. В Хельсинки я имел возможность выполнить все, как и задумывал. Запрограммировал каждый из четырех стартов на 100 метров. В забегах вошел в контакт с дорожкой, с окружением, зрителями. Бежал вполсилы. В четвертьфинале выступал серьезно. Бежал технично. В полуфинале постарался не раскрываться полностью, хотел сохранить

в целости нервный импульс для финала. Перед решающим состязанием не испытывал боязни. Только постоянно повторял себе, что не должен допустить ошибки. Напряжение постепенно росло. И когда я прибыл на стадион, то в полной мере ощутил важность наступившего момента.

Так он рассказывал о завоевании первого «золота». За следующие две медали ему пришлось бороться одновременно. Полуфинал эстафеты 4×100 м почти совпадал с вызовом Льюиса на первую попытку прыжка в длину.

— Я не хотел рисковать. И судьи разрешили мне перенести свою очередь, прыгнуть одиннадцатым. Я смог поэтому бежать свободнее. К тому же мои друзья вывели меня вперед с хорошим преимуществом. Это позволило мне быть готовым к первой попытке, в которой я показал 8,55. Восстановил свою очередь, но во второй серии не прыгал, так как разбег начинался уже через четыре минуты после моего первого прыжка. Я использовал третью попытку с намерением закрепить позицию. Потом подумал, что этого хватит, и целиком сосредоточился на эстафете. Нас очень волновала эта эстафета. Мы много о ней говорили и собирались побить мировой рекорд. Старались проводить как можно больше совместных тренировок. Работали вместе над

СТАЙЕРЫ ИЗ ТАНЗАНИИ

14 апреля в Роттердаме состоялись представительные международные состязания по марафонскому бегу. Этот марафон был отмечен успешным выступлением стайеров из Танзании. Победу в нем одержал Гидемус Шаханга (род. 4.IX 1957 г., рост 170 см, вес 56 кг) с результатом 2:11.12. Шаханга имеет довольно высокий показатель и в беге на 10 000 м — 27.38,1. В Хельсинки на этой дистанции он занял 5-е место. Вторым в Роттердаме финишировал его соотечественник Захарие Вари (род. 29.V 1953 г., рост 168 см, вес 57 кг) — 2.11.47. И четвертым тоже оказался танзанийский бегун — Атапиус Масона (179/67). Этот атлет в марафоне на чемпионате мира был пятым со временем 2:11.54.

А высшим достижением Африки и Танзании в марафоне владеет 27-летний Джуме Икангаа. Высок его рекордный результат — 2:08.55.

Африканские бегуны продолжают удерживать свои традиционно сильные позиции в марафонском беге. Напомним, что на чемпионате мира серебряная медаль в марафоне досталась атлету из Эфиопии К. Балаче.

В ПАМЯТЬ  
О ДЖЕССИ ОУЭНСЕ

В этом году в Западном Берлине одна из улиц, ведущая к олимпийскому стадиону, была названа именем легендарного Джесси Оуэнса. В 1936 г. он выиграл на Берлинской олимпиаде четыре золотые медали в беге на 100, 200 м, в эстафете 4×100 м и в прыжке в длину. Оуэнс стал самым выдающимся легкоатлетом в олимпийской истории. На торжественной церемонии в Западном Берлине среди гостей присутствовали президент Международного олимпийского комитета Х. А. Самаранч, жена Оуэнса и три его дочери, а также выдающиеся представители легкой атлетики США: победительница Римской олимпиады Вильма Рудольф и чемпион Игр в Монреале, рекордсмен мира Эдвин Мозес.

Н. ДМИТРИЕВ

эстафетным бегом с восьмого июля. И ко времени старта прониклись уверенностью, что на своих этапах являемся сильнейшими в мире. Когда я увидел первую передачу Кинга Гоулту, понял, что выиграем. А тогда ко мне приближался Смит, подумал о мировом рекорде. Сегодня я все поставил на эстафету. Понимаю, что публика, эта превосходная финская публика, должно быть, немного разочарована моим недолгим пребыванием в секторе прыжка. Но я должен был прежде всего думать о команде, об ответственности перед теми, с кем побегу эстафету. Этот рекорд для меня очень дорог. Ведь его я установил вместе со своими друзьями.

— Все-таки я устал. И абсолютно не жалею, что не бежал на 200 м, — объяснял Льюис свое отсутствие на этой дистанции, где он тоже мог победить. — Во-первых, для меня всего было достаточно. Во-вторых, я верил в атлетов, соревновавшихся за нашу команду. Ни что лучше не могло поднять их дух, чем рекордная эстафета.

В выступлениях Льюиса в Хельсинки трудно найти острые критические ситуации, интригирующие события. Он был слишком надежным и сильным. Вся его спортивная жизнь тоже совсем не богата неожиданными поворотами и счастливыми случайностями. Можно сказать, что уже с рождения ему было суждено стать легкоатлетом. Легкоатлетами в прошлом были его отец и мать. Старший брат Мак — спринтер, сестра Кэррол успешно прыгает в длину. И только средний брат Карла Клев увлекся футболом.

Карл получил настоящее легкоатлетическое воспитание. Он и Кэррол с ранних лет учились прыгать и бегать под руководством родителей — тренеров по легкой атлетике. Кэррол памятно то, как в 10 лет она выиграла турнир, в котором Льюис занял только 4-е место. Из своего детства Карлу особенно дорог эпизод, когда он, 12-летний, по-

бедил на состязаниях в Нью-Джерси и приз ему вручил великий Джесси Оуэнс. А вот теперь Карл сам готовится повторить олимпийские свершения своего кумира.

Пришло время, и Льюис приступил к учебе в университете Хьюстона. Там он попал в руки Тома Теллеза, называемого в США «великаном среди тренеров по прыжку в длину».

Теллеза больше всего впечатляла растущая скорость юного прыгуна.

— Скорость делает прыгуна в длину, — говорит тренер. Он утверждает, что единственная разница между прыгуном и спринтером заключается в постановке ноги на последних двух шагах при прыжке в длину.

— В предпоследнем шаге вы готовитесь к направленному вверх толчку, загружая энергией ваши ноги, — объясняет Теллез. — У нас нет секретов, мы не увлекаемся вопросами психологии. Мы работаем с системами. Они основаны на труде британского тренера Джеффа Дэйсона «Механика легкой атлетики».

Разбег Льюиса состоит из 23 шагов, его длина 168 футов. Специалисты отмечают, что он обычно выходит на отталкивание с точностью до сантиметра. И никто не обладает такой скоростью разбега. Прыжки Карла впечатляют. Они приводят его соперников в уныние.

— По сравнению с Льюисом мы все хромые утки, — самокритично высказался западногерманский прыгун И. Буссе.

Теллез немало потрудился, творя прыжок Льюиса. Так он сумел сократить угол вылета Карла с примерного оптимума в 25 градусов до 22.

— Я советую Карлу стараться «выбегать» с бруска, а не взлетать. Конечно, при этом атлет оказывается в очень неудобной позиции. Появляется ощущение

потери контроля над своим полетом.

И чтобы противостоять этому влечению к кувырку вперед, Карл делает педалирующие движения ногами, так называемый двойной хитч-хик. О Льюисе говорят как о человеке, подчиненном своим спортивным целям, который покинет легкую атлетику только тогда, когда остановится его прогресс. Он превыше всего ценит далекие прыжки и быстрый бег.

В одном из интервью Льюис заявил:

— Когда я разговариваю с некоторыми репортерами, мне кажется, они хотят мне сказать: — Вы же занимаетесь таким малым спортом, почему вы не выйдете в настоящий мир. — Да, но я делаю то, чем не может похвалиться ни один игрок в американский футбол. Потому что в действительности за пределами США я в своем виде лучший атлет в мире. Считаю, что ни в каком спорте я не мог бы достичь большего, чем в легкой атлетике.

Как известно, по популярности легкая атлетика в США значительно уступает ряду профессиональных игровых видов спорта. Однако главным в жизни Льюиса продолжают оставаться сверхбыстрый разбег, взлет и метры, проносящиеся вниз. Он уже совершил, казалось, невозможное. Карл стоит у границы полета Бимона на 8,90 и думает о покорении в недалеком будущем 9,00. Прошлой зимой Льюис стал еще ближе к цели, установил высшее достижение — 8,79.

Его влечет еще одна высота — олимпийский подвиг Оуэнса. Осуществит ли он задуманное? Увидим, ждуть осталось недолго.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:  
103031, Москва, К-31,  
Рождественский  
бульвар, 10/7

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

Сдано в набор 8/V 1984 г. Подписано к печати 29/V 1984 г. А-02951. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Отпечатано по глубокой печати.  
Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 4,0. Уч. изд. л. 7,30. Тираж 67 000 экз. Заказ № 1206. Цена 40 коп.

Фото в номере Р. Максимова, А. Алькова, ТАСС, И. Богданова

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

20 ЛЕТ  
В СПОРТЕ

■ Когда Галина Быстрова (Долженкова) впервые завоевала звание чемпионки страны в беге на 80 м с б — это было в 1955 г. — за ее плечами уже было 8 лет тренировок и соревнований, замужество и рождение сына. Но не торопитесь причислять ее к ветеранам: Галине в ту пору исполнился только 21 год. Став первой барьеристкой страны, сменившей на этом посту знаменитую Марию Голубничую, Быстрова отнюдь не считала, что ее спортивное будущее только барьерный бег. Спортивный талант ее был многогранен, что она и доказала в следующем году, одержав победу на I Спартакиаде народов СССР в прыжке в длину. А еще через год фамилия Галины появляется в таблице мировых рекордов в пятиборье.

А ведь по началу никто не считал ее талантливой или даже просто способной. Например, на вступительных экзаменах в техникум физической культуры она пробежала 100 м только за 14,6 и прыгнула в высоту всего на 1,10... Но были в характере самой Галины и ее первого и единственного тренера (а потом и мужа) Василия Моисеевича Быстрова черты, без которых в спорте ничего не стоят ни способности, ни талант. Прежде всего это основательность, надежность.

Свои рубежи в спорте Быстрова не завоевала лихим наскоком, а осваивала годами труда. Осваивала накрепко, надолго. И воюя в 1955 г. в сборную команду СССР, Галина оставалась в ней целое десятилетие, ответственно и надежно выступая в самых крупных международных соревнованиях. В этом она была сродни своей тезке и ближайшей подруге по сборной команде Галине Зыбиной, обладательнице трех олимпийских медалей.

Только в отличие от Зыбиной в богатой коллекции медалей Быстровой долгие годы не доставало одной — олимпийской. В 1956 г. в Мельбурне в финальном забеге на 80 м с б Галина показала одинаковый результат с англичанкой Н. Трауэр (11,0). И лишь фотофиниш отдал бронзовую медаль представительнице Великобритании.

Через два года после этого состоялся чемпионат Европы в Стокгольме. Накануне соревнования Быстрова травмировала колено. Даже опускаться на не-

го на старте было больно (на фотографиях с тех состязаний мы видим Галину со специальной подушечкой на травмированной ноге). Но разве могла она подвести команду!! И Быстрова завоевала в Стокгольме две золотые медали — в барьерном беге и в пятиборье.

В те годы пятиборье еще не входило в программу олимпийских игр. И на своей второй олимпиаде Галина вновь выступает как барьеристка. И вновь неудача — только пятое место. Но уже тогда стало известно, что в программе следующих Игр — в Токио — будет пятиборье. И Быстрова остается в большом спорте еще на 4 года, чтобы в последний раз попытаться осуществить давнюю мечту.

На пути к олимпийскому Токио Галина Быстрова еще раз, теперь в Белграде становится чемпионкой континента. И вот последняя олимпийская попытка. Галине уже исполнилось 30 лет, и все ее соперницы были моложе ее. Нет, ей не удалось стать чемпионкой. Она проиграла непобедимой тогда Ирине Пресс и англичанке Мэри Рэнд, рекордсменке мира в прыжке в длину. Но всех остальных — молодых и сильных — Галина Быстрова опередила. Она набрала 4956 очков и завоевала бронзовую олимпийскую медаль.

«Настоящий спортивный подвиг ветерана нашей легкой атлетики!» — писала газета «Советский спорт» в октябре 1964 г. Что можно прибавить к этим словам!

7 МЕДАЛЕЙ  
ШАРЛИ СТРИКЛЕНД

■ Собственно говоря, в конце спортивной карьеры она носила звучную фамилию де ла Ханты, но в историю спорта Ширли вошла еще под своей девичьей фамилией — Стрикленд. Она начала заниматься легкой атлетикой довольно поздно — в 1946 г., когда ей уже минуло 20 лет. Прошло всего лишь два года и девушка из далекого австралийского города Перта завоевала право на участие в первой послевоенной Олимпиаде — на XIV Играх в Лондоне.

Нет, там ей не удалось снять лавров победительницы: тогда на дорожках блистала Фанни Бланкерс-Кун из Голландии, которая завоевала 4 золотые медали. Но уже тогда специалисты обратили внимание на спортсменку Зеленого континента, одинаково успешно выступающую в спринтерском и барьерном беге. Ширли получила в Лондоне 3 медали — серебряную в эстафете и бронзовые — в беге на 100 м и 80 м с б.

В те годы спортсмены Австралии редко выступали в Европе, и поэтому в период между XIV и XV Олимпийскими играми о подготовке Стрикленд было мало известно. И тем не менее именно она считалась главной претенденткой на золотую медаль в беге на 80 м с б в Хельсинки в 1952 г. Так же как и в Лондоне, Ширли вначале выступала в беге на 100 м и вновь заняла третье место. А потом настал черед барьерного бега.

Специалисты считали основными конкурентками австралийки двух барьеристок из ФРГ — М. Зандер и А. Зеонбюхнер. Но неожиданно для всех самой грозной соперницей Ширли стала малоизвестная тогда советская спортсменка Мария Голубничая. И для того чтобы победить ее, Стрикленд была вынуждена установить новый мировой рекорд — 10,9. Так в коллекции Ширли появилась пятая олимпийская награда. Мало кто сомневался и в победе эстафетного квартета Австралии, где бежала Стрикленд. Но в самый последний момент случилось несчастье: при передаче с третьего на четвертый этап спортсменки уронили палочку... Именно тогда, видимо, сильно расстроенная неудачей, Ширли сказала корреспондентам, что вряд ли будет участвовать в следующих Играх.


В 1953 г. у Ширли родился сын, и казалось, что и в самом

деле она окончила спортивную карьеру. Но в 1955 г. на V фестивале молодежи и студентов в Варшаве, где мне довелось участвовать в состязаниях в тройном прыжке, я увидел бег Стрикленд. Вначале она вышла на старт стометровки и взоры всех зрителей варшавского стадиона «Десятилетия» были прикованы к высокой спортсменке в ярко-желтой майке с зеленым изображением Австралийского континента. Стрикленд блестяще пробежала дистанцию и финишировала с новым мировым рекордом — 11,3! И в беге на 80 м с б она была недостижимой для соперниц. Так состоялось ее возвращение в спорт, и было ясно, что у себя дома она будет бороться только за победу.

В Мельбурне на XVI Играх Ширли была одной из самых популярных участниц, чему в немалой степени способствовали не только ее спортивные достижения, но и скромный привлекательный характер. В барьерном беге ей, по сути дела, не было равных — она победила с новым олимпийским рекордом — 10,7. А в последний день состязаний Ширли взяла реванш за неудачу в Хельсинки. Она стартовала на первом этапе эстафеты, и дважды ее команда — в забеге и в финале — устанавливала мировые рекорды! Так была завоевана седьмая олимпийская медаль Ширли Стрикленд (де ла Ханты).

Е. ЧЕН,  
мастер спорта СССР





**В 1981 г. 16-летняя прыгунья в длину из Иены Хайка Дауте достигла 6,91, результата на удивление, и победила на юниорском первенстве Европы. А в прошлом году в 19 лет она уже стала чемпионкой мира. К тому времени она продлила рекорд ГДР до 7,14. Никто в ее возрасте не прыгал так далеко. Прошлогодние выступления Дауте показали, что полет за 7 м не является для нее событием исключительным.**