

ISSN 0024-4155

6

ИЮНЬ 1982

ДЕТСКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

СЛУЖИТ
ЗДОРОВЬЮ
СТАДИОН

... А ГОДЫ
НЕ ПОМЕХА

ГДЕ
РЕЗЕРВЫ
У РЕЗЕРВА?

КИНОГРАММА
НА ДИСТАНЦИИ
ГРЕГ ФОСТЕР

SK

ХІХ СЪЕЗДУ ПОСВЯЩЕННЫЙ

ХІХ съезду Ленинского комсомола, который проходил в Москве в конце мая, молодежь страны посвящала свои славные дела, трудовые победы. Не остались в стороне спортсмены и физкультурники. По решению бюро ЦК ВЛКСМ и Спорткомитета СССР нынешней весной во всех комсомольских, пионерских организациях и в коллективах физкультуры был проведен легкоатлетический кросс, посвященный ХІХ съезду ВЛКСМ, ставший составной частью кросса «Правды».

Инициаторы его проведения ставили своей целью всколыхнуть спортивную жизнь непосредственно на предприятиях, на селе, в учебных заведениях, воинских подразделениях, пробудить у юношей и девушек интерес к спорту, особенно к бегу — этому удивительному средству укрепления здоровья и закалки. Новые сотни тысяч юношей и девушек приобщились к активным занятиям спортом, легкой атлетикой. Пополнились ряды членов клубов любителей бега, выросло их число.

Около 50 миллионов юношей и девушек — учащихся, рабочих, колхозников, воинов, пионеров, комсомольцев и несоюзной молодежи — вышли на старт всесоюзного кросса, посвященного ХІХ съезду ВЛКСМ. Проведение его стало ярким спортивным праздником для каждого класса, студенческой группы, коллектива физкультуры фабрики, завода, колхоза, воинской части.

В Московском государственном университете на старт кросса вышло более 10 тысяч студентов. Только в финальной его части на различных дистанциях бежали 2 тысячи человек.

Около 3 миллионов юношей и девушек стартовало в кроссе в Узбекистане, более миллиона — в Белоруссии, около 3 миллионов — в Казахстане. Вся практически здоровая молодежь участвовала в кроссе в городах и поселках Литвы.

Трассы кросса были проложены в парках, скверах, по улицам городов и сел, в зонах отдыха, на беговых дорожках стадионов и даже на палубе, как это сделали моряки одного из кораблей Тихоокеанского флота.

В комсомольско-молодежном кроссе мог участвовать каждый. На старт выходили целыми семьями, комсомольскими организациями, производственными коллективами.

В день кросса многие юноши

и девушки сдавали нормы ГТО по бегу. Только в Волгодонске нормативы физкультурного комплекса сдали 9600 строителей Атомаша. В Ленинском районе Владимира почти все участники пробежали кросс на значок ГТО, а каждый четвертый уложился в норматив спортивно-го разряда.

Проведение по всей стране комсомольско-молодежного кросса в честь ХІХ съезда ВЛКСМ стало важным шагом в деле выполнения важнейших задач, поставленных ЦК КПСС и Советом Министров СССР в постановлении «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

МОСКОВСКАЯ ШИПОВКА ЮНЫХ

Дворец детского спорта Ждановского района столицы стал весной нынешнего года местом проведения принципиально новых соревнований в календаре спортивно-массовых мероприятий города. Здесь состоялся финал «Московской шиповки юных». Это был уже третий этап состязаний. А на первом этапе, который проходил в районах, участвовали 5 тысяч юных атлетов. Новое заключалось в том,

что впервые в состязаниях участвовали команды ЖЭКов, ДЭЗов и ЖКО по двум возрастным группам: 10—11 и 12—13 лет. По одной лучшей команде в каждом возрасте от района выступили в зональных соревнованиях, проходивших одновременно в 4 манежах. Команды, занявшие 1—2-е места в зонах, состязались в финале. Кроме сильнейших команд к соревнованиям были допущены в личном зачете спортсмены, занявшие 1—2-е места в отдельных видах. В программу входили бег на 60 и 300 м, метание набивного мяча (1 кг), прыжки в длину и эстафета 4×100 м.

Задача этих соревнований заключалась не только в том, чтобы выявить лучший ЖЭК, но прежде всего в поднятии на новый уровень работы в этих подразделениях — важных участках развития массовости спорта. В определенной степени поставленная задача достигнута. К примеру, в Черемушкинском районе на старты вышло около 700 чел. (соревнования проходили в манеже МГУ в течение 4 дней). Это своеобразный рекорд массовости. Во Фрунзенском районе соревновалось более 400 спортсменов, в Тимирязевском более 300. В ЖЭК-18 Пролетарского района раньше вообще никто не занимался легкой атлетикой. Но когда вышло новое положение, педагог-организатор ЖЭК, мастер спорта СССР В. И. Орлов создал группу ребят, начал проводить с ними регулярные тренировки, и команда даже пробилась в финал. Соревнования оказались, таким образом, весьма целесообразными, имеющими будущее.

Первые старты «Московской шиповки юных» показали и отдельные недостатки положения

С нового всесоюзного рекорда в метании диска — 69,16 открыл нынешний сезон москвич Юрий Думчев

Во всех уголках страны нынешней весной проводился комсомольский кросс, посвященный ХІХ съезду ВЛКСМ. На снимке: трасса кросса пролегла по набережной Москвы-реки

о соревнованиях. Оргкомитет, в который входят представители Спорткомитета города, МГК ВЛКСМ, Главного управления жилищного хозяйства Москвы, спортивные работники, журналисты, судьи, разрабатывает сейчас новое положение, которое вступит в силу уже на соревнованиях, которые состоятся после летних каникул, в сентябре. Требуется некоторого пересмотра и программа. Видимо, ее следует приблизить к программе комплекса ГТО или пионерского четырехборья. Организаторы надеются, что число участвующих в соревнованиях удвоится.

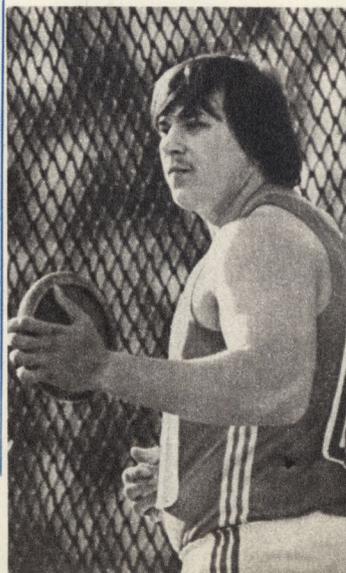
А победителями первых соревнований «Московская шиповка юных» стали ребята из ЖЭК-5 Сокольнического района столицы.

З. МУРАВЬЕВ, судья всесоюзной категории

НАША ОБЛОЖКА:



Ленинградская спортсменка Людмила Веселкова, победительница Кубка Мира-81 на дистанции 800 м





№ 6'82 (325) июнь 1982

ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

Служит здоровью стадион	1
Зайнашев Р. Праздники «королевы»	4
Ковальчук Г. Подготовка юных прыгунов	5
Арефьев В., Леоненко И. Аэробные тесты	6
Коробов А., Ширковец Е. Классификация и учет нагрузок в беге на средние дистанции	8
Ягодин В., Чугунов В. Прыжок с шестом: поурочная программа	10, 15
Куличенко В. ...А годы не помеха	12
Чистяков В., Папанов В. На дистанции Грег Фостер	16
Где резервы у резерва?	19
Михайлов А. Создай праздник!	22
Серебряный С. В особых условиях	23
Залесский М. Питание легкоатлета	24
Шарипов Д. Предварительный массаж	26
Тихонов С. Испытание кроссом	29
Европа-82: перед решающим стартом	30
Тренируется Грета Вайтц	31
Чернов Е. От Турина до Праги	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

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

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

Служит здоровью стадион

Красен, говорят, праздник многолюдьем. Перефразируя эту поговорку, скажем, что и стадион красен своим многолюдьем. Если не пустеют его сектора и дорожки, оживление царит на его спортивных площадках, наконец, постоянно заполнены его трибуны, значит, добрую службу несет стадион, значит, используется он с большой эффективностью. Что является одним из решающих условий дальнейшего подъема массовости физической культуры, превращения ее в общенародную. Именно на это нацеливают решения XXVI съезда КПСС и постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

Сегодня в нашей стране действуют более 3600 стадионов, сотни тысяч спортивных площадок. Это наше богатство, и распорядиться им надо с наибольшей эффективностью, использовать с пользой и со знанием дела. До половины рабочего времени стадионов, независимо от ведомственной их принадлежности, выделять для физкультурных занятий с населением — так поставлен вопрос в сентябрьском (1981 г.) постановлении нашей партии и Советского правительства. На этой основе и должны строиться работа стадионов, определяться конкретные меры, которые позволят уже нынешним летом приобщить нам к регулярным занятиям новые сотни тысяч физкультурников и спортсменов.

Решить эти задачи можно только в том случае, если работники стадионов заблаговременно позаботились о благоустройстве спортивного сооружения, привели в порядок инвентарь и оборудование, учли все «мелочи», от которых зачастую зависит настроение и желание снова прийти на стадион.

Однако вряд ли самая современная спортивная база станет настоящим центром физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы, если плохо составлен план мероприятий, нет четкого графика загрузки арены, если вся забота направлена лишь на то, чтобы хорошо, как говорится, выглядеть со стороны. Сейчас для нас дорог каждый день, и стадионы должны работать с максимальной нагрузкой, с наибольшей эффективностью.

Хорошим примером тому может служить стадион «Трактор» минского тракторного завода имени В. И. Ленина. Здесь все имеющиеся спортивные объекты используются с наибольшей отдачей. Причем стадион предлагает свои услуги как заводчанам, так и жителям близлежащих микрорайонов, учащимся школ, коллективам других предприятий. С этой целью регулярно в республиканской спортивной газете «Физкультурник Белоруссии» помещаются объявления с приглашением участвовать в тех или иных мероприятиях. И не удивительно, что на дорожках и в секторах стадиона, на его спортивных площадках всегда можно увидеть рабочих и служащих местного механического завода и завода автоматиче-

служим здоровью стадион

ских линий, учащихся кооперативного техникума и студентов, преподавателей института народного хозяйства. И все это, заметим, без какой-либо аренды, все бесплатно. Много на стадионе и тех, кто занимается самостоятельно. Словом, ворота стадиона раскрыты для всех с 6 часов утра до 22 вечера. К услугам занимающихся благоустроенные, хорошо оснащенные гимнастические городки, легкоатлетические дорожки и сектора, необходимый инвентарь и оборудование, трассы здоровья. При спортивных аренах налажено постоянное дежурство инструкторов и тренеров, медицинских работников, которые всегда могут дать полезные советы по методике тренировок, как нужно готовиться, чтобы сдать нормативы комплекса ГТО. Здесь можно пройти медицинский осмотр и получить разрешение на участие в соревнованиях. Все это на первый взгляд небольшие услуги создают ту самую атмосферу, тот настрой, чем и притягивает стадион, вызывает желание вновь и вновь идти на его арены. И число физкультурников и спортсменов, посещающих «Трактор», с каждым годом становится все больше. Только в прошлом году его посетили и участвовали в различных соревнованиях около 30 тыс. человек.

Большая часть из них — это, конечно же, рабочие и служащие тракторного завода. Они здесь не гости, а полноправные хозяева. Для них разработана большая программа оздоровительных мероприятий. Тут и регулярная сдача нормативов комплекса ГТО, месячники «королевы спорта», заводские и цеховые спартакиады, массовые семейные старты, различные эстафеты, в которых принимают участие и стар и млад. Словом, специалисты спортивного клуба совместно с работниками стадиона вложили немало труда, выдумки, энтузиазма, творческой фантазии, чтобы разнообразить, сделать привлекательными занятия заводчан, памятуя прежде всего о том, что участие в соревнованиях — это действенный стимул, первая ступенька начала регулярных занятий физической культурой и спортом. А значит, и укрепление здоровья тракторостроителей, членов их семей.

Но вряд ли работники «Трактора» смогли бы осилить в одиночку такой объем работы, обслужить такую массу людей, дать десяткам тысяч заряд бодрости и здоровья, если бы не чувствовали постоянную поддержку и помощь со стороны администрации завода, его пар-

тийной, профсоюзной организацией, комсомола, спортивного клуба, наконец, заводских активистов. На предприятии вопросы физической культуры и спорта всегда на виду, постоянно в центре внимания. Только в прошлом году более десяти раз они стояли на повестке дня партийных, профсоюзных и комсомольских собраний. Показатели по физической культуре и спорту регулярно включаются отдельным пунктом в положение о социалистическом соревновании цеховых коллективов. Здесь, например, получить звание «Коллектив ГТО» очень престижно. Завоевать его может только то производственное подразделение, где число сдавших нормативы Всесоюзного комплекса ГТО составляет 85 процентов от числа работающих. В прошлом году это почетное звание было присвоено 42 участкам, бригадам и службам. И в том была немалая заслуга работников стадиона «Трактор».

Но вот что интересно. Не один год работают тракторостроители в таком ритме, накоплен определенный опыт. Казалось бы, взять его на вооружение коллективам других спортивных сооружений Минска. Однако достаточно прийти, скажем, на стадион «Трудовые резервы», как станет сразу ясно: нет, это не центр физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Сорняки бурно растут прямо на беговых дорожках, покрыты ими сектора, сорная трава пробивается даже на трибунах. На стадионе нет инвентаря, не хватает оборудования. Редко здесь можно увидеть желающих побегать, делать утреннюю гимнастику. Не говоря уже о том, чтобы у кого-то появилось желание посоревноваться. И это мы говорим о спортивной арене, которая находится буквально в центре столицы Белоруссии. Не лучшую картину представляет собой и стадион института физической культуры. И это, повторяем, когда у соседей — на стадионе «Трактор» накоплен богатый опыт оздоровительной, физкультурной и спортивной работы.

Большим рычагом в развитии физической культуры и спорта, подъема их массовости, эффективного использования спортивных арен является социалистическое соревнование в коллективах работников стадиона. Социалистическое соревнование помогает создать хорошую творческую атмосферу, способствует проявлению энтузиазма, значительно повышает активность и

ответственность, позволяет изыскивать резервы. И таких коллективов у нас немало. По итогам социалистического соревнования среди спортивных арен страны за прошлый год в ряду лучших стоят коллективы Центрального стадиона имени В. И. Ленина в Москве, Республиканского стадиона и спортивного комбината «Наука» в Киеве, стадиона имени В. И. Ленина в городе на Неве, легкоатлетического манежа «Спартак» в Перми, столичного легкоатлетического комбината имени братьев Знаменских, стадиона «Авангард» в Ворошиловграде и многих других.

Вместе с тем еще нередко встречаются факты, когда коллективы спортивных сооружений социалистические соревнования проводят формально, обязательство принимаются без учета имеющихся резервов, не подкрепляются живой организаторской работой, что, естественно, заглушает инициативу, творчество, энтузиазм, обедняет формы работы. На таких стадионах всегда присутствует скука, они безлюдны. Такое спортивное сооружение, кроме как разочарования, ничего большего вызвать не может.

Планы подъема массовости физкультурного движения воплощаются в реальные дела, повсеместно выливаются в конкретные мероприятия. Коллективы спортивных объектов находят немало резервов для организации дополнительных групп «здоровья», ОФП, легкоатлетических секций, создают клубы любителей бега там, где их до сих пор не было. Причем работа эта идет в тесном контакте с профсоюзными, физкультурными и общественными организациями. Успех здесь во многом предопределен именно совместной слаженной работой. Такое творческое содружество особенно важно сегодня, когда широкий размах приобретает претворение в жизнь задач, выдвинутых постановлением партии и правительства, идет реализация планов подъема массовости в низовых коллективах. К этому большому государственному делу необходимо привлечь в первую очередь специалистов, общественный актив. Благодаря такому союзу во всех звеньях физкультурного движения мы можем в значительной степени увеличить уже в ближайшие годы число регулярно занимающихся физической культурой и спортом, привлечь к занятиям новые и новые тысячи тружеников, учащуюся и рабочую молодежь, способствовать укреп-

лению их здоровья, поднять уровень их творческой и трудовой активности.

Как лучше, эффективнее использовать стадионы в интересах всего населения страны, превратить их в подлинные центры массовой физической культуры и активного отдыха? По-видимому, коллективы работников спортивных объектов могли бы с большой пользой использовать опыт работы наших лучших парков культуры и отдыха. Спортивная программа парков Москвы, Ленинграда, Харькова, Львова и других городов в воскресные дни привлекательна тем, что позволяет участвовать в разнообразных мероприятиях — простейших состязаниях, конкурсах, аттракционах, викторинах — всем или почти всем, кто пришел сюда отдохнуть. Здесь каждый чувствует себя не просто зрителем, а имеет возможность попробовать свои силы в любом из необычных турниров.

Разве у стадионов меньше для этого возможностей, разве хуже условия? Что и говорить, организовывать постоянно в субботние и воскресные дни физкультурные праздники — дело нелегкое, хлопотное. Но необходимо! Если коллектив стадиона действительно заинтересован в том, чтобы их арены стали настоящими центрами здоровья. Сегодня дежурными мероприятиями вряд ли решишь проблему массовости физической культуры и спорта, укрепления здоровья населения страны. Не надо забывать и такой ситуации: ныне отношение людей к физической культуре и спорту не такое, как, скажем, было два-три десятка лет назад. Работники стадионов, физкультурные организаторы должны учитывать этот факт.

Массовая физическая культура по мере внедрения ее в жизнь советских людей, усиления ее влияния на организацию труда, быта и отдыха рождает и будет рождать новые формы вовлечения трудящихся, учащейся молодежи в спортивные занятия. Однако они, эти новые формы, отражающие наш передовой опыт, порой еще робко пробивают себе дорогу на стадионы. Возьмем для примера так называемые семейные старты. Очень хорошая и прогрессивная форма привлечения к регулярным занятиям физической культурой большой массы людей. Жизненность этого доказана уже практикой. Но вот парадокс: в широ-

ком масштабе, повсеместно эти интереснейшие турниры еще не получили постоянной прописки на наших стадионах. Если и проводятся такие соревнования, то в них участвуют не тысячи, как хотелось бы, а лишь десятки, от силы сотни семей! Надо ли доказывать, что именно через эту социальную ячейку нашего общества мы гораздо быстрее можем внедрить физическую культуру в быт народа, сделать ее неотъемлемой частью жизни человека. И кто как не стадионы вместе с советами ДСО, спорткомитетами, профсоюзными организациями, комсомолом и общественностью призваны решать эту задачу?

Необходимо решительно преодолеть настроения отдельных руководителей спортивных баз, которые полагают, что их основная и чуть ли не единственная обязанность — содержать в хорошем состоянии арену, спортивное оборудование и инвентарь, вовремя взимать арендную плату. Деятельность директора стадиона — многогранна. Именно он в первую очередь призван заботиться о том, чтобы спортивная база служила массовой физкультуре, работала с максимальной отдачей. Именно директор базы вместе с общественным активом в первую голову должен подумать о создании так называемых физкультурно-массовых отделов, которые могли бы непосредственно заниматься работой с населением. Насколько эффективна деятельность таких отделов, хорошо видно на примере олимпийских объектов Москвы, двери которых широко открыты и для спортсменов высокого класса, и для десятков тысяч рядовых физкультурников. Или, например, организация абонементных групп по бегу, как это сделали на стадионе «Динамо» в Краснодаре.

Когда мы говорим о том, как лучше распорядиться спортивными базами в летнюю пору, то думаем, в свою очередь, и об отдыхе нашей детворы, школьников, учащейся молодежи. Это закономерно, ибо эффективное использование спортивных сооружений прямо связано с необходимостью усиления физкультурной и спортивной работы среди детей и подростков. Сейчас в полном разгаре школьные каникулы, и в эти месяцы на всех без исключения стадионах необходимо создавать самые благоприятные условия для хорошо организованного досуга школьников. В этом направлении мно-

гое уже сделано и делается. Интересный опыт накоплен в Свердловске. Партийные, советские, общественные и спортивные организации города разработали и осуществляют очень широкую, конкретную программу спортивного досуга ребят. Более чем в 120 городских пионерских лагерях при стадионах проведут нынешнее лето десятки тысяч юных свердловчан. Эта форма спортивно-оздоровительной работы хорошо зарекомендовала себя на практике. Думается, ее можно использовать и в работе со взрослым населением. При стадионах, скажем, можно открыть клуб не только любителей бега, но и поклонников ходьбы, других видов спорта. Главное — заинтересовать надо людей, дать им понять, что все предложенное носит не разовый характер, а долгосрочный, рассчитанный на многие годы.

Стадион призван быть пропагандистом физической культуры и спорта в самом широком смысле слова. Он должен звать, приглашать, предлагать. Не забывать и зрителей. Ибо сегодняшний зритель завтра — потенциальный физкультурник. Стадион обязан своей аудитории зрителем раскрывать полезность и значимость занятий физической культурой и спортом. Тематически направленное и красочно исполненное оформление стадиона служит этой цели хорошую службу. И они, эти призывы, афиши, реклама, должны обязательно быть всюду, проникать в каждый переулок, каждую улицу, каждый дом. Как это сделали работники легкоатлетического спорткомплекса имени братьев Знаменских, расклеив в Сокольническом районе столицы сотни афиш, разослав по школам, домоуправлениям, ЖЭКам тысячи почтовых карточек с приглашением стать членами КЛБ, организованного при стадионе. И таких примеров немало.

Словом, коллективам стадионов, баз, спортсооружений предстоит нынешним летом внести весомый вклад в дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашей стране, приложить все усилия для выполнения задач, поставленных перед физкультурным движением страны XXVI съездом КПСС, цель которых сделать физическую культуру и спорт неотъемлемым достоянием каждой советской семьи, каждого труженика, студента и школьника. Каждого советского человека.

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

На очередном заседании, состоявшемся в марте, президиум рассмотрел работу Федерации легкой атлетики ДСО «Урожай» Российской Федерации по развитию массового легкоатлетического спорта в коллективах физической культуры общества.

В своем докладе председатель Федерации В. Калясьев рассказал о проделанной работе и изложил план мероприятий президиума по оказанию помощи Российскому совету ДСО «Урожай» в развитии массовой легкой атлетики. ДСО «Урожай» — одно из крупнейших среди физкультурных организаций Российской Федерации, в котором легкоатлетическим спортом занимаются 718 тысяч человек. С ними работают 680 специалистов и около 67 тысяч общественных тренеров и инструкторов. Общество располагает 411 спортивными сооружениями.

Легкоатлетическому спорту руководство республиканского совета общества в последнее время уделяет значительно больше внимания: проведен пленум Федерации, избран новый состав президиума, расширен актив рабочих комиссий президиума, разработана программа развития массовой легкой атлетики. Улучшились результаты работы: за последние четыре года в организации подготовлено 128 мастеров спорта СССР, возросло число спортсменов массовых разрядов, разработана программа проведения массовых легкоатлетических соревнований на призы газеты «Сельская жизнь» и журнала «Легкая атлетика». Одиннадцать лет проводятся праздники «Королева спорта» в Омской области, Алтайском, Красноярском краях, организованы «Летние сельские игры» в Смирновской, Пермской, Саратовской областях. Федерация гонимых начала начинание сахалинских тренеров И. Васильева Л. Егоровой по организации легкоатлетических секций при ЖЭКах и домоуправлениях.

Наряду с этим организация ДСО «Урожай» России есть немало резервов для подъема массового легкоатлетического спорта и повышения мастерства. Не везде еще созданы секции легкой атлетики. Слабо развивается легкая атлетика в Ростовской, Воронежской, Курской и других областях. Плохо ведется работа в большинстве высших и средних специальных учебных заведений.

Из 200 ДЮСШ только в 68 имеются отделения легкой атлетики. Работают всего две экспериментальные группы и одна специализированная легкоатлетическая школа (в Смоленске). Около 40% организаций общества не имеют отделений легкой атлетики ДЮСШ. Не хватает квалифицированных тренерских кадров.

Президиум рассмотрел ходатайство Всесоюзной коллегии судей о присвоении ряду судей званий почетного судьи по спорту и судьи всесоюзной категории по легкой атлетике.

Г. БАЙКОВ,
ответственный
секретарь Федерации
легкой атлетики СССР

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Сегодня г. отмечает свое 70-летие и полувек юбилей работы в спорте один из старейших и уважаемых спортивных судей Анатолий Николаевич Михалов.

Окончив в 1937 г. Высшую школу тренеров при ЦОЛИФКе, А. Н. Михайлов начал свою трудовую деятельность на кафедре физической подготовки в Военно-инженерной академии им. В. В. Куйбышева. В годы Великой Отечественной войны он — начальник физподготовки артиллерийского училища. А затем более 30 лет работал в Центральном спортивном клубе Армии. За плечами остались годы учебы в ЦОЛИФКе, служба в Советской Армии, большая общественная и партийная деятельность, работа в области спортивного судейства.

А. Н. Михайлов — один из ведущих спортивных судей страны. В его активе огромное количество проведенных на высоком организационном уровне различных соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам и многоборью ГТО. Он возглавлял судейский корпус на II Спартакиаде народов СССР, матчевые встречи высочайшего спортивного класса со сборными командами США, ГДР, ФРГ и Великобритания. Ему первому среди судей по легкой атлетике присвоено звание «Почетный судья по спорту». Более 30 лет А. Н. Михайлов работает в президиуме Всесоюзной коллегии судей по легкой атлетике, возглавляя методическую комиссию. Он входит в состав международной комиссии по спортивной ходьбе и представлял советский судейский корпус на международных конференциях судей по легкой атлетике. А теперь, демобилизовавшись из армии, А. Н. Михайлов работает в Музее спортивной славы ЦСКА. Желаем юбиляру, уважаемому Анатолию Николаевичу, крепкого здоровья, успехов в работе и счастья.

праздники ТАКОЕ НАЗВАНИЕ ПОЛУЧИЛИ САМЫЕ МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ. «КОРОЛЕВЫ»

Мысль о проведении массовых праздников «Королева спорта» в Омской области родилась еще в 1971 г. Идея организации этих турниров — повсеместное развитие массовости физической культуры и спорта среди населения, укрепление материально-технической базы сельских физкультурных организаций области. Инициаторами столь популярных ныне праздников «Королева спорта» в свое время выступили областной совет ДСО «Урожай» и областной комитет комсомола. Первый такой праздник состоялся 20 июля семьдесят первого года в рабочем поселке Черлак. А в следующем, олимпийском 1972 году, финал прошел в городе Калачинске. Именно тогда у наших спортивных праздников появилось как бы второе имя — сельская олимпиада. Но только третья такая олимпиада, проведенная в селе Павлоградка, окончательно подтвердила популярность найденной формы состязаний сельских спортсменов. Каждый последующий праздник «Королева спорта» проходил все интереснее, массовее и ярче. И вот в последние годы эти соревнования выливаются в настоящий спортивный фестиваль. В его программе любимые среди селян виды спорта — легкая атлетика, тяжелая атлетика, велосипед, волейбол, футбол, городки, стрельба, многоборье ГТО, борьба самбо, автомногоборье, мотокросс, гиревой спорт. И если к этому добавить, сколько выступают на нашем празднике коллективов художественной самодеятельности, сколько исполняется песен и танцев, то не трудно себе представить, сколь популярны стали у сельских тружеников эти праздники.

Вообще-то праздники «Королева спорта» проходят у нас в три этапа. Первый этап — это соревнования коллективов физической культуры совхозов, колхозов, отделений, цехов. Второй — районные праздники и, наконец, третий этап — финал областных состязаний. Причем особое внимание мы уделяем организации турниров именно в низовых коллективах с широким охватом сельских тружеников — людей разного возраста. Скажем, только в прошлом году на первых этапах у нас участвовали 80 тыс. селян.

Финальная часть праздника «Королева спорта-81» проходила в районном поселке Любно и была, пожалуй, самой массовой и красочной из всех, что проводились до этого. За три месяца буквально на пустыре вырос от-

личный стадион. Спортивный комплекс включил в себя 400-метровую резинобитумную дорожку, трибуны на более чем 5 тыс. зрителей, спортивный зал 36X18, городошные площадки, в подтрибунных помещениях расположились 50-метровый стрелковый тир и 120-метровый легкоатлетический манеж. На этом стадионе в течение 8 дней соревновались более 1400 спортсменов. Только одних легкоатлетов праздник собрал свыше 600 человек. Были побиты 22 прежних рекорда. Отрядный факт: в секторе для прыжков на высоте 2 метра вели спор 5 спортсменов.

Несколько слов о «секретах» нашей, если так можно сказать, строительной кооперации. До недавнего времени все расходы по строительству спортооружений несли районные организации. Это создавало большие трудности в поисках средств. С огласитесь, не каждый район в состоянии изыскать сразу нужные суммы для строительства такого крупного объекта, как стадион. Выход нашли, казалось бы, простой: стали планировать проведение праздников в том или ином городке заранее, за несколько лет вперед. За это время будущие хозяева соревнований сумеют собрать необходимые средства, подготовить соответствующий материал и методом народной стройки в короткий срок возвести спортооружение. Сейчас, например, принято решение облсполкома о проведении праздников на 11-ю пятилетку, где, в частности, предусмотрено и оказание финансовой помощи районам в строительстве спортооружений.

Задолго до открытия праздника оргкомитет выпускает красочные афиши, билеты, программу, сувениры с традиционной эмблемой праздника, золотые, серебряные, бронзовые медали, а во время праздников ведутся прямые радио и телевизионные передачи.

Растет авторитет сельских олимпиад у наших спортсменов, и особенно пользуется популярностью легкая атлетика. Вот один пример. В свое время на целинных землях вырос совхоз «Сибиряк». Ему еще нет и тридцати лет. Но коллектив уже сложился и добивается высоких производственных показателей. О трудовых успехах говорит и орден Октябрьской Революции на знамени совхоза. Пользуется уважением у селян и физическая культура. Здесь каждый пятый житель занимается физкультурой и спортом, около 300 человек значисты ГТО. Все сов-

хозные соревнования проходят с большим количеством участников. Так, например, на последней спартакиаде только по легкой атлетике выступили 180 человек.

Празднично, ярко и многолюдно проходят спортивные турниры и в других хозяйствах: в совхозе «Ермолаевский» Калачинского района, «Путь к коммунизму» Нововаршавского района, «Азов» Таврического района, «Хуторский» Тюкалинского района.

Не менее важным для нас является организация состязаний на втором этапе, в которых, как правило, принимают участие свыше 200 легкоатлетов. Так, в Таврическом районе при проведении районного праздника в легкоатлетических видах участвовали 220 человек. Надо заметить, что с ростом массовости наших турниров мы ощущаем и значительный рост спортивного мастерства сельских спортсменов. Мы гордимся тем, что наши атлеты, которые делали первые шаги в спорте на праздниках «Королева спорта», — И. Малко, Г. Левченко, А. Конторин, Ю. Семичев, Н. Хорольский и многие другие, ныне стали известны далеко за пределами области и входят в составы сборных команд РС ДСО «Урожай», ЦС сельских ДСО, РСФСР и даже СССР.

Впервые сельские школьники Называевского района стали победителями всесоюзных соревнований на приз журнала «Легкая атлетика». И. Первушин, В. Филченко, Г. Миллер установили рекорды области среди юношей 1965—1966 гг. рождения. Созданы клубы любителей бега в госплемзаводе «Нижнеиртышский» Саргатского района, рабочем поселке Таврическое. В члены клуба любителей бега принимают всех желающих.

За 10 лет организации праздников в Омской области построено 6 легкоатлетических манежей: в Тарском, Большереченском, Исылкульском, Таврическом, Русско-Полянском, Любинском районах. Ныне сельские легкоатлеты располагают 10 стадионами с современными покрытиями дорожек.

Областной совет, районные советы, коллективы физической культуры в последние годы проводят большую агитационную и организаторскую работу по развитию легкоатлетического спорта на селе. Так, в 418 коллективах из 500 имеющих в области культивируют легкую атлетику. В секциях занимаются 14 689 человек. При облсовете

работают 4 ДЮСШ с отделениями легкой атлетики. В 10 районах имеются ДЮСШ областного отдела народного образования, которые работают в контакте с райсоветами и областным советом ДСО «Урожай». Большую методическую помощь селу оказывает тренерский совет, состоящий в основном из преподавателей вузов и тренеров областной ДЮСШ. С их участием разработаны учебные планы семинаров сельских тренеров, календари спортивных мероприятий.

Значительная работа среди сельской молодежи ведется по поиску и отбору молодых перспективных легкоатлетов. За последние два года, например, число соревнований в календарном плане увеличилось с 15 до 30.

Полностью решен ныне и вопрос закрепления выпускников сельских ДЮСШ за областными советами ДСО «Урожай», студентов из числа сельской молодежи, обучающихся в Омском институте физкультуры. Кстати, тренерский совет облсовета ДСО «Урожай» работает в тесном контакте с кафедрой легкой атлетики этого вуза, школой высшего спортивного мастерства при облспорткомитете и ДЮСШ отдела народного образования.

Внимание специалистов облсовета сегодня сосредоточено на поиске и отборе сельских ребят. Конечно, своими силами трудно решить эту проблему. Поэтому важен здесь крепкий контакт с преподавателями сельских школ. На их помощь мы особенно надеемся. Такое шефство, надо сказать, дает уже свои результаты. Так, буквально за один год в области подготовлены: двукратная чемпионка СССР в беге на 400 м Л. Крылова, чемпион ЦС сельских ДСО в прыжке в длину И. Малко, чемпион РС ДСО «Урожай» в спортивной ходьбе И. Нахлупин, прыгун А. Конторин, барьерист Г. Левченко. Словом, за прошлый сезон было подготовлено 2 мастера спорта, 4 кандидата на это звание, 19 спортсменов первого разряда.

Сейчас областной совет ДСО «Урожай» Омской области готовится к очередному финалу праздника «Королева спорта», который состоится по традиции в июле. Теперь уже в поселке Москеленки. Пройдет, как всегда, празднично и многолюдно.

Р. ЗАЙНАШЕВ,
тренер
областного совета ДСО
«Урожай»

подготовка юных прыгунов

Большой экспериментальный материал, полученный нами в ходе многолетних педагогических исследований с прыгунами в высоту разного возраста и квалификации, говорит о необходимости учета в процессе становления и совершенствования спортивного мастерства возрастных различий в структуре движений при выполнении прыжков и морфо-функциональных особенностей юных спортсменов.

Изучение возрастных закономерностей развития биомеханических характеристик разбега и отталкивания в прыжках в высоту показало, что наибольшая согласованность спортивно-технических параметров наблюдается у юных прыгунов в возрасте 9, 11, 15, 18—19 лет, в 21 год и старше. Преимущественное влияние физической подготовленности на биомеханику прыжка отмечается в годы наибольшей согласованности биомеханических параметров. Высокий уровень организации биомеханических систем в эти годы и наиболее полная реализация физической подготовленности подтверждаются наибольшим приростом результатов юных прыгунов в возрасте от 10 к 11 годам, от 14 к 15 годам и в 18—19 лет. В эти возрастные периоды увеличивается естественный прирост специальных способностей юного спортсмена, поэтому есть все основания для увеличения объема физических нагрузок и расширения арсенала средств, способствующих развитию этих способностей.

Выраженная диссоциация в структуре движений прыгунов в высоту выявлена в возрастные периоды 13—14 лет, 17 и 20 лет. Рассогласование в координации движений можно объяснить значительным увеличением размеров тела в 13—14 лет, некоторым замедлением роста в 9 лет и от 15 к 16 годам и новой волной прироста от 16 лет к 17 годам. Эти периоды характеризуются, однако, снижением некоторых функциональных показателей. В частности, в 20 лет тонус произвольно напряженной мышцы голени меньше, чем в 18—19 лет, и 21 год. Увеличение длины тела у прыгунов наблюдается до 19 лет, а затем стабилизируется.

При сопоставлении возрастной динамики времени отталкивания в прыжках в высоту и антропометрических данных можно заметить, что в периоды бурного прироста морфологических показателей отмечается увеличение продолжитель-

ности времени отталкивания. В периоды замедления роста способность к концентрации усилий в отталкивании повышается.

Исследования показали, что функциональные изменения находят в противоречии с приростом размеров тела. Отсюда ясно, что акцентировать работу над согласованностью координационных механизмов спортивного движения следует в возрастные периоды, когда соматические изменения происходят менее интенсивно.

Критерием рациональной ритмо-темповой структуры разбега с толчком считается ритм с контрастным ускорением темпа последних трех шагов. Анализ возрастной динамики временных характеристик разбега показал, что этот рациональный ритм наблюдается в 9, 12, 15—16, 19 лет и 21 год. Нерациональный ритм отмечен в 13—14, 17 и 20 лет и является одной из причин неэффективного стопорящего или ударного отталкивания, что ведет к перегрузке собственной связки надколенника и другим патологическим последствиям. Следовательно, методика обучения и совершенствования, построенная с учетом особенностей возрастного развития юных прыгунов, может служить основой профилактики травм и быть залогом высокого уровня спортивно-технического мастерства в дальнейшем. Отметим, что в каждом частном случае надо ориентироваться на возможные различия паспортного и биологического возраста конкретной группы детей.

Тренерам нередко приходится сталкиваться с тем, что как будто бы правильно спланированный тренировочный процесс не дает желаемых результатов. И если ученик психологически не был подготовлен к длительному труду и двобок имеет травму, он может покинуть спорт. Этому способствуют, видимо, и биологические предпосылки. При изучении морфо-функциональных особенностей лиц, не занимающихся спортом и занимающихся спринтом и прыжками в высоту, оказалось, что в группе 20-летних, как у тех, так и у других, отмечается характерное нарушение согласованности элементов двигательных систем. Поэтому повышение объема и интенсивности средств технической подготовки у прыгунов этого возраста вряд ли целесообразно. Нам удалось выявить естественное ухудшение ритмики прыжка, снижение некоторых функциональных характеристик, диссоциацию в структуре движений прыгунов этого возраста. Спортсмены, увеличившие в

20-летнем возрасте объем обшей и специальной физической нагрузки в 1,5—2 раза, а в следующем году повысившие объем в специальных упражнениях на силу и быстроту, объем и интенсивность технической и соревновательной подготовки, по приросту результатов превзошли группу прыгунов, тренировавшихся по общепринятой методике.

При обучении детей 8—13 лет прыжку «перекидным» способом наиболее высокая эффективность владения техникой была показана детьми 9 и 10 лет. В этом возрасте наблюдаются наиболее высокий темп выполнения последних трех шагов разбега и самое быстрое отталкивание. Видимо, в этот возрастной период имеются благоприятные предпосылки для начального обучения прыжку в высоту и совершенствования техники разбега и отталкивания.

Было установлено, что характер развития усилий в отталкивании при прыжке вверх с разбега толчком одной ноги влияет на обучаемость тому или иному способу прыжка, что подтверждается положительной корреляционной связью между ритмическим коэффициентом отталкивания и обучаемостью прыжку в высоту «перекидным» способом. И наоборот, имеется обратная корреляционная связь с обучаемостью и результатом при прыжке способом «фосбери-флор».

Исследования методом близнецовых пар показывают наследственные признаки динамического почерка в отталкивании, что необходимо учитывать при выборе способа прыжка наряду с другими индивидуальными особенностями.

Выбор способа прыжка должен основываться и на морфологических показателях. Отмечены существенные различия антропометрических данных прыгунов в высоту, использующих «перекидной» способ и «фосбери-флор» (разница между длиной бедра и голени у первых 5,3, у вторых 4,0, высота свода соответственно 9,0 и 8,2).

Изучение взаимосвязи движений телосложения у прыгунов в высоту свидетельствует об определенной разнице в уровне развития морфофункциональных характеристик квалифицированных прыгунов в высоту в зависимости от принадлежности к разным типологическим группам. Типовые особенности телосложения позволяют находить и «типovou» индиви-

дуализацию техники и подготовленности спортсменов.

У квалифицированных прыгунов в высоту, которые имеют относительно короткие ноги, необходимо делать акцент на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, оценивать способность к концентрации усилий в опорных реакциях. Прыгунам относительно легким, имеющим длинные ноги, следует обращать внимание на уровень развития специальной координации, определяемой по временным характеристикам третьего шага, временным параметрам отталкивания. Разность обхвата между напряженным и расслабленным плечом со стороны толчковой ноги у данной группы прыгунов может рассматриваться как основа регулирования движением, а ее динамика в процессе тренировки как показатель эффективности освоения двигательного навыка. Прыгунам, имеющим большой вес и длинные ноги, необходимо акцентировать внимание на повышении скоростно-силовых качеств и совершенствовании ритмики движений, определяемой по соотношению длительности опорной части движения к времени полета во втором шаге разбега (от места отталкивания).

В заключение необходимо отметить существующие недостатки в отборе и подготовке прыгунов в высоту. Наблюдения за юными прыгунами в высоту на всевозможных соревнованиях и обследовании показывают относительную низкорослость подростков и юношей, их низкий уровень разносторонней физической подготовки. Дело в том, что успех в этом возрасте определяется в основном степенью биологического возраста и стажем специальной тренировки.

Многолетние наблюдения дают основание утверждать, что легкоатлеты, добившиеся высокого мастерства и отличающиеся спортивным долголетием, в юношеском возрасте имели соответствующие морфологические особенности, высокий уровень разносторонней и специальной физической подготовки и координацию движений, соответствующую биомеханическим критериям рациональной техники. При этом темпы биологического созревания юных спортсменов носили нормальный или несколько замедленный характер.

Омск

Г. КОВАЛЬЧУК,
мастер спорта СССР

аэробные тесты

Бег на 800 м относится к работе субмаксимальной мощности, и аэробное обеспечение занимает здесь значительное место (по данным Ф. Суслова, 55%). Анаэробная производительность должна строиться на основе высококоразвитых аэробных процессов. Однако достижение бегуном наивысшего для себя результата в беге на 800 м требует наличия не максимально высокого, а оптимального уровня развития аэробных возможностей. Остается невыясненным вопрос, до какого уровня целесообразно развивать эти возможности на той или иной ступени спортивного совершенствования.

Мы поставили своей задачей обоснование ориентировочных уровней развития аэробных способностей, необходимых для достижения результатов в беге на 800 м для спортсменов I—III разрядов. Оценка уровня развития аэробных способностей производилась по результатам пробегания спортсменами дистанции 8000 м, поскольку аэробные возможности максимально проявляются в диапазоне 8—20 км.

Как следует из анализа полученных данных, чем выше уровень квалификации средневиков, тем меньше времени они затрачивают на пробегание дистанции 800 м. Разность времени у бегунов II и III разрядов составляет в среднем 2 мин. 7 сек., у бегунов I и II разрядов — 1 мин. 5 сек.

Данные корреляционного анализа еще раз подтверждают, что взаимосвязь между результатами в беге на 800 м и уровнем развития аэробных способностей имеет своеобразные, зависящие от квалификации атлетов особенности. У спортсменов III разряда коэффициент корреляции средней величины (0,479), у спортсменов II и I разрядов — достигнет высоких цифр (соответственно 0,959 и 0,908). Следовательно, для достижения того или иного результата в беге на 800 м требуется определенный уровень развития аэробных способностей. Так, для достижения результата III разряда достаточен более низкий уровень их развития, чем для спортсменов более высокой квалификации.

Нами были определены ориентировочные уровни развития аэробных способностей, необходимые для достижения того или иного спортивного ре-

зультата (III, II и I разрядов соответственно):

$$X_{8000} = 1800,1 + 0,16 \cdot Y_{800} \pm 22$$

$$X_{8000} = 750,5 + 7,83 \cdot Y_{800} \pm 9$$

$$X_{8000} = 86,9 + 13,21 \cdot Y_{800} \pm 7,$$

где X_{8000} — искомый результат в беге на 8000 м, Y_{800} — планируемый результат в беге на 800 м.

Уравнения были проверены путем подстановки в них результатов спортсменов в беге на 800 м. Например, спортсмен Л. имеет результат 2.00 (выше норматива II разряда). Предсказанное время в беге на 8000 м для данного спортсмена по уравнению для спортсменов II разряда равно $28.10,2 \pm 9,0$, действительное — 28.25.0.

На основании полученных уравнений легко рассчитать уровень развития аэробных способностей, необходимый для достижения планируемого результата в беге на 800 м. Так, для выполнения II разряда в беге на 800 м нужно показать результат 2.03,0 (или 123 сек.). Определяем ориентировочный уровень развития аэробных способностей. Для этого планируемый результат (123) умножаем на 7,83. К полученному результату (963,09) прибавляем 750,5. Таким образом, чтобы достичь запланированного результата в беге на 800 м, равного нормативу II спортивного разряда, 8000 м надо пробегать за $1713,6 \pm 9,0$, или за $28.33,6 \pm 9,0$.

Подобным образом были рассчитаны ориентировочные уровни развития аэробных способностей (контрольная дистанция 8000 м), необходимые для выполнения разрядных нормативов в беге на 800 м для спортсменов III и I разрядов. Для достижения норматива III разряда (2.12,0) данный уровень равен $30.20,2 \pm 22,0$, а для норматива I разряда (1.56,5) — $27.06,0 \pm 7,0$.

Таким образом, предложенные уравнения позволяют установить целесообразный уровень развития аэробных способностей в зависимости от спортивного результата, к которому готовится бегун на 800 м. В качестве теста для оценки уровня развития аэробных способностей можно использовать бег на 8000 м, как отвечающий основополагающим требованиям теории тестов.

Киев

В. АРЕФЬЕВ,
кандидат педагогических наук,
И. ЛЕОНЕНКО,
заслуженный тренер УССР

НАМ ОТВЕЧАЮТ

В журнале «Легкая атлетика» (№ 12, 1981 г.) была опубликована статья нашего корреспондента из Молдавии С. Красоткина «Все дело в людях», в которой, в частности, говорилось о неблагоприятном состоянии легкоатлетического спорта, его спортивной базы в городе Кагуле. Редакция получила ответ за подписью секретаря Кагульского районного комитета Коммунистической партии Молдавии тов. Ю. Подольяко. В письме сообщается, что статья «Все дело в людях» обсуждалась на заседании отдела пропаганды и агитации райкома партии в присутствии заместителей председателей исполкомов городского и районного Советов народных депутатов, председателей городского и районного спорткомитетов, ДСО «Молдова» и «Колхозникул», заведующих городским и районным отделами народного образования, директоров и завучей ДЮСШ.

В ходе обсуждения были выработаны конкретные меры, предусматривающие активизацию деятельности спортивных обществ и организаций, создание простейших спортивных сооружений и более рациональное использование имеющейся спортивной базы.

На стадионе гидромелиоративного совхоза-техникума в завершающей стадии реконструкция, в процессе которой предусмотрено строительство душевых и раздевалок, мест для зрителей. Составлен график загрузки стадиона, где будут заниматься трудящиеся близлежащих предприятий и учебных заведений.

На заседании бюро РК КП Молдавии утверж-

дены мероприятия райкома партии, исполкомов городского и районного Советов народных депутатов по выполнению постановления ЦК КП Молдавии и Совета Министров МССР от 22 октября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта в Молдавской ССР», направленные на усиление спортивно-массовой работы в городе и районе. С этой целью в городе уже в этом году запланировано построить на общественных началах за счет максимального использования внутренних ресурсов и кооперирования средств предприятий три площадки здоровья, а ПМО «Местпром» восстановит стадион школы-интерната.

В ДЮСШ горспорткомитета в трех секциях легкой атлетики тренируется 45 юношей и девушек под руководством тренера Е. Жалбэ, а с нового учебного года предусматривается создать еще три учебно-тренировочные группы, совершенствуется система подготовки легкоатлетов-разрядников.

Завершено оформление проектно-сметной документации на строительство городского стадиона. Его предусмотрено открыть к маю 1983 г.

Вопросы дальнейшего развития физической культуры и спорта обсуждены на сессии горсовета, а также на собрании районного партийного актива.

Районный комитет Компартии Молдавии, исполкомы городского и районного Советов народных депутатов будут постоянно держать в центре внимания вопросы развития спорта, создания новой спортивной базы и улучшения использования имеющихся спортивных сооружений, подъема массовости физкультурного движения.



Павел РОЖИН

Одесса, «Динамо». Родился 14 октября 1956 г. в Одессе. Рост — 198 см, вес — 86 кг. В 1981 г. окончила Одесский институт народного хозяйства. Спортом начал заниматься (академическая гребля, регби) в 19... г. и выполнил нормативы I разряда, затем получила серьезную травму. В 19... г. стал заниматься легкой атлетикой. Нормативы выполнил в 1978 г. в Ялте (1-е место — 47,5). В основном составе сборной команды СССР дебютировал в 1981 г. в Риме в матче СССР — Италия — Испания — Греция (4-е место — 46,58). Тренер: с 1976 г. — Гургий Михайлович Мейназарян. Лучшие результаты: 400 м — 45,87.

400 м

1976 (20)	48,2	1981 (23)	46,4
1977 (21)	48,0	1980 (24)	46,07
1978 (22)	47,07	1981 (25)	45,87

В 1978 г. занял 8-е место на Мемориале Знаменских (47,4), 6-е место на соревнованиях на призы газеты «Правда» (47,08), на чемпионате (47,07), где завоевал золотую медаль в эстафетном беге 4×400 м (3.06,63). В 1979 г. занял 4-е место на Мемориале Знаменских (47,52), 3-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР в эстафете 4×400 м (3.05,2), 2-е место на международных соревнованиях «Динадиана» (47,8). В 1980 г. занял 7-е место на Мемориале Знаменских (46,50), 6-е место на соревнованиях на призы «Правды» (47,07), завоевал золотую и серебряную медали на чемпионате страны в Донецке (3.07,4 и 46,36). В 1981 г. занял 5-е место на Кубке Европы в Загребе (46,03), 4-е место в Риме на Кубке мира (3.02,93), 3-е место на Кубке СССР в Киеве (46,02), 2-е место на полуфинале Кубка Европы в Мальме (3.15,18), в матче с США в Ленинграде (46,65 и 3.02,05), на Кубке Европы (3.01,89), на чемпионате СССР (46,27 и 3.06,76), победила на Мемориале Знаменских (45,87).

Наталья ЦИРУК

Киев, «Динамо». Родилась 15 апреля 1955 г. в Киеве. Рост — 168 см, вес — 57 кг. По профессии технолог. В 1976 г. окончила Киевский техникум местной промышленности. Сейчас студентка Киевского ГИФУа. Легкой атлетикой начала заниматься в 1974 г. (бег на 400 м), бегом на 400 м с/б — в 1981 г. Нормативы выполнила в 1979 г. на зимнем чемпионате Киева (60 м — 7,3). В основном составе сборной СССР пока не выступала. Тренер: с 1974 г. — Николай Иванович Оболенский. Лучшие результаты: 60 м — 7,3; 100 м — 11,7; 200 м — 24,0; 300 м — 38,8; 400 м — 53,3; 400 м с/б — 55,49.

	100 м	200 м	400 м	400 м с/б
1974 (19)	13,4	—	62,0	—
1975 (20)	13,0	25,9	59,0	—
1976 (21)	12,3	25,0	—	—
1977 (22)	11,7	24,5	54,9	—
1978 (23)	11,1	—	54,4	—
1979 (24)	—	24,0	53,6	—
1980 (25)	—	24,2	54,2	—
1981 (26)	—	—	52,9	55,49

В 1978 г. заняла 9-е место в беге на 400 м (54,75) и завоевала золотую медаль на чемпионате СССР в Тбилиси в эстафете 4×400 м (3.30,1). Заняла 1-е место на чемпионате Украины в Донецке (4,4). В 1979 г. заняла 5-е место на зимнем чемпионате страны в Минске (54,4), 1-е место на VII летней Спартакиаде Украины среди ДСО и ведомств в Алуште (53,7), 2-е место на VII летней Спартакиаде УССР в Донецке (53,6), одержала победу на зимнем Кубке СССР в Вильнюсе (54,7). В 1980 г. победила на чемпионате ЦС «Динамо» (54,2). В 1981 г. заняла 2-е место на зимнем Кубке страны в Каунасе в беге на 300 м (38,9), в финале летнего Кубка СССР в Киеве в беге на 400 м с/б (57,11). Заняла 1-е место на чемпионате УССР в Киеве в беге на 400 м (52,9), завоевала золотую медаль на чемпионате СССР в Москве в беге на 400 м с/б (55,49), опередив Т. Зубову и А. Костецкую.



Виктор СПАСОВ

Киев, «Динамо». Родился 19 июля 1959 г. в Донецке. Рост — 185 см, вес — 76 кг. Военнослужащий. Легкой атлетикой начал заниматься в 1971 г. в Донецке. Нормативы выполнил в 1975 г. на первенстве Харьковской области (3-е место — 5,00), мс/мк — в 1981 г. в Киеве на зимнем чемпионате УССР (1-е место — 5,55). В юниорской сборной СССР дебютировал в 1975 г. в Баньска-Быстрице (ЧССР) на турнире «Дружба» по прыжку с шестом (2-е место — 4,60), в основном составе — в 1977 г. в Сан-Себастьяне (Испания) на VIII зимнем чемпионате Европы (не взял начальную высоту — 5,20). Тренеры: с 1971 по 1973 г. — Юрий Николаевич Волков, ныне заслуженный тренер СССР; с 1973 г. — Юрий Львович Кобыляк, заслуженный тренер УССР. Лучшие результаты: 100 м — 10,8; высота — 2,7; длина — 7,39; шест — 5,60 (на стадионе), 5,70 (в зале) — повторение лучшего зимнего европейского достижения.

1971 (12)	2,70	1977 (18)	5,37
1972 (13)	3,20	1978 (19)	5,30
1973 (14)	4,30	1979 (20)	5,30
1974 (15)	4,80	1980 (21)	5,41
1975 (16)	5,11	1981 (22)	5,60
1976 (17)	5,31	1982 (23)	5,70

В 1975 г. занял 3-е место на юношеском первенстве СССР в Лоскве (5,00). В 1976 г. одержал победы на зимнем юниорском первенстве страны (5,10) и в матче со сверстниками из ГДР в Ленинграде (4,90), на всесоюзных юниорских соревнованиях в Ялте с рекордом СССР (5,31), на турнире «Дружба» в Зелена-Гуре в Польше (5,5), в матчах с юниорами ГДР в Эрфурте (4,80) и США в Таллине (5,20), на Всесоюзной спартакиаде школьников в Львове (5,20). В 1977 г. занял 5-е место во взрослом матче с ГДР и ПНР в Ард-Маркс-Штадте (5,00), 4-е место в матче с Великобританией в Эдинбурге (5,10), победила на II Всесоюзных стартовых играх молодежи в Киеве (5,5), на чемпионате Европы среди юниоров в Донецке (5,30). В 1978 г. занял 8-е место на Мемориале Знаменских в Вильнюсе (5,00), 7-е место на соревнованиях на призы газеты «Правда» в Тбилиси (5,20), 4-е место на юниорском первенстве страны в Риге (5,10), 2-е место (вне конкурса) в матче с юниорами США в Донецке (5,30). В 1979 и 1980 гг. почти не выступал из-за травмы. В 1981 г. занял 5-е место на зимнем Кубке СССР в Каунасе (5,40), 3-е место на зимнем чемпионате страны в Минске (5,50), 2-е место на матче республик в Сочи (5,50), завоевал золотую медаль на летнем чемпионате СССР в Москве (5,60). В 1982 г. занял 2-е место на Кубке Вильнюса (5,50), одержал победы на «Кубке Каунаса» (5,50), на Мемориале В. Булатова (5,55) в Минске, на зимнем чемпионате УССР (5,55), занял 2-е место на чемпионате СССР в Москве (5,60) и Кубке страны (5,55). Завоевал звание чемпиона Европы на XIII зимнем Европейском первенстве в Милане (5,70) и там же победил на крупнейших международных соревнованиях (5,65), опередив чемпиона СССР 1982 г. А. Крупского, олимпийского чемпиона В. Козакевича и победителя Кубка мира К. Волкова.



Александра ДЕВЕРИНСКАЯ

Чебоксары, «Буревестник». Родилась 19 марта 1960 г. в селе Первомайское Батышевского района Чувашской АССР. Рост — 166 см, вес — 57 кг. По профессии педагог. В 1981 г. окончила Чувашский государственный педагогический институт имени И. Я. Яковлева. Легкой атлетикой начала заниматься в 1966 г. в селе Первомайское (бег на средние дистанции), спортивной ходьбой — с 1980 г. Нормативы выполнила в 1981 г. в Ессентуках на Всероссийских соревнованиях по ходьбе на призы журнала «Спортивная жизнь России» (8-е место на дистанции 5 км — 2.01,0), мс/мк — в 1981 г. в Ленинграде на чемпионате СССР и Мемориале Знаменских в ходьбе на 5 км по стадиону с новым мировым рекордом (1-е место — 22.50,0). В составе сборной команды СССР дебютировала в 1981 г. в г. Валенсия (Испания) на Кубке мира (2-е место — 23.17,2). Тренеры: с 1976 по 1978 г. — Мавлет Хабибулович Зейнетдинов; с 1978 по 1980 г. — Николай Иванович Пуллаков, мастер спорта СССР; с 1980 г. — Геннадий Семенович Семенов, мастер спорта СССР. Лучшие результаты: ходьба 5 км по дорожке стадиона — 22.50,0, по шоссе — 22.30,0; ходьба 10 км по шоссе — 48.48,0.

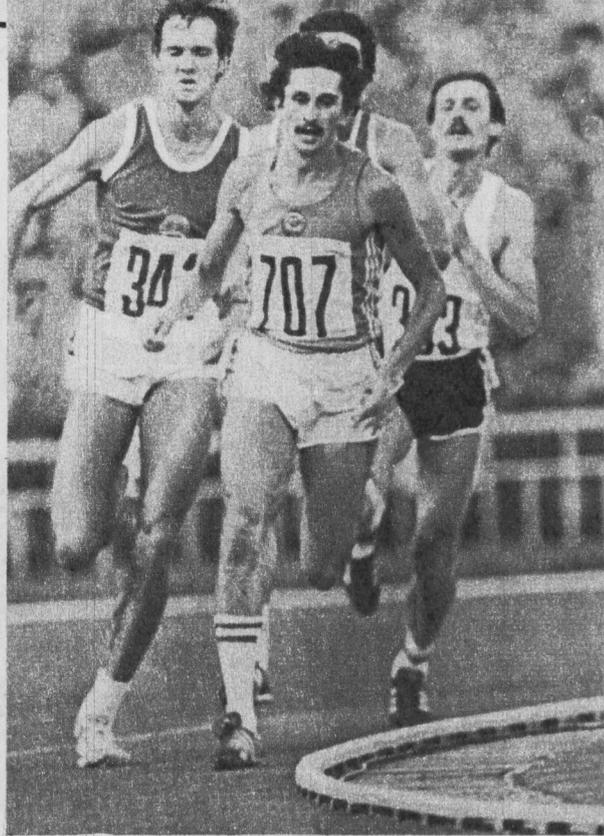
	Бег 800 м		Ходьба 5 км
	1500 м	10 км	
1976 (16)	—	2.16,0	—
1977 (17)	—	2.15,0	—
1978 (18)	—	2.14,2	—
1979 (19)	—	2.11,0	—
	—	4.23,2	—
1980 (20)	—	4.30,0	—
1981 (21)	—	—	22.50,0
	—	—	48.48,0
1982 (22)	—	—	22.30,0

В 1981 г. заняла 4-е место на Кубке СССР в Кишиневе в ходьбе на 5 км по шоссе (23.39,0), 2-е место на чемпионате РСФСР в Челябинске в ходьбе на 10 км по шоссе (48.58,0), на Кубке мира в Валенсии (23.17,2), 1-е место на Кубке страны в Ужгороде в ходьбе на 10 км по шоссе с новым всесоюзным достижением (48.48,0). В 1982 г. победила на зимнем чемпионате РСФСР в Челябинске (23.29,6), заняла 3-е место на зимнем чемпионате СССР в Ессентуках (23.17,0), уступив Л. Хрущевой и О. Чугуновой, заняла 1-е место в Москве в соревнованиях на призы газеты «Спортивная Москва» с высшим мировым достижением в ходьбе на 5 км по шоссе (22.30,0), на международных соревнованиях в Софטהанде (Норвегия) в ходьбе на 5 км по дорожке с новым мировым рекордом 22.41,4.

Рубрику ведет
В. АНДРЕЕВ

классификация и учет нагрузок

в беге
на средние
дистанции



Для эффективного проведения спортивной подготовки тренеру необходимо иметь полноценную информацию о функциональном состоянии спортсмена и о характере проделанной им тренировочной работы. Это возможно только при наличии объективного контроля за реакцией систем организма на различные тренировочные воздействия и при правильном учете используемых средств тренировки. Тогда появляется возможность выявить реальные причины роста или снижения результатов, сопоставить данные нагрузок разных лет, наметить перспективы совершенствования методики.

На первый взгляд все просто. Однако обработка дневников даже сильнейших бегунов страны показала, что они, как пра-

смена до, во время и после занятий.

В связи с этим возникает ряд актуальных вопросов. На каких компонентах тренировки следует акцентировать внимание? По каким зонам интенсивности нужно разделять специальную (беговую) работу? Наконец, какие формы планов,

Направленность нагрузки	Дни месяца	Единица измерения																															Всего за месяц, км	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Подготовительная работа	Бег на зарядке	км																																6
	Бег в разминке	км	2								1	1			4		2		6		4		3		2		3						22	
Компенсаторная зона	Общеразвивающие упражнения	мин.		10	20																													30 мин.
	Бег в паузах между отрезками	км																																10
Аэробная зона	Бег в заминке	км	1								1										1		1		2		1						36	
	Восстановительный бег	км				6																			6	6	6							36
Смешанная зона	Длительный бег с мощностью ниже ПАНО	км											10									20					20						50	
	Бег на уровне ПАНО	км		8	8		8	10			8		2			10				14				12	12		18	22	14		12	10	168	
Анаэробная зона	Аэробно-анаэробный режим	км										1					11						12		8	16							48	
	Анаэробно-аэробный режим	км										4	2					6															12	
Суммарный объем бега	Гликолитический режим	км																																3,5
	Алактатный режим	км																																385,5
Прыжковые упражнения ОФП	Алактатный режим	км																																966
	Суммарный объем бега	км	3	18	28	6	8	10			8	5	7		10	0,3	17	0,3	20	1	20	12	17,2	18	18	22	40,7	22	14	12	10	3 час.		
Кол-во тренировок за месяц	Прыжковые упражнения	кол. час	60			40									90	14,3	90					30											10 мин.	
	Соревновательная деятельность	В том числе в кроссах																																

вило, бессистемно и неполно фиксируют условия и характер выполнения физических упражнений. Километраж бега указывается без информации о его продолжительности. Общее время бега регистрируется без указания скорости. Не всегда записываются сведения о содержании и длительности восстановительных пауз между пробегаемыми отрезками. Практически отсутствуют показатели функционального состояния спорт-

отчетов, спортивных дневников могут быть приемлемы для практики? Чтобы ответить на эти вопросы, в проблемной лаборатории ГЦОЛИФКа было проведено специальное исследование, на первом этапе которого осуществлялись сбор, обработка и осмысление информации о тренировочных нагрузках бегунов. В результате удалось конкретизировать подход к классификации нагрузок, что позволило более четко систематизировать

многочисленные средства по их тренирующей направленности.

Целесообразно выделить следующие основные параметры, которые достаточно полно отражают тренировочный процесс высококвалифицированного бегуна на средние дистанции (табл. 1).

Подготовительная работа включает бег на зарядке и в разминке, а также общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ее цель «настроить» организм на пред-

стоящую тренировку (утренняя зарядка) и на выполнение основной нагрузки (разминочный бег и ОРУ). Объем подготовительной работы за год у ведущих бегунов составляет более двух тысяч километров.

Компенсаторная зона объединяет бег в паузах между отрезками, заключительный и восстановительный бег. Последний применяется как самостоятельная тренировка после интенсивной работы. Нагрузка в этой

Вот уже третий год белорусский спортсмен, бронзовый призер Московской олимпиады в беге на 800 м Н. Киров входит в число сильнейших средневикулов Европы

зоне носит реабилитационный характер и является неотъемлемой частью целостной подготовки.

В аэробной зоне выделены два режима. Первый — длительный бег с мощностью ниже порога анаэробного обмена (ПАНО) и второй — бег на уровне ПАНО. Длительные пробежки обычно завершают недельный цикл тренировки. Они способствуют усилению капилляризации мышц, улучшению обменных процессов, освобождению мышечных тканей от продуктов катаболизма. Бег на уровне ПАНО является действенным средством совершенствования аэробных возможностей, улучшения экономичности и эффективности этой функции организма.

Смешанная зона в зависимости от преимущественного участия различных источников энергообеспечения при выполнении тренировочной работы разделена на аэробно-анаэробный и анаэробно-аэробный режимы.

Обычно этой зоне соответствовали упражнения, лежащие в диапазоне интенсивности от ПАНО до критической мощности. Они характеризовались концентрацией лактата в крови от 36 до 110 мг%. Получалось, что нагрузка, вызывающая накопление молочной кислоты, например, 40 и 100 мг%, относилась к одной и той же зоне. Однако специальные исследования показали, что работа, выполненная на нижней (30—70 мг%) и верхней (70—110 мг%) границе этой зоны, обладает различным тренирующим эффектом. Так, первый режим направлен главным образом на развитие мощности сердечно-сосудистой системы (в частности, ударного объема сердца и эффективности

аэробной функции). А второй — способствует повышению критической мощности, при которой достигается предельный уровень потребления кислорода. С физиологической точки зрения такая работа является универсальной, поскольку одновременно воздействует на аэробную емкость (способность к длительному поддержанию максимальной потребности кислорода) и на анаэробную производительность.

Анаэробная зона подразделяется на гликолитический и алактатный режимы. Тренировки гликолитической направленности (различные формы интервальной работы) необходимы для совершенствования лактатного механизма энергообразования, который является преобладающим во время соревновательного бега на средние дистанции.

Работа в алактатном режиме (бег на коротких отрезках с максимальной скоростью и с большими паузами отдыха между повторениями) приводит к накоплению внутримышечных энергетических субстратов и способствует развитию скоростных качеств.

Суммарный объем бега охватывает всю специальную работу, произведенную во всех вышеуказанных зонах.

Прыжковые упражнения включают многоскоки с ноги на ногу, на двух ногах, прыгивание с различной высоты (прыжки в глубину) с последующим отталкиванием вверх, прыжки через 6—10 барьеров и др. Эти упражнения служат эффективным средством развития максимальной силы основных мышц бегуна, укрепления связок, сухожилий и суставов.

Общезащитная подготовка (ОФП) подразумевает применение дополнительных средств (спортивные игры, плавание и др.) для тренировки различных мышечных групп.

Количество тренировочных занятий зависит от адаптационных возможностей организма спортсмена, его квалификации и тренированности на конкретном этапе подготовки, метеорологических условий.

Анализ соревновательной деятельности (общее количество стартов и результаты выступления на основной и смежных дистанциях и в кроссах) помогает контролировать эффективность тренировки на ее различных этапах.

При распределении специальной работы, с учетом ее преимущественной физиологической направленности, необходимо ориентироваться на объективные критерии, представленные в табл. 2.

Следует отметить, что показатели лактата и кислотно-щелочного равновесия (рН и ВЕ) дополняют друг друга и отражают степень участия анаэробных источников энергообеспечения.

Рекомендуемая классификация предполагает не только учет, но и планирование нагрузок по любым структурным единицам годового цикла (неделям, месяцам, этапам и периодам). Она создала основу для перехода на временной (имеющей биологическое обоснование) критерий оценки специальной работы. Суть последнего заключается в том, что совершенствование каждой функции организма находится в прямой зависимости от суммы тренировочных воздействий на нее. Количественной характеристикой этих воздействий является время работы в перечисленных зонах. Такой принцип учета средств тренировки (по времени) дает возможность объективизировать тренировочный процесс, проводить сравнительный анализ нагрузок в течение ряда лет как у одного и того же спортсмена, так и у разных.

До сих пор тренеры и спортсмены фиксировали только длину дистанции и скорость ее преодоления. Этот способ нерационален в своей основе, так как скорость бега во многом зависит от внешних условий и функционального состояния легкоатлета на соответствующем этапе подготовки.

Предложенная нами система регистрации нагрузок, разумеется, не может решить проблему в целом, поскольку даже одинаковые физические упражнения вызывают у разных спортсменов не одинаковые изменения в организме. Тем не менее разработанная классификация способствует оптимизации тренировочного процесса, так как имеет следующие преимущественные отличия от предшествующих вариантов:

- относительно полно охватывает многочисленные средства тренировки;
- учитывает специфику бега на средние дистанции;
- позволяет перейти к автоматизированной обработке отчетной информации на ЭВМ.

А. КОРОБОВ,
кандидат педагогических наук,

Е. ШИРКОВЕЦ,
кандидат педагогических наук

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Морозов В. И. О проблеме формирования личности в сфере спортивной деятельности. «Теория и практика физической культуры», 1981, № 8. В статье раскрывается содержание и анализируется проблема формирования гармонически развитой личности в сфере спортивной деятельности.

Кузнецов В. В., Галичаев М. П., Еременко Л. Г. Моделирование финальной фазы отталкивания в прыжках в длину. «Теория и практика физической культуры», 1981, № 9. Авторами разработан новый метод моделирования спортивных достижений. Показана зависимость результата прыжка от характера движений биомеханических звеньев.

Ильин Е. П. Одаренность, способности, качества — синонимы или разные понятия? «Теория и практика физической культуры», 1981, № 9. Автор рассматривает понятия «способности», «одаренности», «качества», опираясь на определения различных теоретиков психологии спорта.

Михайлов Н. Г., Якунин Н. А., Лазарев И. В. Биомеханика взаимодействия с опорой в прыжках в высоту. «Теория и практика физической культуры», 1981, № 11. В статье содержится результаты сравнительного анализа исследования ряда биомеханических характеристик отталкивания в прыжках в высоту способами фотобри-флоп и перекидным.

Журэк К. Оценка физических качеств в женском легкоатлетическом многоборье. «Теория и практика физической культуры», 1981, № 11. В статье рассматривается весомость физических качеств в тренировочном процессе многоборья как важный фактор высоких достижений.

Медико-биологические проблемы физического воспитания учащейся молодежи: Сборник. — Челябинск, 1981. — 119 с., схем. — (Мин-во просвещения РСФСР; Челябинский гос. пед. ин-т). В сборнике представлены материалы по оценке состояния здоровья и основных систем организма в условиях воздействия дозированных физических нагрузок.

Актуальные вопросы медико-биологической оценки функциональной подготовленности спортсменов: Сб. научных трудов. — Л.: 1981. — 125 с., табл. — (Ком. по физ. культ. и спорту при Сов. Мин. РСФСР; Ленингр. научно-исследоват. ин-т физ. культ.). В сборнике нашли отражение различные аспекты медико-биологической оценки функционального состояния спортсменов, результаты физических, биохимических и медицинских исследований, проведенных с использованием комплекса современных методов, которые позволяют составить определенное представление о системе оценки функциональной подготовленности спортсменов.

Таблица 2
Классификация основных средств тренировки по физиологической направленности (примерные параметры)

Направленность нагрузки	Физиологические параметры	ЧСС, уд/мин	Лактат, мг %	рН	ВЕ, экв
Подготовительная работа (бег на зарядке и в разминке)		110—140	До 25	7.42—7.38	0+ —3
Компенсаторная зона (восстановительный бег)		110—140	До 25	7.42—7.38	0+ —3
Аэробная зона	Длительный бег с мощностью ниже ПАНО	140—150	20—30	7.40—7.35	—3+ —5
	Бег на уровне ПАНО	150—160	30—36	7.35—7.30	—5+ —8
Смешанная зона	Аэробно-анаэробный режим	160—175	36—37	7.30—7.25	—8+ —10
	Анаэробно-аэробный режим	175—190	70—110	7.25—7.20	—10+ —15
Анаэробная зона	Гликолитический режим	Макс.	110	Ниже 7.20	—15+ —30
	Алактатный режим	—	30—60	7.35—7.25	—4+ —8

прыжок с шестом

ПОУРОЧНАЯ
ПРОГРАММА

Учебно-тренировочные группы состоят из спортсменов 1—4-го годов обучения. Учитывая физиологические особенности растущего организма, тренировку в этом возрасте целесообразно разделять на два этапа: этап начальной спортивной специализации (13—15 лет) и первый этап углубленной тренировки (16—17 лет).

Этап начальной спортивной специализации характерен тем, что на этот период приходится первая фаза переходного возраста. Происходит постепенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок по отношению к показателям предыдущих лет. С 13 лет задачи многоборной подготовки, направленные на приобретение богатого двигательного опыта, решаются путем освоения тех видов легкой атлетики, которые наиболее полно развивают необходимые качества и навыки и являются как бы «сопутствующими» прыжку с шестом. Это прыжки в высоту и в длину, барьерный бег, толкание ядра, метание копья и диска. Основные задачи подготовки на этом этапе изложены во вводной статье («Легкая атлетика», 1978, № 9 и 10) и конкретизируются в следующем:

1. Развитие быстроты.
2. Развитие ловкости и коор-

динации благодаря освоению техники сопутствующих видов легкой атлетики, а также гимнастических и акробатических упражнений.

3. Специальная гимнастическая подготовка.

4. Обучение технике прыжка с шестом.

Рекомендуемый объем тренировочных нагрузок (В. М. Ягодин, В. И. Курбатов, Ю. Н. Волков) для учебно-тренировочных групп:

Одной из задач тренировок на этапе начальной спортивной специализации является развитие быстроты, так как в возрасте 13—15 лет для этого существуют благоприятные возможности. Следует научить занимающихся развивать быстроту реакции и способность к стартовому ускорению, добиваться максимального темпа бега без нарушения структуры движения. При этом скоростные качества целесообразно развивать не с помощью одиночных движений на быстроту, как в младших возрастных группах, а преимущественно в беге на короткие отрезки (20—40 м). Техника бега совершенствуется в беге на отрезках 60—100 м. Для становления техники гладкого бега необходимо попеременно использовать различные формы бега и одновременно включать разнообразные

упражнения для укрепления отдельных групп мышц. Наряду с совершенствованием техники гладкого бега необходимо разучивать технику бега с шестом, используя для этого пробежки, ускорения с шестом на отрезках 30—40 м, бег с высоким подниманием бедра с последующим опусканием и выносом шеста (20—30 м) и т. п. Ритм разбега разучивается в беге с шестом с переменной скоростью (20 м — быстро, 20 м — свободно), в беге по контрольным отметкам.

Развитие ловкости и координации происходит не только благодаря использованию игрового метода, занимавшего ведущую роль в предыдущие годы, но и с помощью средств общей и специальной гимнастики. Это упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, различные стойки, висы, махи, акробатика и т. п. Широко используются подводящие упражнения для освоения техники сопутствующих видов легкой атлетики. Повышению уровня «культуры движений» служат разнообразные упражнения в разминке, на снарядах, с предметами, с партнером. Качеству их выполнения уделяется исключительное внимание, так как стремление добиваться только правильного выполнения простых упражнений способствует развитию дви-

гательного опыта и облегчает процесс овладения сложной техникой прыжка с шестом.

Отягощения (гантели и гири) используются для укрепления отдельных групп мышц, главным образом мышц туловища и таза. Кроме этого следует применять утяжеленные манжеты и пояса для повышения воздействия некоторых беговых, прыжковых и специальных гимнастических упражнений. Их применение не должно приводить к изменению структуры движений в беге и прыжковых упражнениях, а в специальных гимнастических упражнениях продиктовано необходимостью увеличивать силовой компонент некоторых движений (в основном различных махов и поворотов в виси).

Закрепление отдельных элементов техники прыжка с шестом сочетается с выполнением целостного прыжка. На начальных этапах обучения особое внимание уделяется постановке движений этих элементов техники в меньшей степени зависит от специальной физической подготовки спортсмена, но является основным для выполнения хорошего прыжка. Оптимальный ритм прыжка вырабатывается правильным соотношением высоты захвата на шесте и превышением планки над точкой хвата. При этом следует избегать чрезмерного увеличения хвата.

Участие в соревнованиях в этом возрасте способствует разносторонней подготовке, основной задачей которой приобретение двигательного опыта, овладение широким арсеналом навыков. В период соревнований спортсмены участвуют в отдельных видах: прыжке с шестом, в высоту, в барьерном беге и спринте. Но главное внимание уделяется прыжку с шестом. Зимой может быть 3—4, а летом 5—6 соревнований. Соревнования носят контрольный характер, позволяя корректировать ход освоения техники. Однако, если у спортсмена наблюдается ощутимый прогресс в одном из видов легкой атлетики, желательно увеличить количество соревнований в этом виде. Здесь очень важны первые успехи. Они способствуют развитию интереса к занятиям спортом. В целях развития соревновательного опыта перед участием в состязаниях спортсменам могут даваться различные установки: на победу, результат, выигрывать у определенного соперника.

В учебно-тренировочных группах круглогодичная трени-

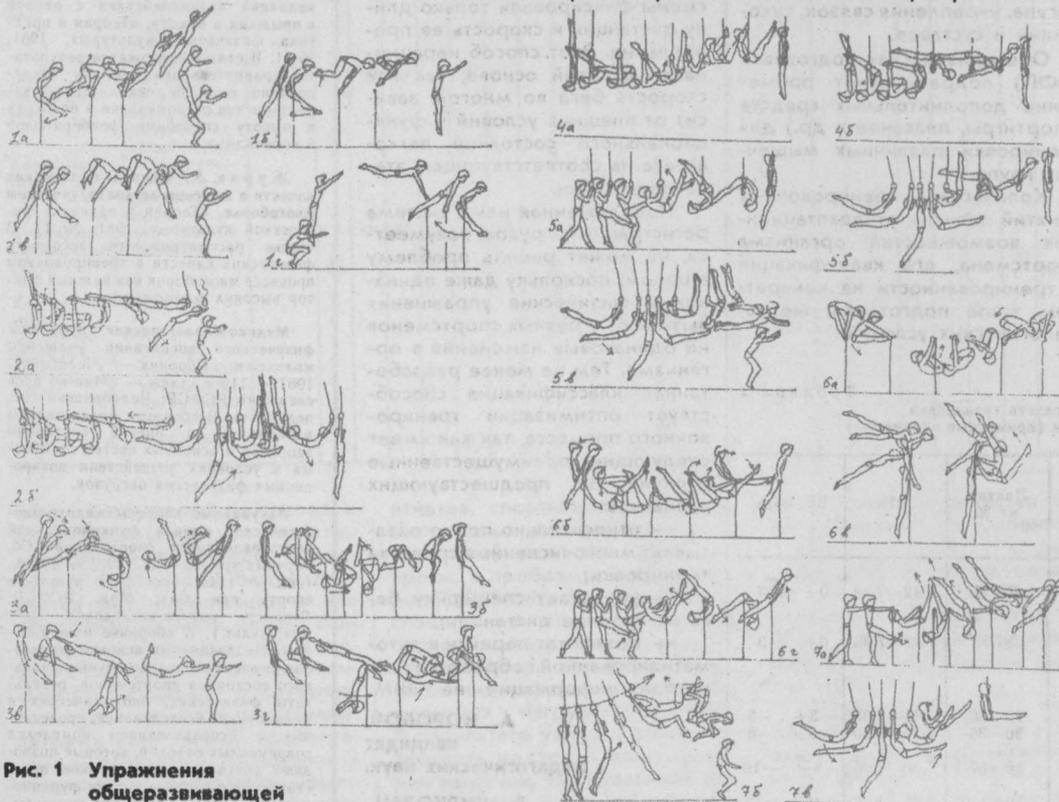


Рис. 1 Упражнения общеразвивающей гимнастики прыгунов с шестом

ровка строится по следующей схеме:

Зимний соревновательный период совпадает со сроками зимних школьных каникул и продолжается во второй половине января. Этот ОФП второго подготовительного периода начинается в феврале и продолжается до 20 чисел марта. Этап СФП второго подготовительного периода завершается в конце первой декады мая. Весенне-летний соревновательный период завершается в середине июня. После этого дети выезжают в летние лагеря. С последней недели августа до конца сентября продолжается осенний соревновательный период.

Контрольные нормативы в беговой подготовке: бег 20 м с/х за 2,2—2,3 с, 30 м с в/с по движению — 4,2—4,4 с, 60 м с н/с — 7,5—7,7 с. В гимнастической подготовке: переворот на перекладине не касаясь; из виса взмах в глубокую группировку, касаясь стопами перекладины, 30 раз за 1.55—2.00 с; большие обороты на перекладине со страховкой ляжками. Нормативом в скоростно-силовой подготовке является тройной прыжок с/м на 8,20—8,40. Контрольные упражнения технической подготовки:

1. Умение свободно бегать с шестом на отрезке 60—80 м.
2. «Проход» на боевом шесте с 12 беговых шагов с хватом 420—440 см.

3. Умение делать «отвал» на гнущемся шесте.

4. Кувырок назад с преодолением планки на высоте 70—80 см.

5. Прыжок через планку с 6 беговых шагов разбега (разница между хватом и высотой планки: в 14 лет — 20 см, в 15 лет — 30 см). В 14 лет коэффициент техничности должен составлять 1,7—1,8, а в 15 лет — 2,1—2,2. Наряду с освоением техники сопутствующих видов легкой атлетики спортсмен должен добиваться в них определенных результатов: пробежать 100 м за 11,9—12,1, прыгнуть в длину на 5,80—6,00 м, в высоту на 160—165 см, а в прыжке с шестом при хвате 4,20—4,40 м преодолеть высоту 4,30—4,40 м.

Типовые недельные микроциклы для учащихся учебно-тренировочных групп второго года обучения.

Микроцикл этапа ОФП первого подготовительного периода

1-й день. Разминка. Бег 20 мин, после каждого 4—5 мин бега 2—3 упражнения на гиб-

кость: по 10—15 повторений каждое. Упражнения с партнером и в тройке (см. рис. 2, упр. 1) — 10 упражнений по 1,5 мин каждое, отдых 30 с между сериями. Ускорения 3X X30 м. Спец. упражнения с шестом с короткого разбега 6 шагов: «входы» — 5 раз, «отвалы» с поворотом — 5, прыжок с шестом в длину — 5, прыжки через планку — 10. Бег с шестом 3X80 м свободно. Прыжки в высоту 10 раз. Гимнастика общеразвивающая: упр. на низкой перекладине — разучивание элементов «а», «б» и «в» (см. рисунки) упражнения 1 (рис. 1) — всего 40 подходов. Игра 10 мин.

2-й день. Разминка. Игра 15 мин, упражнение 2 (рис. 2) с партнером (дозировка как в первый день). Ускорения 3X30. Низкие старты. Сигнал — начало движения партнера, принимающего старт впереди на расстоянии 2 м, — 5 раз с отдыхом 3—4 мин. Бег 3X100 м свободно. Гимнастика специальная — 1 ч (обороты не касаясь перекладины — 25 раз, подъем ног в висе коленями до кистей — 35, прыжки с планки через планку — 15 раз, ходьба на руках — 75 м).

3-й день. Игра: ручной мяч — 30 мин, подводящие упражнения и толкание ядра — 20 раз, акробатика — 20 мин.

4-й день. Отдых.

5-й день. Разминка как в первый день. Парные упражнения 3 (рис. 2) у гимнастической стенки. Ускорения 3X30 м. Специальные упражнения с шестом: изгибы на земле — 5, «входы», «отвалы» с поворотом, прыжки с 6 шагов разбега через планку — 10 раз. Бег 3X100 м свободно. Подводящие упражнения барьериста и барьерный бег — 8—10 раз через 5 барьеров. Подводящие упражнения и метание диска — 20 раз.

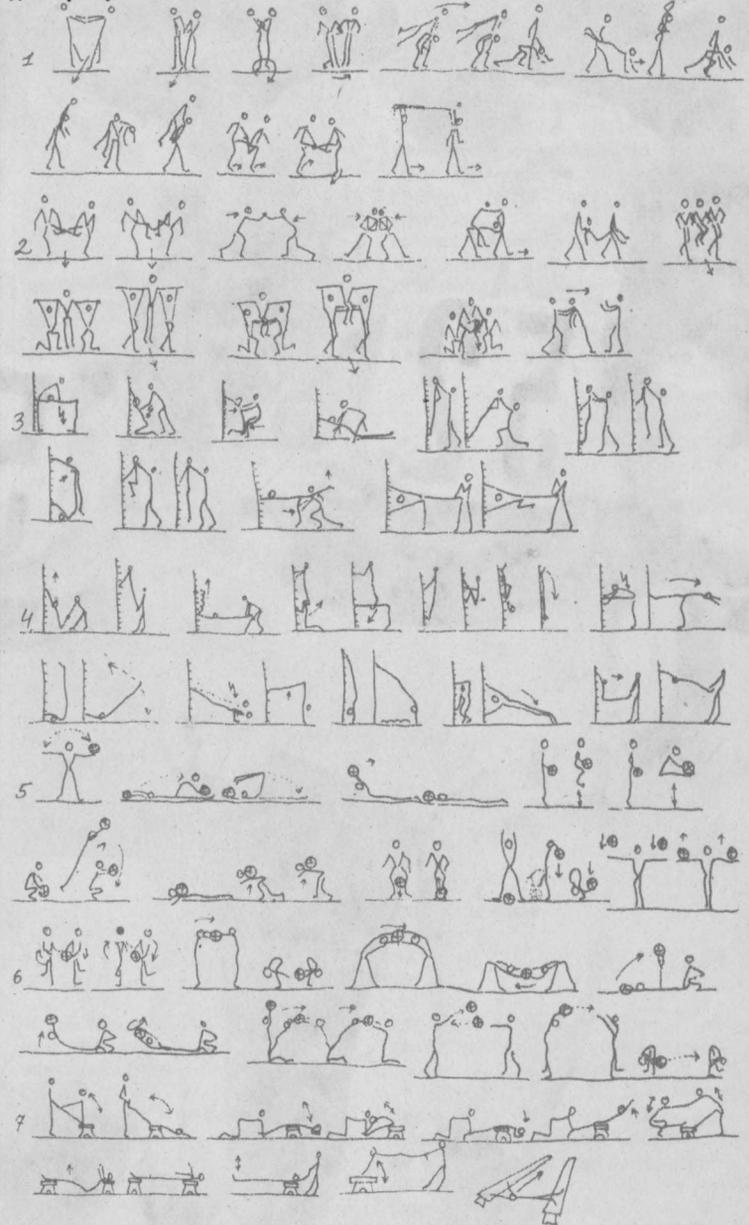
6-й день. Игра 15 мин, упражнения на гибкость и с партнером — 4 раза (упражнение 4, см. рис. 2). Специальная гимнастика — 1 ч («отвалы» на амортизаторе — 20 раз, прыжки с ног на руки и обратно — 75, выход в упор на кольцах — 15, лазанье по канату 5 м — 4 раза).

7-й день. Отдых.

В последующих микроциклах следует постепенно увеличивать длину разбега в прыжке с шестом и использовать утяжеленные манжеты в упражнениях специальной гимнастики, выполняемых легко. В третьем микроцикле нагрузка по всем средствам может быть снижена.

Рис. 2

Парные упражнения и с предметами для прыгунов с шестом



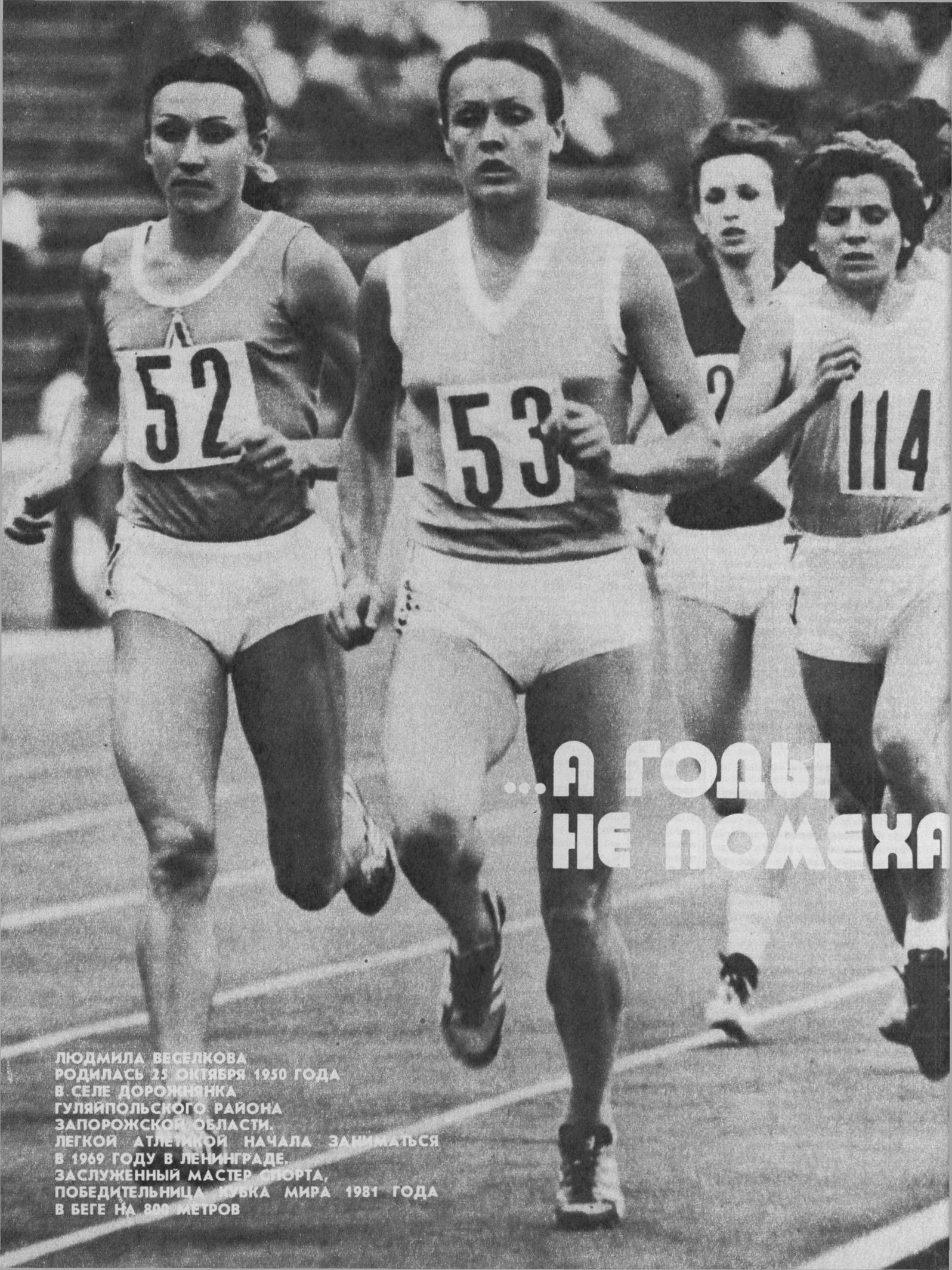
1-й день. Разминка. Упражнение 5 (см. рис. 2) на гибкость и с набивными мячами (дозировка как в предыдущем микроцикле). Ускорения 3X X80 м. Упражнения с шестом: «вход» — вис 4 раза, «отвалы» на гнущемся шесте — 3, прыжки без планки — 3, прыжки со среднего разбега на далеких стойках — 15. Специальная гимнастика (1 ч). Подтягивание в висе — 50, «отвал» махом на канате — 15, длинные махи на перекладине или кольцах — 25, сальто назад — 25.

2-й день. Разминка. Упражнение 6 (см. рис. 2) на гибкость и парные упражнения с набивными мячами. Ускорения

3X80 м. Бег с шестом с переменной скоростью (20 м — быстро, 20 м — свободно) 5X80 м. Упражнения на отдельные группы мышц. Подъем туловища к закрепленным ногам на наклонной скамейке. Выполняется с отягощением за головой (весом 10—15 кг) — 4—6 серий по 12 раз. Упражнения на мышцы спины лежа на гимнастическом коне с закрепленными ногами (дозировка та же).

3-й день. Разминка. Общеразвивающая гимнастика-кольца — упражнение 2 (см. рис. 1), элементы «а» и «б». Всего

Продолжение на стр. 15



...А ГОДЫ
НЕ ПОМЕХА

ЛЮДМИЛА ВЕСЕЛКОВА
РОДИЛАСЬ 25 ОКТЯБРЯ 1950 ГОДА
В СЕЛЕ ДОРОЖНЯНКА
ГУЛЯЙПОЛЬСКОГО РАЙОНА
ЗАПОРОВСКОЙ ОБЛАСТИ.
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НАЧАЛА ЗАНИМАТЬСЯ
В 1969 ГОДУ В ЛЕНИНГРАДЕ.
ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА,
ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА КУБКА МИРА 1981 ГОДА
В БЕГЕ НА 800 МЕТРОВ

Соперницы на дорожке,
подруги в жизни:
Людмила Веселкова
и Тамара Сорокина



В предыдущем номере журнала заслуженный тренер РСФСР Николай Иванович Пудов, отвечая на вопросы читателей — любителей бега на средние и длинные дистанции, рассказывал о выдающихся бегунах, выходцах из сельской местности. Сравнивая путь этих спортсменов разных поколений, сразу же подмечаешь одну общую черту: почти все они довольно поздно (по нынешним меркам) начали заниматься бегом и, добившись успеха, прожили в спорте долгую и славную жизнь. В статье говорилось только о мужчинах, но, думаю, что если бы Пудов привел биографии и наших бегуний, то картина получилась бы аналогичной. Лучшим примером этого служит биография заслуженного мастера спорта Людмилы Веселковой, добившейся прошлым летом своего наивысшего успеха — победы в беге на 800 м на Кубке мира-81 в Риме.

До переезда в Ленинград, где она поступила в радиополитехникум, Людмила серьезно спортом не увлекалась. Нет, конечно, она регулярно посещала уроки физкультуры в школе, бегала, прыгала и играла, как все ее сверстницы, но до серьезного увлечения бегом было еще далеко. Даже в Ленинграде, начав тренироваться у Ефима Петровича Десятника — своего первого спортивного наставника, — Людмила категорически отказывалась бегать. Она с удовольствием прыгала в высоту и на все замечания тренера, что ее рост — 168 сантиметров — маловат для будущей прыгуньи, отвечала: «Все равно, все, что угодно, но только не бег!»

И все же она стала бегуней. Как это часто случается в спорте, помог случай. Накануне традиционных майских эстафет по улицам города спортсменки бежали на контрольной трениров-



снова приступила к тренировкам. У нас в стране, в мировом спорте такие случаи нередки, и порой мы относимся к такому возвращению в спорт, как к чему-то привычному. Но все же будет, наверное, не лишним сказать, что такое решение требует от спортсменки недюжинной решительности и огромной любви к спорту. Ведь они ставят своей целью не просто возвращение в привычный мир движений и стремятся не только наверстать упущенное, но и



Творческие планы
рождаются в совместной работе
со старшим тренером
сборной команды СССР
В. Куличенко

ке дистанцию 300 м. И к удивлению тренера, да и своему собственному, Людмила заняла второе место.

Результат или высокое место в состязаниях — это в спорте огромная движущая сила. То, чего никак не мог добиться тренер, несмотря на многочисленные уговоры, стало сразу возможным после всего лишь одной «прикидки». Людмила согласилась с тем, что ее будущее — бег.

После этого она в течение нескольких лет специализировалась в беге на 400-метровой дистанции. Вначале она прогрессирует очень быстро (что почти всегда является признаком таланта спортсмена) и в 1972 г. стала мастером спорта с результатом 54,4. Этот период в спортивной жизни Веселковой характерен довольно большими объемами скоростной работы и, к сожалению, нередкими травмами, которые являются непременными спутницами жесткого режима тренировок.

В 1973 г. Веселкова родила сына, а в следующем году

добиться нового прогресса достигла. А это в современном спорте ох как нелегко!

Итак, в 1974 г. Веселкова показала в беге на 400 м результат 56,4, который был равен ее личному рекорду теперь уже далекого 1969 г. Все нужно было начинать сначала. Людмила нашла в себе силы снова пройти путь напряженных тренировок, путь, осложненный заботами о сыне, о семье, наконец, тем, что ей было уже не 19, а 25 лет.

Этот период с методической точки зрения характерен более «мягкой», объемной беговой работой. И, очевидно, не случайно, посоветовавшись с мужем, профессиональным тренером Сергеем Александровичем Веселковым, Людмила постепенно пришла к мысли о перемене бегового амплуа, выбрав дистанцию подлиннее — 800 м. Еще в 1975 г. она попробовала силы в беге на 800 м — 2.09,0, а в 1977 г. улучшила результат до 2.03,8.

В 1978 г. Николай Егорович Малышев, в группе которого

тогда тренировалась Веселкова, попросил меня подключить ее к бегуньям, тренировавшимся по плану сборной команды страны. По своей подготовленности Людмила, конечно, уступала им. Поэтому привычные для членов сборной нагрузки явились для спортсменки своеобразным форсажем. Это дало определенный сдвиг в результатах, но ненадолго. К тому же резкая смена режимов работы вызвала травмы опорно-двигательного аппарата. На чемпионат Европы в Прагу Веселкова не попала...

Уже после VII Спартакиады народов СССР Людмила сама попросила меня стать ее тренером. Согласитесь, положение мое было не из легких. С одной стороны, я как тренер сборной команды СССР непосредственно отвечал за подготовку наших бегуний к Олимпиаде-80, с другой — начинать работу с уже опытной спортсменкой, прошедшей разные школы разных тренеров, всегда нелегко, даже если существует определенное взаимопонимание. И все же тренерская интуиция говорила мне, что Людмила Веселкова еще далеко не исчерпала своих потенциальных возможностей, что при ее трудолюбии и, не побоюсь громкого слова, самоотверженности в тренировках она может добиться больших успехов. Словом, я согласился начать совместную работу, предупредив спортсменку, что она будет нелегкой, а Людмила в ответ сказала, что трудности ее не страшат.

Уже в начале нашей тренировки я понял, что сильной стороной Веселковой был высокий уровень ее аэробных возможностей. И в скорости она немного уступала нашим сильнейшим бегуньям. Но в плане развития специальной выносливости она им проигрывала. На ликвидацию этого отставания и была направлена работа в зимнем и весеннем периоде 1980 г. Хотя основной специализацией Людмилы была дистанция 800 м, мы решили, что будет полезным выступать и в беге на 1500 м. Почему?

В книге известного бельгийского бегуна экс-рекордсмена мира на дистанции 800 м Р. Мунса есть такие строки: «На финише выигрывает не тот, кто быстрее, а тот, кто выносливее». Я целиком и полностью разделяю это мнение, так блестяще подтвержденное еще в 1960 г. на Олимпиаде в Риме, когда более выносливый новозеландец П. Снелл на самом финише сумел обыграть более быстрого Р. Мунса! Да и в наши дни есть подобные яркие примеры. Скоростные возможности Т. Казанкиной в 1980 г. были ниже, чем в 1976 г., но это не помешало ей с убедительным преимуществом победить на Олимпиаде в Москве на дистанции 1500 м за счет длинного (более 600 м) фи-

нишного спурта. И мы с Людмилой считали, что выступление на двух дистанциях поможет ей повысить специальную выносливость, без которой не может быть побед в беге на средние дистанции.

Напряженный труд Веселковой принес свои плоды: она улучшила личный рекорд в беге на 800 м до 1.56,9 и в конце сезона 1980 г. впервые стала чемпионкой страны на обеих дистанциях. Но почему же тогда она не смогла выступить на Олимпиаде-80?

Я мог бы сослаться на то, что основные кандидатки на участие в Олимпийских играх показывали еще более высокие результаты, и на то, что Веселковой не удалось выиграть ни одного отборочного старта. Но это будет лишь половина правды. А вся правда требует от меня признания в том, что я, как личный тренер, не сумел сделать все, от меня зависящее, чтобы моя ученица выступила на Играх. Слишком много сил и внимания потребовал от меня этот сумасшедший год. Сил и внимания, которые я, как старший тренер сборной команды СССР, должен был уделять основному составу олимпийцев. Те, кто был причастен к олимпийской подготовке, поймут меня: она требует такого напряжения, что ни на что другое просто не остается сил. Поняла это и Людмила. Поняла, не выказав упрека, и отложила исполнение своих надежд до следующего года.

Подготовку к сезону-81 мы начали сразу же после чемпионата СССР. Этого требовала насыщенная тренировочная программа, которая строилась таким образом, чтобы без специальной подготовки выступить в серии зимних стартов, а затем после большой объемной работы выйти на высокий уровень результатов и держать форму до конца сезона. Уже тогда, осенью 1980 г. запланировали участие в Кубках Европы и мира.

Сказав о тренировочной программе, я хотел бы отвлечься и задать один вопрос, который вроде бы и не имеет отношения к теме статьи. Почему при наличии относительно тождественной методики тренировки наши мужчины за все время участия в Олимпийских играх 1952—1980 гг. в беге на 800 м завоевали лишь 1 серебряную и 1 бронзовую медаль и в беге на 1500 м только один раз были представлены в финале, а женщины, которые участвуют в беге на 800 м с 1960 г. и в беге на 1500 м с 1972 г., завоевали 6 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые медали?

Изучая материалы прошлых лет и пользуясь своим опытом работы в сборной команде, я могу с высокой степенью достоверности ответить так: неудачи мужчин в первую очередь объясняются одним обстоятельством — они не выполняют тренировочной программы. Ежегодно на методических конференциях мы принимаем новую программу, но я не помню случая, чтобы она была выполнена нашими мужчинами (в том числе и лучшими бегунами) хотя бы на 80%. Пагубность этой практики очевидна: в результате мы не можем даже оценить эффективность программы и внести в нее коррективы. Ведь нельзя оценить то, что не сделано.

Так вот в противовес сильному полу наши бегунии выполняют тренировочную программу полностью, какого бы труда это ни стоило. И по окончании каждого сезона отдельные стороны этой программы подвергаются необходимым изменениям, и это помогает нам идти в ногу с жизнью, показывать рекордные результаты, одерживать победы. Это и является лучшим объяснением успехов наших женщин в беге на средние, а теперь и на длинные дистанции.

Все сказанное в полной мере относится и к тренировке Людмилы Веселковой в последних сезонах, особенно в 1981 г. Главное направление было прежним — повысить уровень специальной выносливости на базе высокой аэробной производительности. Соответственно этому направлению были подобраны тренировочные средства.

Анализ тренировочной работы сильнейших бегунов страны и мира позволил выявить одну интересную закономерность. У тех, кто долго и успешно выступал в состязаниях, доля бега в анаэробном и смешанном режимах находилась в пределах 10—14% по отношению к общему беговому объему. Те, кто превышал эти пределы, как правило, не выдерживали и резко снижали результаты. А те, у кого процент бега в данных режимах не превышал 10%, не смогли в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. Так, например, у лучшего нашего стайера конца 70-х гг. Александра Антипова этот показатель в 1980 г. достиг 30%, и бегун неудачно выступил на Олимпиаде-80 и не смог восстановиться в течение всего 1981 г. В то же время у наших лучших бегунов на средние дистанции Евгения Аржанова (1971 г.) и Владимира Пономарева (1972 г.) данный показатель был на уровне 12%, что и позволяло им успешно выступить на соревнованиях.

Мы постарались спланировать подготовку Веселковой так, чтобы соотношение общих и специальных тренировочных средств было оптимальным на всем протяжении годичного цикла. Зимой спортсменка без специальной подготовки приняла участие в Кубке и чемпионате страны, где заняла призовые места на дистанциях 800 и 1500 м. Показательной

была победа Людмилы на дистанции 1030 м (внеконкурентный забег на чемпионате СССР). Результат 2.37,6 говорил о том, что бегунья обладает и достаточно высоким уровнем скорости, и хорошей выносливостью для данного этапа тренировки.

У нас был лишь один «сбой» в подготовке, когда с небольшим перерывом Веселкова стартовала на чемпионате СССР по кроссу на дистанции 2000 м и на матче с командой Италии — на 1500 м. Спортсменка почувствовала усталость, апатию. Однако с помощью «мягкой» беговой работы в лесу, чередующейся с плаванием, нам удалось восстановить силы спортсменки, и она в хорошей форме подошла к летним ответственным стартам — Кубку Европы и Кубку мира.

Я убежден, что проигрыш бегунье из ГДР М. Штойк 0,09 с в Загребе был для Людмилы случайным. Она слишком рано поверила в победу, и, когда за 50 м до финиша М. Штойк неожиданно вышла вперед, Веселкова не смогла сразу снова включить необходимую скорость. Но урок этот оказался полезным, и на Кубке мира в Риме мы несколько изменили тактику бега. За 250 м до финиша Веселкова вновь заняла лидирующую позицию, но имела запас скорости. Штойк снова предприняла рывок, на этот раз за 150 м, и догнала нашу спортсменку. Но и Людмила была начеку: она сразу же ускорила бег. На финише разрыв составил около 1 секунды. Так спортсменка сдержала самую важную в своей спортивной жизни победу и стала заслуженным мастером спорта.

Симптоматично, что через две недели после Кубка мира она в отличие от многих товарищей по сборной выступила на чемпионате СССР и отстояла свое звание чемпионки на обеих дистанциях, причем в беге на 1500 м показала свой лучший результат. И это на финише такого долгого и трудного сезона!

Когда спортсмену за тридцать, он чаще слышит вопрос о времени окончания спортивной карьеры, нежели о планах на будущее. Сама же Веселкова считает, что ей вполне по силам бороться за право участия в чемпионате Европы-82. Со своей стороны, могу добавить: для таких, как она, вольных, трудолюбивых и целеустремленных — возраст не помеха на пути к высоким результатам и новым победам.

В. КЛИЧЕНКО,
заслуженный тренер СССР

прыжок с шестом

ПОУРОЧНАЯ
ПРОГРАММА

ТЕХНИКА
И МЕТОДИКА

(Продолжение.
Начало на стр. 10)

40 подходов. Свободные пробежки 5X100 м.

4-й день. Отдых.

5-й день. Разминка. Упражнение 7 (см. рис. 2) на гибкость и с партнером на скамейке. Специальные упражнения с шестом, прыжки с разбега на 2—4 шага меньше соревновательного и с превышением планки над хватом на 15 см. Специальная гимнастика — 45 мин (обороты на перекладине не касаясь — 25, отжимание в стойке на руках — 15, ходьба на руках — 75 м).

6-й день. Разминка как во второй день. Ускорения 3X80 м. Бег со старта 6X40 м. Упражнения на отдельные группы мышц: ходьба выпадами с весом 10—15 кг — 4X25 м. Медленный бег на воздухе — 20 мин.

7-й день. Отдых.

В период зимних соревнований, который продолжается 4 недели, проводится по 4 тренировки в микроцикле и одному соревнованию. Прыгун должен брать в руки шест не чаще двух раз в неделю. Если прыгун с шестом участвует в соревнованиях по прыжку в длину, высоту или толканию ядра, то в соревновательной неделе может быть до двух тренировок, включающих упражнения для овладения техникой этих видов. Недельные объемы гимнастической и беговой подготовки могут быть уменьшены на 20% в каждой последующей соревновательной неделе. При увеличении продолжительности зимнего сорев-

новательного периода до 6 недель юным спортсменам целесообразно определить наиболее важные соревнования. В остальных стартах следует принимать участие без специальной подготовки, в ходе тренировок на этапе СФП или в недели активного отдыха.

Микроцикл этапа ОФП второго подготовительного периода

1-й день. Разминка. Упражнение с партнером. Ускорения 4X80 м. Специальные упражнения с шестом: «входы» со среднего разбега — 5 раз, прыжки через планку на превышение — 10—12. Общеразвивающая гимнастика (упражнение 3, см. рис. 1) на перекладине (всего 40 подходов).

2-й день. Разминка, подводящие упражнения и толкание ядра — 12. Бег 6X150 м

с максимальной быстротой и расслабленностью мышц рук и туловища. Свободная пробежка 60 м. Все повторить 5 раз. Упражнения с шестом с 6 шагов разбега — 12 прыжков на превышение хвата.

6-й день. Медленный бег на улице — 10—12 мин, упражнения на гибкость 5—7 мин X 2 раза. Ускорения в гору (6—7°) 5X80 м. Общеразвивающая гимнастика на кольцах: упражнение 4 (см. рис. 1).

7-й день. Отдых.

Микроцикл этапа СФП второго подготовительного периода

1-й день. Разминка. Упражнения на гибкость и с партнером. Ускорения 3X80 м. Упражнения с шестом: «входы» — 5, прыжки без планки со среднего разбега — 2, через планку —

7-й день. Отдых. В последних микроциклах этапа спринтерские ускорения проводятся без отягощений.

Во время пребывания в летних спортивных лагерях значительное внимание уделяется оздоровительным мероприятиям с использованием природных условий, а также продолжается работа по общефизической подготовке.

Примерный микроцикл.

1-й день. Разминка. Парные упражнения или упражнения с предметами и элементы техники сопутствующих видов — 40 мин. Прыжковые упражнения: скачки 3X40 м на каждой ноге, прыжки через барьеры (10 барьеров) 3 раза. Свободные ускорения 3X120 м.

2-й день. Отдых.

3-й день. Специальная или общеразвивающая гимнастика: упражнения 6 и 7 (см. рис. 2), как в предыдущих периодах тренировок.

4-й день. Отдых.

5-й день. Разминка. Парные упражнения, акробатика. Специальные упражнения на совершенствование техники смежных видов.

6-й день. Отдых.

7-й день. Отдых.

Тренировка в летних лагерях включает и другие разнообразные средства, служащие решению главных задач общей подготовки.

В. ЯГОДИН,
заслуженный тренер СССР,
В. ЧУГУНОВ,
кандидат педагогических наук

Первый подготовительный период		Зимние соревн., 4 недели и активный отдых 1 неделя	Второй подготовительный пер.		Соревн. период весенне-летний	Тренировка в летних лагерях, 8 недель	Осенний соревновательный период, 4 недели
Этап ОФП, с 15 октября, 5 недель	Этап СФП, 5 недель		Этап ОФП, 6 недель	Этап СФП, 7 недель			

Направленность	Кол-во недель	Кол-во тренировок в неделю	Всего тренировок
Неделя ОФП	11	5	55
Неделя СФП	12	5	60
Неделя в летних лагерях	8	4	32
Неделя активного отдыха	6	3	18
Неделя с участием в соревнованиях	14	4	56
ВСЕГО	51		121

10—12 (в каждом новом микроцикле длина разбега увеличивается). Бег с ускорением 6X80 м с отягощением (пояс 3—5 кг).

2-й день. Разминка. Упражнения на гибкость с партнером и с предметами. Ускорения 3X80 м. Подводящие упражнения и барьерный бег 6X5 барьеров. Бег со старта 5X40 м. Общеразвивающая гимнастика на кольцах (упражнение 5, см. рис. 1) — 40 подходов.

3-й день. Разминка. Подводящие упражнения в метании диска — 12—15. Специальная гимнастика — 40 мин (прыжкообразный подъем на руках по канату — 25 прыжков, махи в висе на перекладине — 25, прыжки с рук на ноги — 40).

4-й день. Отдых. Бассейн 30 мин.

5-й день. Разминка. Упражнения на гимнастической стенке с партнером. Специальные упражнения с шестом: «входы», «отвалы» махом, прыжки в длину — всего 20 упражнений. Специальная гимнастика — 40 мин (из виса на перекладине прыжок махом через планку — 15, планка выше уровня перекладины на 25—35 см, отжимание из стойки на руках — 15, сальто назад, вперед — 40).

6-й день. Занятие на воздухе: игра или кросс в сочетании с упражнениями на гибкость или плавание в бассейне 40 мин.

свободно, но с плавным ускорением на последних 40 м.

3-й день. Игровая разминка — 25 мин. Подводящие упражнения и барьерный бег в 5-м барьере — 12—15 раз. Специальная гимнастика — 1 ч: из виса на перекладине мах и подтягивание руками до пояса — 25 или до груди — 15, выход в упор на кольцах — 15, прыжки в стойке на кистях — 40 или подъем ног в висе с отягощением.

4-й день. Отдых.

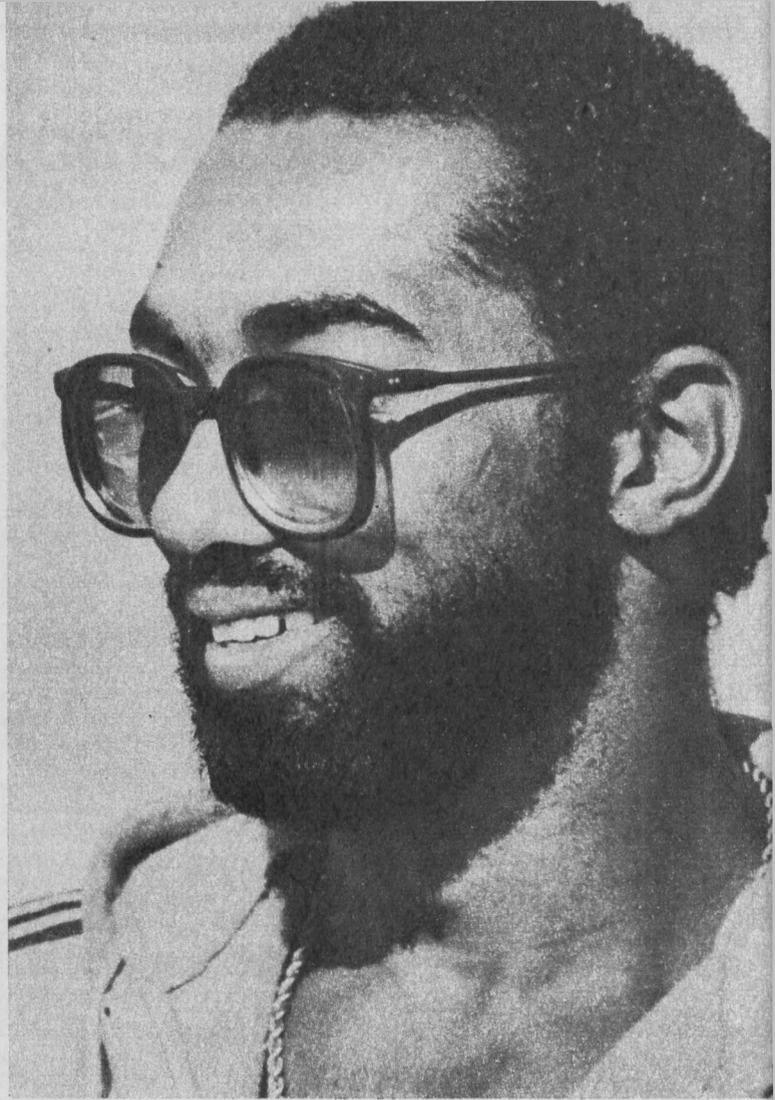
5-й день. Разминка. Упражнения с партнером. Ускорения 3X30 м. Специальные беговые упражнения на быстроту: 5 шагов в семящем беге, затем быстрое широкое беговое движение правой ногой, 5 шагов в семящем беге, такое же движение левой ногой и т. п. — 80 м. Обращать внимание на выполнение бегового движения

Тренировок в год	1-й год	2-й год	3-й год
	13—14 лет	14—15 лет	15—16 лет
Прыжки с шестом с разбега менее 20 м	220	230	250
Упражнения разбег — вход Спец. упражнения с шестом с короткого разбега	500	550	650
Спринт на отрезках 20—60 м (км)	500	550	700
Спринт на отрезках 70—100 м (км)	15	17	22
Гимнастика (час)	40	45	45
Прыжки с шестом с разбега более 20 м	120	130	170
Спринт на отрезках более 100 м (км)	230	250	330
Силовая подготовка (т)	15	20	35
Соревнования (Тест/др. виды)	40	45	80
	8/10	9/12	13/8

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

В целях более четкого, оперативного и успешного выполнения работы по решению задач, поставленных ЦК КПСС и Советом Министров СССР в постановлении «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» создан спортивный комитет Центрального совета ВФСО «Динамо» по легкой атлетике. На I пленуме комитета, состоявшемся 7 мая, избран президиум, в состав которого вошли руководящие работники Центрального и республиканских советов «Динамо», тренеры, известные спортсмены, научные работники и журналисты. Избран тренерский совет и коллегия судей, а также составы комиссий. Утвержден план конкретных мероприятий на 1982 г. и перспективный план работы комитета.

Победитель
Кубка мира
1981 г.
в беге
на 110 м с/б
Грег Фостер



Динамика результатов по годам:

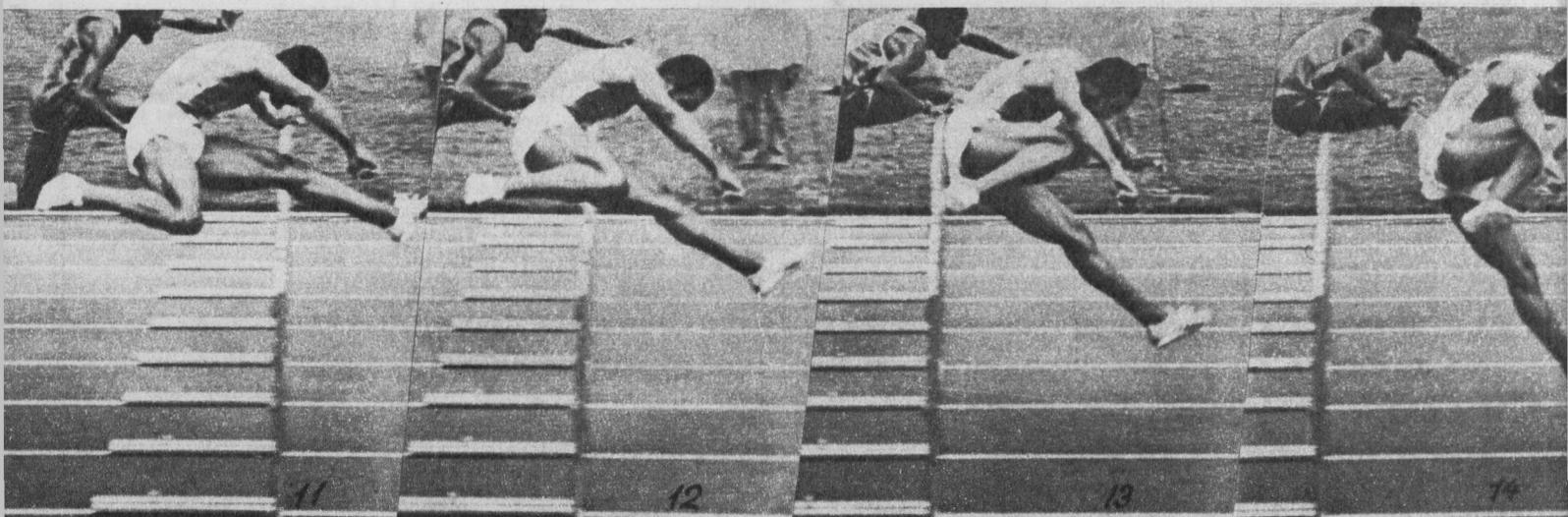
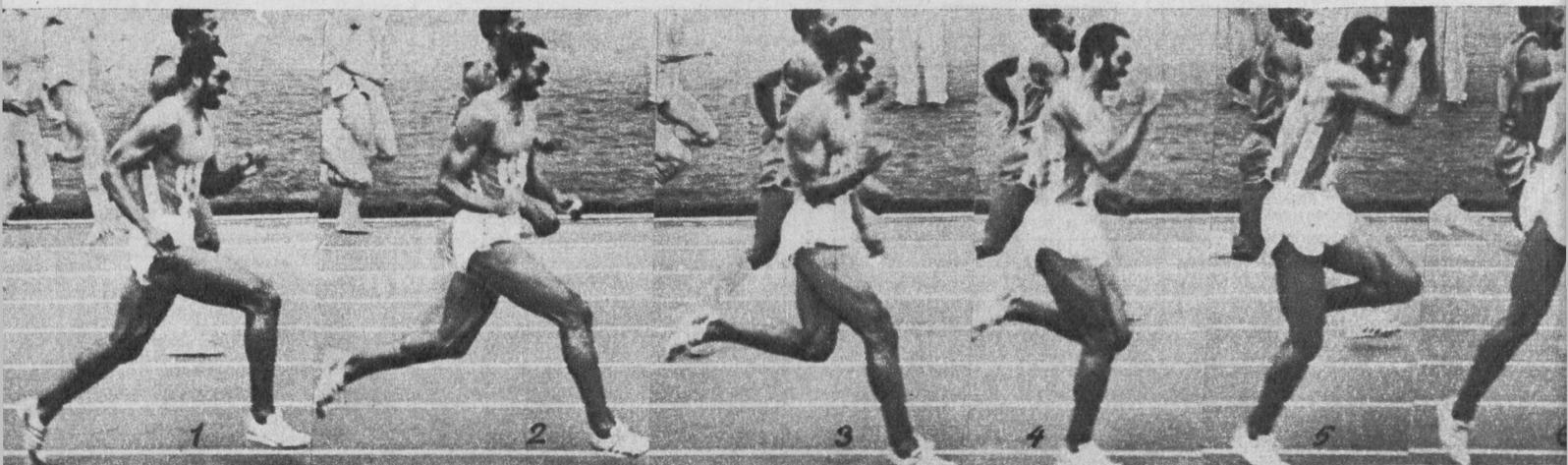
1977 г. — 13,57
1978 г. — 13,22
1979 г. — 13,28
1980 г. — 13,27
1981 г. — 13,03

Американский барьерист Грег Фостер, победитель Кубка мира 1981 г. на дистанции 110 м с/б, имеет второй результат за всю историю легкой атлетики — 13,03. Обладая высоким ростом (193 см) и мощным телосложением (вес — 86 кг), Фостер способен выполнять упражнения на гибкость, как хороший гимнаст, пробежать 100 м за 10,20, как спринтер, и 200 м — за 20,40, как хороший бегун на 400 м.

В технике барьерного бега различают (в зависимости от физических и скоростных данных спортсменов) два стиля — беговой и маховый. Однако следует сказать, что с появлением синтетических покрытий происходит постепенное сближение этих стилей. Оба типа спортсменов должны обладать высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности, чтобы, пробегая межбарьерный

отрезок (9,14 м) в спринтерском темпе, успеть выполнить атаку препятствия на оптимальном расстоянии от него.

Грег Фостер — представитель барьеристов, использующих маховый стиль, характерный акцентированным выхлестом маховой ноги на барьер с фиксированным положением стопы с носком взятым «на себя». При такой атаке спортсмен приземляется за барьером несколько дальше, чем при беговом стиле, и перед ним встает непростая задача: уместить три последующих беговых шага в уменьшенное (по сравнению с беговым стилем) расстояние до следующего препятствия. Посмотрим, как справляется с этими техническими проблемами Грег Фостер. Данная кинограмма была снята во время забега на соревнованиях Кубка мира-81 в Риме, когда Фостер одержал победу с результатом 13,32. Примечательно, что на кинограмме мы видим преодоление последнего, десятого, барьера, когда барьерист, образно говоря, находится на пределе своих технических и физических возможностей, сопротивляясь действию утомле-



на дистанции Грег Фостер

ТЕХНИКА
И МЕТОДИКА

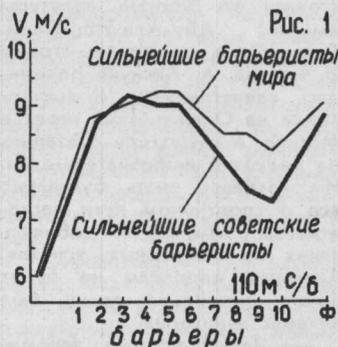
ния, стремясь сохранить ритм, точный рисунок бега и преодоление препятствия.

Рельефная мускулатура атлета и гримаса на его лице зримо говорят о том огромном напряжении, которое он испытывает, удерживая скорость и создавая оптимальную позу перед постановкой толчковой ноги на дорожку (кадры 1—4). Обратите внимание на высокий подъем бедра, устремление корпуса вперед и оптимальное разведение согнутых рук (кадры 1—2).

Постановка толчковой ноги стопой «под себя», высокий подбор пятки маховой ноги, бросок тела вперед в направлении движения бедра маховой ноги и локтя атакующей руки (кадры 3—6) позволяют спортсмену «перемахивать» барьер высотой 106 см практически без вертикальных колебаний о. ц. т. Отметим, что атака барьера с ходу, без напрыгивания на него требует большой силы мышц ног, особенно в момент вертикали и при начале атаки. Фостер с этой трудностью справляется мастерски (кадры 5—6).

Формирование оптимальной

позы над барьером видно на кадрах 6—8: движение туловища направляется локтем атакующей руки, предплечье совершает винтовое загибающее движение, и это совпадает с широким разведением ног в безопорной фазе после мощного «отскока» на барьер. Сформирована оптимальная, я бы назвал ее «аэродинамической», поза над планкой барьера (кадр 9). И бегун представляет собой систему максимально растянутых мышц ног, спины, рук и шеи (кадры 9—12). Затем пятка маховой ноги начинает движение к дорожке (кадры 12—15). Бедро толчковой ноги движет-



ся в плоскости, параллельной дорожке, голень «выводит» стопу вперед в положение бегового шага, корпус совершает опережающее движение, и поэтому к моменту приземления плечи выходят за проекцию вертикали (кадр 15). Атакующая рука, закончив винтообразное движение, готова для начала бега между барьерами. Следует обратить внимание, что другая рука выполняет в это время (кадры 12—15) роль регулятора равновесия тела над барьером.

Встретив дорожку стопой с предварительно «заряженными» мышцами, с высоко поднятым бедром и слегка наклоненным корпусом (кадры 16—18), Фостер без промедления устремляется к финишу.

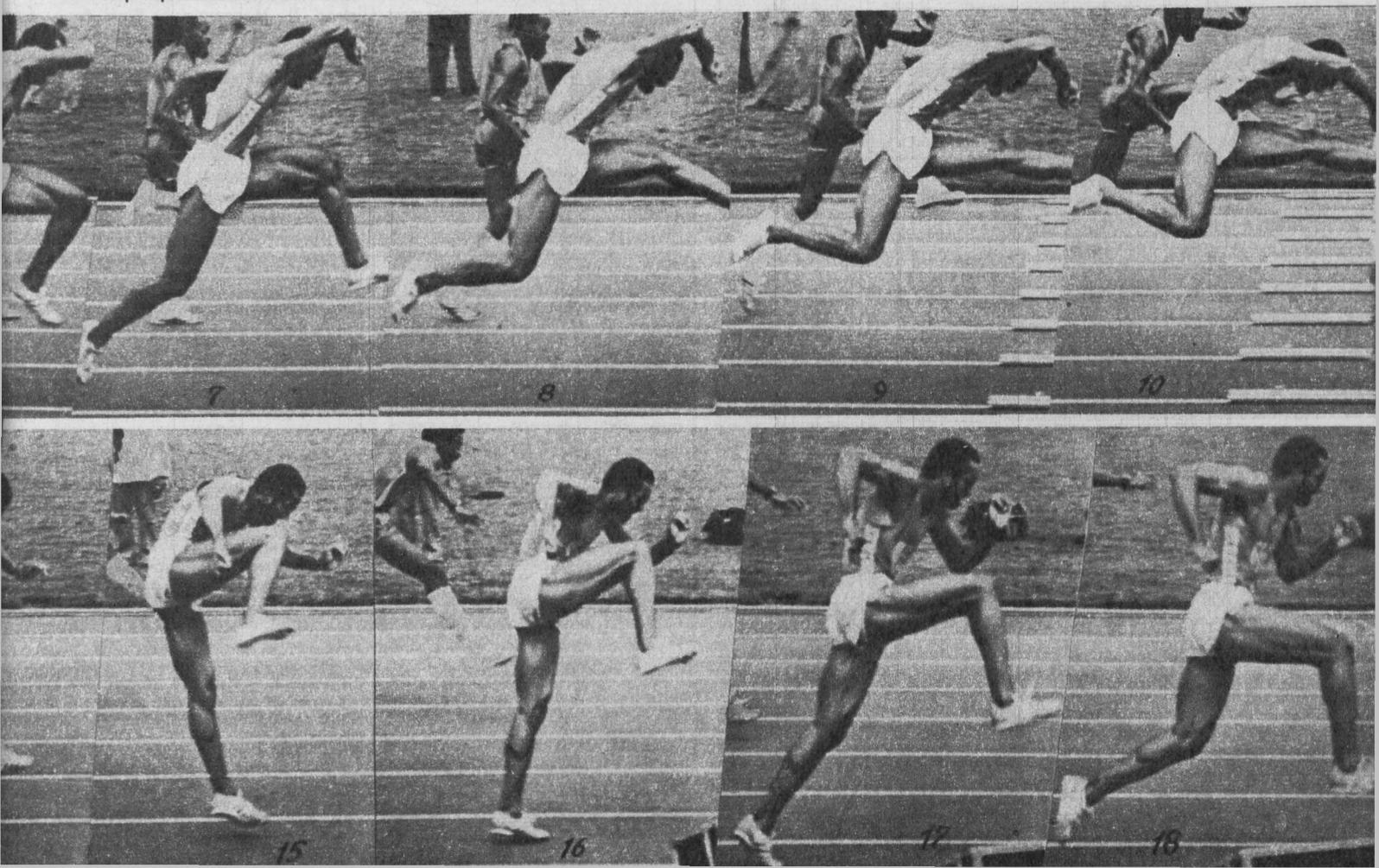
В начале комментария мы обратили внимание на то, что Г. Фостер запечатлен на кинограмме в момент перехода через 10-й барьер. Это существенная деталь. Диаграмма изменения скорости бега сильнейших барьеристов СССР и мира показывает, что атлеты со старта до 3-го барьера развивают максимальную скорость, затем происходит удержание

скорости до 6—7-го барьеров и, наконец, скорость падает на участке от 7-го до 10-го препятствия. У Г. Фостера замедление скорости на этом участке минимальное.

Ведущие советские барьеристы проигрывают лучшим спортсменам мира именно на трех последних барьерах. Для того чтобы ликвидировать это отставание, им необходимо много работать над повышением уровня специальной барьерной выносливости. У нас есть чемпионы Европы на укороченных дистанциях зимой, и это говорит о том, что на первой половине дистанции они умеют развивать необходимую скорость. Нужно научиться удерживать эту скорость до самого финиша 110-метровой барьерной дистанции. В этом я вижу резервы на пути к олимпийскому успеху.

В. ЧИСТЯКОВ,
заслуженный
тренер СССР,
кандидат
педагогических наук;

В. ПАПАНОВ,
тренер ЦСК профсоюзов





буксировочное устройство

Эффективность применения в тренировке бегунов внешней механической тяги, действующей в направлении передвижения и создаваемой буксировочными устройствами, изучалась многими авторами. Однако буксировочные устройства, основанные на использовании транспортных средств (автомобилей, мотоцикла и т. п.) и упругого троса, а тем более ручки, за которую держится бегун, не позволяют дозировать силу тяги, а буксировочные устройства, основанные на использовании лебедки, применимы только для буксировки бегуна на коротких прямолинейных отрезках.

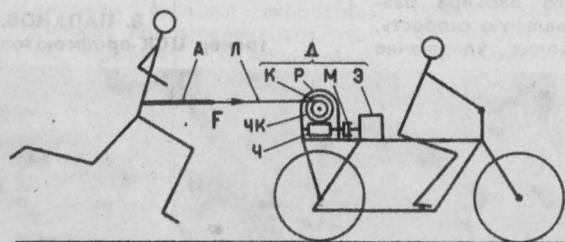
Исходя из этого целью нашего исследования были разработка и внедрение в тренировочный процесс бегунов на средние дистанции буксировочного устройства с дозированной силой тяги,

говую катушку, сидящую на вале червячного колеса.

Дозатор установлен на месте заднего сиденья мотоцикла (рис. 1). Сила тяги создается леской, намотанной на спиннинговую катушку и прикрепленной через резиновый амортизатор к пряжке пояса бегуна. Величина силы тяги регулируется изменением напряжения электропитания электродвигателя.

Диапазон силы тяги (1—6 кг) определен в результате проведения автоэксперимента, методика которого заключалась в буксировании бегуна I спортивного разряда на отрезках от 200 до 3000 метров с околопредельной и сверхпредельной скоростью.

Методика педагогического эксперимента (разработана на основе обсуждения результатов автоэксперимента) заключалась в буксировке 9 бегунов экспериментальной группы на отрезках 400×1000 м с околопредельной скоростью (в течение 4—5 недель). В недельном микроцикле



обеспечивающего буксировку на любых отрезках, в том числе и на беговой дорожке стадиона.

В результате проведенной работы сконструировано и изготовлено буксировочное устройство, представляющее собой электролебедку, установленную на мотоцикле К-650.

Для повышения точности индикации скорости передвижения предел измерения спидометра мотоцикла снижен со 140 км/ч до 60 км/ч путем его модернизации. Показания спидометра дублируются двухстрелочным секундомером, установленным на руле мотоцикла.

Электролебедка является дозатором силы тяги и представляет собой электродвигатель постоянного тока до 5 ампер и напряжением до 6 вольт, питаемый от аккумулятора. Крутящий момент с вала электродвигателя передается через муфту на червяк несамотормозащего червячного редуктора и на спиннин-

при 5—6 тренировочных занятиях, на 2—3 из них спортсмены пробегали с дозированной силой тяги 1—2 отрезка за одну тренировку.

Бегуны контрольной группы пробегали те же отрезки, но без буксировки, в остальной тренировка была одинаковой.

В результате проведения педагогического эксперимента и была определена целесообразность и эффективность буксирования с дозированной силой тяги. Спортивные результаты бегунов экспериментальной группы существенно улучшились, и их прирост достоверно превысил прирост спортивных результатов контрольной группы.

**Ж. ХОЛОДОВ,
А. ХЛОМЕНОК,
П. ХЛОМЕНОК,
А. ЯКИМОВ.**

крепкая шефская помощь

В каких бы отдаленных уголках нашей необъятной страны ни приходилось бывать членам сборной команды СССР по легкой атлетике, они обязательно встречаются со школьниками, работниками предприятий и учреждений, с тренерами и преподавателями физвоспитания, бывают на уроках, занятиях секций. Это уже стало хорошей традицией, которую поддерживают работники Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР, уделяющие постоянное внимание широкой пропаганде легкоатлетического спорта.

В большой спортивный праздник вылился вечер встречи с молодежью Бухары, который состоялся во Дворце культуры имени Абу-Али-Ибн-Сина. Самые лучшие спринтеры страны Н. Бочина, А. Аксинин поделились впечатлениями о выступлении на Олимпийских играх в Москве. А слушатели оказались на редкость любознательными. Им хотелось знать буквально все о спортивном пути легкоатлетов, о том, как они добились таких замечательных успехов. Казалось, вопросам не будет конца, настолько велик был интерес аудитории.

— Такие встречи запоминаются надолго, — рассказывал начальник тренировочных сборов И. Зеленцов. — Они приносят немало пользы не только нашим болельщикам, любителям легкой атлетики, но и самим спортсменам. Ребята строже начинают относиться к своим поступкам, к своему поведению. Воспитательное значение таких вечеров трудно переоценить. Вот почему мы стараемся устраивать их как можно чаще.

В стороне от этого важного, нужного дела не остались и представители других видов легкой атлетики. Так, во время тренировочных сборов в Ленинграде сборная команда по прыжкам побывала у труженников прославленного Адмиралтейского производственного объединения. Особенно тепло кораблестроители принимали олимпийских чемпионов Я. Уудмяэ Т. Колпакову. Группа выносливости проводила подготовку к сезону на Иссык-Куле. Они были гостями работников санатория «Иссык-Куль». В пионерский лагерь «Горки» выезжали олимпийский чемпион Ю. Седых, один из сильнейших барьеристов мира В. Архипенко.

Для многих ведущих советских легкоатлетов первые шаги в спорте тоже начинались со знакомства — очного или заочного с каким-нибудь нашим замечательным спортсменом, который

ВОПРОСЫ ВОСПИТАНИЯ

стал для них идеалом на всю жизнь. Сила такого примера явилась для многих путеводной звездой. И теперь они сами стали кумирами для своих юных поклонников. Поэтому тут нужно быть образцом во всех отношениях, гордо нести высокое звание члена сборной команды СССР.

Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР проводит широкую пропагандистскую работу, оказывая шефскую помощь школе, претворяя в жизнь девиз «Советские спортсмены — школе!». Вся его деятельность в этом направлении строится на основе тщательно продуманной программы, предусматривающей широкий круг мер: встречи со школьниками, совместные тренировки, судейство детских соревнований, лекции. Так, тренеры и известные легкоатлеты были гостями спортивного вечера, который состоялся в московской школе № 893 Красногвардейского района. Затаив дыхание, слушали мальчишки и девчонки главного тренера сборных команд страны Н. Политико, старшего тренера по спринту В. Маслакова. Но особый интерес вызвал у них рассказ участницы четырех олимпиад Л. Маслаковой. Еще бы. Эта известная бегунья стартовала на своих первых Олимпийских играх в Мехико еще в то время, когда сама училась в школе. И привезла домой из Мексики бронзовую медаль в эстафете 4×100 м.

В конце вечера заместитель управляющего делами Спорткомитета СССР А. Чекалин вручил ребятам памятный выпел, наградив лучших школьников, отличившихся в соревнованиях по многоборью ГТО, грамотами. А в заключение встречи ее участники решили провести общешкольный кросс, в котором выступят и школьники и их учителя, и родители, и сильнейшие легкоатлеты страны.

— Мы и в дальнейшем будем как можно шире практиковать проведение таких встреч, — говорит заместитель начальника Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР В. Княжев. — Это будет наш весомый вклад в выполнение сентябрьского постановления «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». Надеемся, что эти мероприятия привлекут к постоянным занятиям спортом новый большой отряд физкультурников.

В. САЛИВОН

где резервы у резерва?

Не чужд разговор о недостатках в подготовке нашего легкого атлетического резерва. Не один раз за последние годы и наш журнал возвращался к этой теме. Достаточно вспомнить дискуссии «Дети — юниоры-олимпийцы» в 1977 г., «Потери в пути — правило или исключение?» в 1980 г., в которых шла речь о том, что мешает качественной подготовке молодых легкоатлетов, как сделать более продуктивной систему юношеской легкой атлетики. Однако, на наш взгляд, в этих дискуссиях были затронуты далеко не все проблемы, а ряд поставленных участниками вопросов не решен до сих пор.

Неудачное выступление наших юниоров на прошлогоднем чемпионате Европы где они проиграл своим сверстникам из ГДР, требует необходимости еще раз обратиться к тем же проблемам, поговорить о проблемах подготовки резервов, об эффективности работы детских спортивных школ и тренеров.

Специфика современного спорта высших достижений представляет повышенные требования к качеству подготовки полноценного резерва для сборных команд. Не случайно результаты победителей последних юниорских чемпионатов Европы могут украсить соревнования среди взрослых самого высокого ранга. Уже через год-два вчерашние юниоры занимают места в национальных командах, становятся лидерами. Поэтому проблеме подготовки юношей и юниоров пристальное внимание уделяется специалистами во всех ведущих легкоатлетических странах.

В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» также говорится о необходимости «...усилить работу по подготовке спортивных резервов, особенно по легкой атлетике...»

Бесспорно, что в последнее время показатели работы спортивных школ в целом постоянно улучшаются как по количеству, так и в качественном отношении. В нашей стране созданы необходимые условия для подготовки юных легкоатлетов. В соревнованиях по четырехборью «Дружба» ежегодно стартует около 7 млн. пионеров в возрасте от 11 до 14 лет, 20 млн. принимают участие во всесоюзных играх «Старты надежды», программа которых более чем наполовину состоит из легкоатлетических видов. Система детско-юношеских спортивных

«УСИЛИТЬ РАБОТУ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗЕРВОВ, ОСОБЕННО ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

Из постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта»

школ обеспечивает регулярные занятия 395 тыс. юных легкоатлетов, занятия с которыми проводят почти 13 тыс. тренеров. Но и эти количественные показатели по-прежнему не приносят побед нашим молодым спортсменам на международной арене, и прежде всего на чемпионатах Европы среди юниоров.

Напрашивается сам собой вывод: если столь многосложная система функционирует недостаточно эффективно, значит, не совсем слаженно работают ее механизмы. К ряду главных механизмов, влияющих на эффективность работы этой системы подготовки резервов, в первую очередь, следует отнести, на наш взгляд, механизм строения всей детско-юношеской легкой атлетики. Общеизвестно, что в основе структуры любой ДЮСШ, СДЮШОР должен лежать принцип так называемой «пирамиды», который обозначает, что чем более высокую вершину мы хотим иметь, тем более широкое основание должны создавать.

Однако, несмотря на ежегодное увеличение контингента учащихся спортивных школ, принцип «пирамиды» в большинстве из них не выдерживается. Если в 1977 г. процентное соотношение легкоатлетов в звеньях «группы начальной подготовки» — «учебно-тренировочные группы» — «группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства» выглядело как 62—34,5—3,5%, то спустя три года соответственно 57—40—3%, то есть наблюдается сокращение нижнего звена — основания «пирамиды». И далее, казалось бы, увеличение среднего звена — количества учебно-тренировочных групп — говорит об эффективной работе на первом этапе. А все же более глубокое изучение дел во многих спортивных школах свидетельст-

вует об обратном: группы начальной подготовки через два года практически распускаются, а учебно-тренировочные формируются заново из ребят, более старших по возрасту, но не прошедших необходимых «азов» легкоатлетической «грамоты».

Почему же так происходит? Возможно, виновата недостаточно верная система тарификации, не стимулирующая работу тренеров-преподавателей нижнего звена? Напомним суть этой системы. Высшую категорию тренер может получить лишь при условии подготовки легкоатлета экстракласса (призера олимпийских игр, чемпионата Европы и т. п.). Понятно, что получить ее под силу лишь единицам. А вот первая категория присваивается за подготовку нескольких перворазрядников или призера юношеского первенства СССР (даже зимнего), то есть за спортсменов средней квалификации. Как правило, это контингент третьего — четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах или первого — в группах спортивного совершенствования. Подготовить нескольких перворазрядников за четыре-пять лет работы — задача вполне посильная для большинства тренеров. Поэтому многие из них и набирают сразу учебно-тренировочные группы, работают с ними несколько лет, готовят разрядников и зачетников, получают свою первую категорию, выпускают группу — и все начинается сначала. Судьба выпускников такого тренера зачастую не интересует. В то же время тренеру, работающему в основном с группами начальной подготовки, получить первую категорию (а с ней, естественно, и соответствующую зарплату) чрезвычайно сложно.

Очевидно, пока система тарификации будет предусматривать присвоение высоких категорий лишь за подготовку разрядников или призеров второстепенных всесоюзных соревнований, а не за передачу в следующее звено хорошо обученных, перспективных юных легкоатлетов — работа тренера в нижнем звене останется неблагоприятной.

Качество подготовки юных легкоатлетов находится в прямой зависимости от квалификации тренеров, работающих с ними. Часто можно столкнуться с фактами, когда тренировочный процесс ведется «на глазок», по принципу «как я бегал 15 лет назад, так и мои ученики». Многие тренеры за многие годы не

получают ни одной возможности повысить свой педагогический уровень на курсах, сборах, семинарах и т. п., а часто бывает, что и просто сами не хотят.

Все же свои знания тренеры, как правило, получают в стенах физкультурных вузов. И здесь возникает вопрос: а отвечает ли требованиям сегодняшнего дня программа по легкой атлетике для институтов физической культуры? Ведь, несмотря на то что более половины выпускников физкультурных вузов идут работать в детско-юношеские спортивные школы, методика подготовки юных легкоатлетов преподается в незначительном объеме. Получается, что молодой специалист знает лучше, как нужно тренировать спортсмена экстракласса, чем 11—13-летнего подростка. И, пока начинающий тренер методом «проб и ошибок» самостоятельно постигает эту науку, проходят годы.

Свыше 10 лет в нашей стране работают школы-интернаты спортивного профиля. По своей идее — это самая прогрессивная форма подготовки юных спортсменов. Однако эффективность работы спортинтернатов все еще остается крайне низкой. Достаточно сказать, что на трех последних чемпионатах Европы среди юниоров в составе сборной команды СССР выступали воспитанники всего одной трети всех интернатов, имеющих отделения легкой атлетики. В большинстве из них, даже ведущих, не хватает по-настоящему квалифицированных специалистов.

Во многих школах спортивного профиля тренеры считают своей главной задачей не подготовку полноценного резерва для сборных команд, а лишь успешное выступление в очередной спартакиаде школьников. Поэтому и комплектование интернатов зачастую осуществляется лишь по одному принципу: подходит ли по возрасту данный легкоатлет для очередной спартакиады или нет? И нередко перспективные ребята «неспартакиадного» года рождения оказываются ненужными школе. То же самое относится к большому числу детско-юношеских спортивных школ (в том числе и к специализированным школам олимпийского резерва) органов народного образования. А ведь они составляют более половины от общего числа спортивных школ страны.

В сентябрьском постановлении ЦК КПСС и Совета Минист-

где резервы у резерва?

МНЕНИЕ
СПЕЦИАЛИСТОВ

ров СССР признано необходимым «сосредоточить деятельность детско-юношеских школ на организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, а школ, имеющих необходимую материальную базу и квалифицированные кадры, — на подготовке спортивных резервов». Но до сих пор школы разных категорий (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, интернаты спортивного профиля) дублируют работу друг друга. Кроме того, распределение спортивных школ по различным районам страны непропорционально: есть города, где открыто по 4—5 (!) специализированных школ с низкими показателями работы, а в таких городах с миллионным населением, как Челябинск, Новосибирск, Куйбышев, — ни одной. Эта проблема также ждет своего разрешения.

Успешная работа школ и тренерских коллективов во многом зависит от исполнительской дисциплины, четкого выполнения приказов, рекомендаций, программ и т. п. Прямая задача руководителей спортивных школ, спорткомитетов, органов народного образования, советов ДСО и ведомств, в чьем подчинении находятся спортивные школы — добиться повышения качества работы, особенно в начальных звеньях. Сейчас нельзя сказать, что работа спортивных школ слабо контролируется вышестоящими организациями, однако этот контроль охватывает в основном лишь верхние звенья — «группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства», подготовку кандидатов в сборные команды.

По-прежнему не до конца решена проблема внутрисюжного календаря. Ведомственная разобщенность, местнические интересы ряда спортивных руководителей приводят к тому, что многим легкоатлетам приходится выступать по двум, а то и по трем календарям. В результате соревновательный период непомерно растягивается; соответственно сокращается период подготовительный; спортсменам зачастую не хватает времени для фундаментальной базовой работы, для развития необходимых физических качеств, совершенствования техники. Причем страдают в основном самые талантливые юные легкоатлеты, которым приходится «закрывать дыры» в многочисленных соревнованиях.

Мы обозначили штрихами лишь часть проблем, на наш взгляд главных, которые должны быть решены в ближайшее время. Есть и другие проблемы, достойные того, чтобы быть обсужденными.

В. ПОЛЯКОВ

О многих из затронутых в статье вопросах говорилось на Всесоюзной научно-практической конференции по проблемам подготовки резервов в легкой атлетике, которая проходила в конце прошлого года в Донецке. Высказывания специалистов, тренеров, спортивных работников мы предлагаем вниманию читателей журнала.

А. И. ИССУРИН,
председатель Федерации легкой атлетики Ленинграда.

— Я согласен, что главная наша беда в отсутствие широкого основания в пресловутой «пирамиде». Настоящей массовости у нас пока еще нет. Между тем к развитию массовой легкой атлетики нужно привлечь самое пристальное внимание спортивной общественности, создавать как можно больше секций. В настоящее же время их очень и очень мало. Потому-то у нас фактически нет селекции, мы занимаемся с теми, кто к нам пришел, а талант ведь нужно искать. В этом деле действенными помощниками отделений легкой атлетики спортшкол должны быть школьные секции. Недостаточное внимание уделяется «Королеве спорта» и в пионерских лагерях: в основном там культивируются игры, туризм и плавание, а на легкую атлетику времени не остается.

На второе место я ставлю проблему разносторонней подготовки, которая единственная ведет к настоящему успеху. Не нужно спешить с ранней специализацией, заниматься «форсажем». Очень правильно сделали организаторы соревнований на призы спортклуба «Кузнечик», включив в программу не только прыжок в высоту, но и в длину, спринт.

В связи с этим мне кажется, нужно изменить условия смотра-конкурса среди детских спортшкол. Нельзя, чтобы один спортсмен (чаще всего подготовленный «форсированным» способом) мог вывести школу в число лучших, набирая очки на различных соревнованиях. И школы, в общем-то, теряют стимул готовить широкий резерв, а стараются создавать условия отдельным личностям.

С этой же проблемой связана и проблема воспитания тре-

нера. Порой даже на соревнованиях самых юных легкоатлетов тренеры нагнетают такую атмосферу, требуя выиграть любой ценой, что кажется, будто это соревнование последнее в жизни и этого тренера, и этого мальчика или девочки. Но ведь для последних спорт должен походить на игру. Тогда интерес будет прочен, а любовь верной до конца. Прививать эту любовь должен тренер.

В. М. ЕВСТРАТОВ,
заслуженный тренер РСФСР,
Московская область.

— Я расскажу об одном случае, за которым тоже стоит немаловажная проблема.

Однажды пришлось мне побеседовать с бегуном М., который в свое время числился в перспективных стипльчезистах, был чемпионом всесоюзной спартакиады школьников, а затем перестал прогрессировать. Посмотрел я его дневник тренировок, заклеил фамилию и показал одному известному в прошлом мастеру стипльчеза. Он полистал и говорит: «Так я тренировался, когда входил во взрослую сборную». Выяснилось, что бывший тренер М. в свое время работал при сборной команде страны. Он пошел в своей тренерской работе с юными бегунами по самому простому пути: перенес методику подготовки взрослых на своих учеников, и те быстро добывались неплохих результатов, а затем «терялись».

Здесь, в общем-то, без лишних слов понятно, что такие горе-специалисты наносят нашей легкой атлетике большой урон, безграмотно эксплуатируя (чаще всего в корыстных целях) юные таланты, выхолащивая их.

Я считаю, что детские тренеры должны быть вооружены достаточным количеством методического материала, подготовленного специально для них. А то ведь чаще всего они пользуются методическими письмами, которые готовятся Управлением легкой атлетики для тренеров, работающих со взрослыми.

Улучшению качества нашей работы будет способствовать и создание межведомственных республиканских центров. В этих центрах контингент занимающихся будет более качественный, чем в центрах ДСО. Вот в «Трудовых резервах» есть прекрасные центры. А для более талантливых ребят, живущих рядом, но входящих в другое общество, дорога сюда закрыта.

А был бы это межведомственный центр — проблем не было бы. Это было бы и экономичнее. Ведь 50—60 бегунов будет собирать вся республика, а не одно общество. Здесь бы готовились не только спортсмены, но и тренеры.

Л. И. САМОТЕСОВА,
заслуженный мастер спорта,
старший тренер СДЮШОР СК «Десна»
г. Брянска.

— На мой взгляд, одной из главных причин наших неудач в подготовке полноценного резерва является то, что во всех звеньях учебно-тренировочный процесс проводится по разной методике, что не позволяет сделать общий единый анализ проделанной работы и определить, где же, на каком этапе пути были совершены ошибки, а чем они заключались и как их исправить.

Очень важным для тренеров является вопрос: «А с теми ли людьми мы работаем? Не остались ли вне поля нашего зрения более талантливые ребята?» Помочь ответить на этот вопрос могут лишь ученые, которые пока перед нами в долгу. Нет еще достаточно объективных критериев отбора в ДЮСШ, не умеем мы еще давать объективную оценку состоянию спортсменов, особенно юношеского возраста.

Следует сказать и о непонимании тренерами на местах главной перспективной цели работы с юношами и юниорами. Чаще всего они ставят перед своими учениками локальные цели: показать результат первого спортивного разряда, мастера спорта СССР, выиграть те или иные соревнования местного масштаба. А между тем нужно их готовить к тому, чтобы они могли выйти на рубежи современных объемов тренировочной работы — до 320—380 тренировок в год. Тогда, в случае попадания в сборную команду, им легко будет включиться в тренировочный режим сборной команды страны, выполнять те требования, которые предъявляются сильнейшим легкоатлетам.

В заключение я хочу поддержать мнение А. И. Иссурина о необходимости более пристально отнестись к проблеме вовлечения в занятия легкой атлетикой новых тысяч юных спортсменов. Для этого нужно идти в школы, пропагандировать наш вид спорта, более красочно и привлекательно проводить соревнования на местах: в школах, районах, городах.

А. И. КОНИН,
гострениер
Спорткомитета СССР
по Ленинграду.

— Я поддерживаю Л. И. Самотесову и А. И. Иссурина. Только через настоящую массовость можно прийти к самым высоким спортивным вершинам. На мой взгляд, важным моментом в решении проблемы более широкого поиска талантливых юных легкоатлетов было бы снижение возрастного ценза при приеме на отделения легкой атлетики детских спортшкол. Тогда бы в поле зрения специалистов нашего вида спорта попало бы гораздо больше талантливых ребят, которых сегодня успевают до нас «разобрать» представители более «юных» видов — гимнастики, плавания, фигурного катания.

Начинать работать с юными нужно, конечно же, осторожно, чтобы не обить охоту монотонными повторными упражнениями. Но уже тогда нужно прививать детям отношение к тренировкам как к очень серьезному делу, как к приготовлению уроков. Только на такой почве произрастет то профессиональное отношение к тренировочному процессу, которое сможет обеспечить выход на тренировочные уровни настоящих спортсменов мирового класса.

Не могу пройти мимо проблемы разносторонности подготовки. Многие тренеры, насколько мне известно, до сих пор не понимают принимаемых Управлением легкой атлетики мер в этом направлении — проведения всесоюзных соревнований по многоборной программе. Об этом достаточно говорится на конференциях, достаточно писал об этом журнал «Легкая атлетика». Пора эту тему закрыть и не возвращаться к ней.

Если журнал затронул в статье «Где резервы у резерва» тему спортистернатов, хочу сказать следующее: набор в интернаты, где обеспечивается профессиональный подход к тренировкам, должен быть делом государственной важности. Все сильнейшие в нашей стране юные легкоатлеты, которые попали в поле зрения тренеров, должны пройти через интернат, где созданы наилучшие условия для учебы и полноценных тренировок, чем где бы то ни было.

Л. Б. БАЙТМАН,
преподаватель,
Петрозаводск.

— Я также не сомневаюсь, что подготовка и участие в большом количестве соревнований по многоборьям типа пионерского четырехборья «Дружба», пятиборья, трехборья, многоборья ГО, «Старт надежд» — это основа соревновательной подготовки юных легкоатлетов и, по моему мнению, первое требование к подготовке резерва, к сохранению талантливых спортсменов. И действительно, часть детских тренеров в силу

слабой подготовленности в методическом отношении относится к разносторонней подготовке отрицательно. Как правило, такие тренеры всегда прикрывают свою малограмотность, низкий уровень профессиональной подготовки рассуждениями о «своей методе».

За многие годы занятий тренерской и преподавательской деятельностью убедился в том, что без системы сейчас добиться высоких результатов и стабильности нельзя. Причем я имею в виду систему во всем комплексе подготовки: организационные вопросы, методика тренировки, медико-биологическое обеспечение и т. п. В связи с этим могу сказать о проблеме «студент-спортсмен», от которой нам не уйти, потому что вряд ли удастся убедить спортсменов сначала закончить свою спортивную карьеру, а затем учиться. А коль так, то проблему студенческого спорта нужно решать сегодня, и решать серьезным образом, в комплексе.

Нужно стараться в вузах создавать условия, способствующие тому, чтобы талантливые спортсмены совмещали и успешную учебу и успешные занятия в группах спортивного совершенствования.

И. И. ТУТОВ,
директор СДЮШОР
Невского роно
Ленинграда.

— Мне думается, что одним из самых ответственных этапов в подготовке высококлассных спортсменов является этап перехода из юношеского возраста в юниорский. Много их здесь теряется: ученик привыкает к своему тренеру и часто не может найти нужный контакт с новым. Если переход к последнему будет просто случайностью, то здесь не избежать недоразумений и потерь. У нас в Ленинграде существует практика закрепления спортшкол за отдельными обществами. Тренеры общества на протяжении ряда лет следят за нашими спортсменами. И после окончания школы ребята идут в данное общество. Процесс передачи осуществляется безболезненно. Правда, это возможно в том случае, если школьный тренер не будет такому переходу препятствовать.

Об отборе. Эта работа у нас, как говорится, на «нуле»; наука нам мало помогает. И подготовка, и определение дозировки нагрузок — почти все «на глазок». Не умеет тренер правильно подводить учеников к пику формы, чтобы не переусердствовать. В этом нас еще раз убедила последняя спартакиада школьников, когда наша воспитанница Ф., имея результат 11,8 с в беге на 100 м, с которым вправе была рассчитывать на медаль, после «доводки к пику» на последней прикидке показала 12,6 и, конечно же, не только не завоевала медаль, но и вообще не попала в команду.

В. В. ПОГРЕБНИЧЕНКО,
старший тренер
центра олимпийской
подготовки,
Зелорощье.

— В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР речь идет и о необходимости ориентировать одни школы на подготовку спортивного резерва, а другие — на организацию физкультурно-оздоровительной работы. Мне кажется, в основу этого деления должен лечь принцип: кому принадлежат эти школы — профсоюзному обществу или Министерству просвещения. Спортивной работой должны заниматься профсоюзные школы, потому что имеют гораздо лучшие условия (базы, тренерские кадры, финансирование, отсутствие необходимости готовить преимущественно к спартакиадам школьников, что имеет место в работе школ системы горно).

А последние, базирующиеся на школьных площадках и залах, должны заниматься прежде всего физкультурно-оздоровительной работой, методической помощью школьным преподавателям по вопросам легкой атлетики; организовывать массовые легкоатлетические соревнования школ с целью отбора. В данный момент таких соревнований по школьной программе между школами в районах и городах почти не проводится. Проходят в основном соревнования по игровым видам спорта. Даже такие соревнования, как пионерское четырехборье «Дружба», зачастую либо вообще не проводятся, либо проводятся на очень низком уровне, потому что это отдается на откуп общественности, а не тренерам ДЮСШ.

И в заключение несколько слов о проблеме, поднятой Байтманом. Всех руководителей и тренеров профсоюзных обществ не оставляет равнодушными переход лучших воспитанников школ под знамена «Буревестника». Зачастую спортсмены и тренироваться продолжают у своих школьных тренеров, а на старых базах занимаются (ведь база в вузах гораздо хуже), а обязаны выступать за «Буревестник». Проблему эту нужно решать в интересах общего дела.

В. А. КЛИНДУХОВ,
старший тренер ДЮСШ
Приморского крайсовета
ДСО «Спартак»,
председатель краевой
федерации
легкой атлетики.

— Я согласен с Погребниченко. В составе сборной команды края, выступавшей на спартакиаде школьников России, было 85 процентов представителей школ профсоюзов и только 15 процентов школ системы

народного образования. Это говорит о том, что эффективность работы тренеров системы профсоюзов значительно выше. Пользуясь высокой трибуной, хочется сказать еще вот о чем: мы, дальневосточники, не имеем своего дальневосточного календаря. Вот сейчас поднимается вопрос об экономном расходовании средств. А между тем каждая область нашего региона везет в Тулу или Рязань всех своих победителей. И не известно, что это за люди, какого они уровня и что от них можно ждать в дальнейшем. А не лучше ли было бы провести зональное первенство Дальнего Востока, там определить сильнейших и только потом составить сборную, включая туда действительно сильных спортсменов, способных вести на равных борьбу за медали чемпионов. Это сократит затраты средств. И качество будет гораздо выше.

Ю. М. ПОЗНЯКОВ,
директор СДЮШОР № 3,
Днепропетровск.

— В статье «Где резервы у резерва» говорилось о том, что зачастую на плечи юных легкоатлетов ложится непосильным бременем тяжелая «ноша» двух календарей: юношеского и юниорского или юниорского и взрослого. На мой взгляд, эту проблему можно быстро решить, если тренеры сборной страны возьмут на себя право составления календаря на каждого кандидата в сборную команду страны, исходя из интересов прежде всего самого спортсмена и сборной. Тогда сократятся потери юных талантов.

Важный момент в подготовке хороших легкоатлетов — воспитание в духе преданности своему виду спорта, своему клубу или обществу, тренеру, уважения соперников, правил честной борьбы. Но встречаются случаи, когда тренеры заставляют выступать спортсмена под чужой фамилией за другое общество. Бывает, что на соревнованиях местного масштаба спортсмену ставится в протокол заведомо завышенный результат, и таким образом появляются «липовые» мастера спорта.

О каком же воспитании в таких случаях может идти речь! С такими фактами нужно бороться беспощадно.

■ Разговор о проблемах подготовки резервов продолжается. Приглашаем принять в нем участие наших читателей.

создай ПОДГОТОВКА СТАДИОНА К СОРЕВНОВАНИЯМ праздник!

В сентябрьском постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» с особой важностью подчеркивается, что большую роль в выполнении поставленных нашей партией и Советским правительством задач призваны сыграть общественность, федерации по видам спорта. Что же под силу сделать профсоюзным, комсомольским организациям, советам ДСО коллективов физической культуры, коллегиям судей для подготовки и проведения соревнований по легкой атлетике на одном из важных участков в деле подъема массовости физической культуры и спорта? Здесь мне хотелось бы поделиться мыслями о том, какую пользу может принести нашему спорту общественный актив, в частности местные федерации и их судейские коллегии, советы ДСО коллективов физкультуры. Конечно же, с самым активным участием профсоюзных организаций и комсомола. Только в таком тесном сотрудничестве можно с успехом провести любое состязание на самом высоком организационном уровне. Но, чтобы для физкультурников и спортсменов каждый турнир проходил как праздник, нужно провести большую подготовительную работу.

Прежде всего для коллективов необходимо разработать (на год или на определенный период) календарь спортивных мероприятий и положение о соревнованиях. При этом надо обязательно учесть, чтобы основные старты — весенний и осенние кроссы, первенства коллектива, матчевые встречи и куб-

ковые соревнования между отделами, цехами, бригадами, турниры по многоборьям ГТО — в календаре были бы традиционными, проводились ежегодно в одни и те же сроки. В положении о соревнованиях необходимо учесть, чтобы программа каждого из них не была слишком объемной, и ни в коем случае не надо копировать программы больших турниров. Практика показывает, что проведение на местах крупных соревнований значительно усложняет их организацию, утомляет участников и судей-общественников. Здесь можно рекомендовать, чтобы советы физкультуры больше внимания уделяли организации соревнований по кроссу, составляли программу состязаний из видов, входящих в комплекс ГТО, больше проводили пробегов и эстафет. Особой популярностью пользуются у физкультурников соревнования типа «день бегуна», «день прыгуна». Такие турниры могут быть как личными, так и лично-командными. По такому же принципу организуются и матчевые, кубковые встречи. Командные соревнования с простой, доступной системой зачета хорошо смотрятся, вызывают живой интерес, поднимают спортивный азарт у участников и болельщиков. Система командного зачета может быть различной. Например, по сумме мест, занятых зачетными участниками (их количество определяется положением о соревнованиях), по сумме результатов (скажем, в кроссе на одинаковых дистанциях) или по сумме очков, начисляемых по таблице оценок Всесоюзного комплекса ГТО.

В положении о соревнова-

ниях должны быть указаны цели и задачи каждого турнира, время и место его проведения. При этом обязательно надо учесть, что соревнования должны проводиться в нерабочие часы или в выходные, предпраздничные и праздничные дни. В положении оговариваются также и требования к участникам (возрастные группы, составы команд), программа (что, в какой день и какое время проводятся те или иные состязания), система командного зачета, кто и чем награждается, куда и когда подаются заявки на участие в соревнованиях. Для подготовки более точного расписания соревнований и стартовых протоколов целесообразно, чтобы заявки представителями команд подавались заранее — за 2—3 дня.

Прежде чем провести те или иные соревнования необходимо сначала разработать план подготовки каждого конкретного турнира с назначением сроков и ответственных лиц и подразделений. В плане необходимо предусмотреть следующую работу:

- составить тренировочные группы и расписание их занятий, довести положение и все условия проведения соревнований до участвующих подразделений, отделов, цехов и бригад;

- подготовить спортбазу, места проведения соревнований, трассы кроссов, инвентарь и оборудование, помещения для раздевалок, судейской коллегии, медицинского пункта и средства внутренней связи; и информации, художественное оформление;

- назначить старших судей и провести подготовительную работу с главной судейской коллегией, секретариатом, составить судейские бригады по видам и график их работы, провести инструктаж и семинары на местах соревнований;

- наладить агитацию и пропаганду соревнований, связав эти мероприятия с основными положениями, вытекающими из сентябрьского постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР, Всесоюзным комплексом ГТО. Для этого использовать все имеющиеся средства массовой информации: местную печать, афиши, объявления, листовки, молнии и прочее;

- разработать планы и сценарии церемонии открытия и закрытия соревнований, награждение победителей личного и командного первенств, подготовить призы, дипломы, флаги, знамена, обеспечить музыкаль-

ное оформление каждого турнира: оркестр или фонограммы, пригласить заранее почетных лиц для участия в церемонии;

- изготовить и отремонтировать оборудование, разместить его на местах соревнований, выделить на дни подготовки и проведения состязаний необходимый транспорт, канцелярские принадлежности;

- организовать предварительный осмотр участников перед соревнованиями, создать медицинские посты в дни соревнований.

Этот план организационной работы составляется заранее и своевременно доводится до исполнителей. Очень важно, чтобы подготовительная работа находилась под постоянным и оперативным контролем организаторов, чтобы к конкретному сроку все службы, обеспечивающие соревнования, были готовы провести тот или иной турнир на высоком организационном уровне.

Не надо забывать и о внешнем виде спортивной базы, на которой предстоит провести соревнования. Красивое, содержательное художественное оформление, приветственные лозунги и плакаты, хорошо подобранный репертуар советских песен и танцевальных мелодий, работа буфетов, развернутая торговля сувенирами, спортивной литературой — все это создает хорошее настроение.

Судейские бригады и службы обеспечения за час-полтора должны находиться на местах и готовы к приему участников и зрителей. На многолюдных и массовых соревнованиях необходимо дополнительно организовать четкую и широкую справочную и информационную службу (столы справок, информационные щиты и указатели). Для информации используется подробная по сути и разнообразная по содержанию радиоинформация. Не казенный дикторский текст, а живое общение со зрителями, грамотное построение речи с объявлениями о расписании и порядке проведения соревнований, сообщения о результатах, своевременная дополнительная информация об успехах и многое другое. Вообще служба информации должна нести большую нагрузку на соревнованиях. Можно сказать, что она начинается работать задолго до первого старта и заканчивает с уходом последнего зрителя.

Многого может облегчить работу судейского аппарата по

	Вид прогр.	№ участника	Вид прогр.	№ участника
I	м/ж		м/ж	
	КАРТОЧКА УЧАСТНИКА		СПРАВКА О РЕЗУЛЬТАТЕ (отрывной талон)	
2	Команда _____		Команда _____	
3	Ф.И.О. _____		Ф.И.О. _____	
4	Год рожд. _____	Разряд _____		
5			Показан результат	
6	Результат _____		_____	
7	_____ место, очки _____ разряд _____		_____ место, разряд _____	
8	Подпись руков.команды _____		Подпись судьи _____	
9	Виза врача о допуске _____		" " " _____ 198__ г.	
10	И.П.			

В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

МАНЕЖИ ДЛЯ СЕВЕРА, СИБИРИ И ДАЛЬНОГО ВОСТОКА

допуску участников к соревнованиям, формированию забегов и групп для прыжков и метаний, фиксации результатов, определению командного первенства так называемая личная карточка участника (см. рисунок), которая облегчит работу особенно при организации массовых стартов. Порядок работы с такой карточкой будет состоять из следующих моментов. Непосредственно перед соревнованиями в карточке отдельно на каждого участника и на каждый вид программы заполняются строки 1, 4 и 9. Затем карточка визируется у врача (строка 10) и скрепляется печатью, потом их собирает руководитель каждой команды. В день соревнований представители окончательно определяют, в каком виде программы примет участие тот или иной спортсмен (заполняется в левой части 1-я строка), и карточки раздаются на руки участникам. С этими карточками в назначенное по программе время спортсмены являются на место сбора участников и передают их судьбе на виде.

Судья на виде по карточкам формирует забеги и проставляет номера забегов в правой части (1-я строка), возмещает их участникам, с котормыми они выходят на старт, бегут дистанцию и после финиша сдают их судьям на финише.

В прыжках и метаниях судья на виде формирует группы участников и передает карточки судьбе-секретарю. В стрижках 5, 6, 7 записываются итоговые результаты соревнований.

Секретариат судейской коллегии, проверяя правильность записей, проставляет в карточке место, очки, разряд (строка 8), отрезает «корешок» со всеми сведениями и передает их представителям команд. Далее, раскладывая «корешки» карточек по командам, определяют командное первенство согласно принятой системе зачет.

Ну и, конечно, хороший настрой на соревнования, большое воспитательное, пропагандистское значение имеют организация торжественных церемоний открытия и закрытия: соревнований, награждение победителей. Все это должно быть на таком уровне, чтобы у участников и зрителей надолго не изгладилось из памяти время, проведенное на соревнованиях.

А. МИХАЙЛОВ,
почетный судья по спорту

В связи с интенсификацией работ по освоению районов Севера, Сибири, Дальнего Востока, расширением в этих районах промышленного и жилищного строительства встает задача разработки такого типа спортивного зала (манежа), который бы в максимальной степени отвечал специфическим требованиям его эксплуатации в этих условиях.

Прежде всего, очевидно, спортивный зал должен быть универсальным, чтобы в нем можно было вести занятия по нескольким видам спорта (одновременно или попеременно) и, таким образом, обеспечить его максимальную загрузку.

С учетом сказанного нами разработаны схемы двух типов спортивно-тренировочных залов (манежей):

I — предназначен для учебно-тренировочных занятий и соревнований (без зрителей или в присутствии небольшого количества зрителей — до 1 тыс. чел.) и II — предназначен только для учебно-тренировочных занятий.

Манежи первого типа подразделяются на два подтипа: а) с пролетом основного зала 42 м и б) с пролетом основного зала 36 м.

Манежи второго типа с пролетом основного зала 30 м также подразделяются на два подтипа: а) с круговой дорожкой 200 м и б) с круговой дорожкой 160 м.

В манежах типа I ширина дорожек по кругу 4 м (4x1 м); ширина дорожек по прямой 7,5 м (6x1,25 м). На этих аренах могут проходить соревнования всесоюзного или даже международного уровня. В манежах типа II ширина дорожек по кругу 3,2 м (4x0,8), ширина дорожек по прямой 5 м (4x1,25 м). На этих аренах могут проходить соревнования внутрисозного уровня.

В манежах второго типа ширина дорожек по кругу 2,4 м (3x0,8 м), а ширина дорожек по прямой 3,75 м (3x1,25 м). Прямая дорожка вынесена в специальную пристройку, размещенную вне основного объема зала; там же может быть размещен и сектор для толкания ядра.

Манежи первого типа могут быть без трибун либо с небольшими трибунами. Манежи второго типа обычно не имеют трибун. В обоих типах манежей вместо трибун можно ограничиться устройством балконов. На рис. 1 и 2 указаны размеры манежей без трибун. Ширина (пролет) и длина зала указаны в осях конструкций стен. Если в зале предполагается устройство трибун, то пролет зала должен быть увеличен на ширину, занимаемую трибуной. Высота зала шириной 30 м — 7,2 м

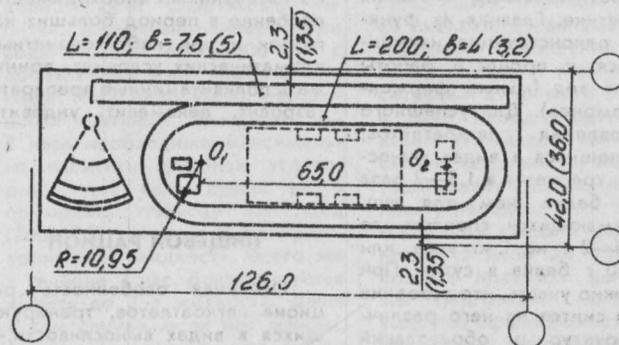


Рис. 1. Манежи типа Ia и Ib. Схема арены. (Размеры в скобках — для типа Ib)

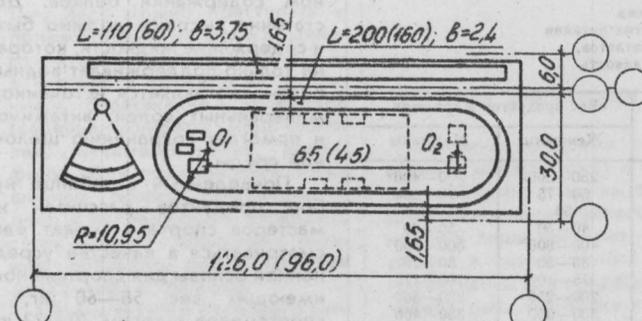


Рис. 2. Манежи типа IIa и IIб. Схема арены. (Размеры в скобках — для типа IIб)

(в месте прыжка с шестом — 8,4 м); шириной 36 м — 7,8 м (в месте прыжка с шестом — 8,4 м); шириной 42 м — 8,4 м.

В новых манежах рекомендуется круговая дорожка длиной 200 м, а в реконструируемых или приспособляемых под манежи зданиях — 160 м.

Для повышения эффективности эксплуатации манежей необходимо предусматривать уже в проектах их использование и для других видов спорта: гимнастики, спортивной фехтования, тяжелой атлетики, борьбы и т. п. Для этого внутри контура круговой дорожки устанавливается деревянный сборно-разборный настил или помост.

По всем вопросам проектирования таких залов-манежей рекомендуется обращаться в институт «Союзспортпроект» по адресу: Москва, 123100, Шмитовский пр., 3.

С. СЕРЕБРЯНЫЙ,
главный архитектор
«Союзспортпроект»

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Сердечно поздравляем с 60-летием заслуженного мастера спорта Хейно Юлиусовича Липпа!

Эстонский атлет из ДСО «Калев» Хейно Липп являлся одним из сильнейших легкоатлетов страны в конце 40-х — начале 50-х годов и оставил яркий след в истории легкой атлетики. Его появление на всесоюзной арене в первый послевоенный год было отмечено высокими результатами и убедительными победами над сильнейшими спортсменами страны. Около 10 лет стоял неизменным рекорд страны в метании диска. Ашхабадец С. Лихов приблизил его к 50-метровому рубежу. А молодой студент из Тарту Х. Липп в 1946 г. улучшил это достижение, послав снаряд на 52,18. В этом же году он установил свой первый всесоюзный рекорд в толкании ядра, а затем десять раз улучшал его, доводя до 16,98, причем последние четыре рекорда превышали европейские достижения. Но наивысшего успеха Хейно Липп достиг в десятиборье, занимаясь под руководством Ф. О. Куду. Его всесоюзный рекорд — 7780 очков (7110 очков по международной таблице ИААФ 1962 г.), установленный в 1948 г., являлся лучшим достижением в мире и долгие годы находился в первой десятке абсолютно лучших результатов мира. На его счету 12 золотых медалей за победы в метании диска, толкании ядра и десятиборье на чемпионатах страны.

Вот уже многие годы Хейно Юлиусович Липп успешно трудится в педагогическом институте имени Э. Вильда. Свои знания и опыт он передает своим младшим товарищам. Его ученик В. Куусмяэ — экс-рекордсмен страны в метании диска.

Желаем юбиляру отличного здоровья, счастья, успехов в работе.

питание ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В ВИДАХ ВЫНОСЛИВОСТИ

легкоатлета

Для легкоатлетов, тренирующихся в видах выносливости, важнейшее значение имеет длительное и непрерывное снабжение организма повышенным количеством энергии, которое происходит в основном за счет жиров и углеводов. Суточный расход энергии составляет у них до 5—6 тысяч килокалорий, что примерно в 2—2,5 раза больше, чем у лиц, не занимающихся спортом. В связи с этим спортсменам необходимо потреблять с пищей в 2—2,5 раза больше жиров (до 150—160 г) и углеводов (до 800—900 г), соотношения которых по калорийности составляет примерно 1:2,4. Оптимальное соотношение жиров и углеводов в пище не является постоянным — оно зависит от потребностей спортсмена и определяется спортивной специализацией, объемом выполняемой работы, ее интенсивностью, этапом подготовки и другими факторами. Умело варьируя компонентами питания, можно существенно влиять на характер подготовки спортсменов, их работоспособность и восстановление.

КОМПОНЕНТЫ ПИТАНИЯ

Физиологическое значение жиров и углеводов как источников энергии различно. Запасы жиров в организме, сосредоточенные в жировой ткани, практически неограниченны. За счет энергии окисления жиров спортсмен может бежать десятки часов. Запасы углеводов сравнительно невелики, и при интенсивной работе их хватает всего на несколько минут. Использование энергии жиров для организма не экономично, так как на каждую калорию энергии, получаемой из жиров, затрачивается значительно больше кислорода, чем при получении ее из углеводов.

Ориентировочная схема потребления основных продуктов питания в суточном рационе легкоатлетов, тренирующихся на выносливость

Продукты питания	Вес продуктов в граммах	
	Женщины	Мужчины
Мясо нежирное	250—300	300—400
Рыба	50—75	75—100
Яйца	50	50
Масло сливочное	40—50	50—60
Молоко, кефир, простокваша	400—600	500—700
Сыр 30% жирности	30—50	50—75
Творог нежирный	75—100	100—125
Картофель	200—250	250—300
Овощи свежие	300—350	350—400
Фрукты свежие	200—250	250—300
Соки фруктовые	500—600	600—700
Хлеб и мучные изделия	400—450	450—500
Сладости и мед	120—150	150—180
Минеральная вода	600—800	800—1000

Жиры имеют наибольшее значение в энергетике длительного медленного бега спортсменов в аэробном режиме, покрывая на 35—40% общий расход энергии. Использование жиров сберегает чрезвычайно важные для организма запасы углеводов, оставляя их в качестве резерва для бега с более высокой скоростью.

Повышение скорости бега приводит к уменьшению до 10—20% удельного веса жиров в покрытии энерготрат и увеличению использования углеводов, запасы которых в виде гликогена содержатся в печени и мышцах, составляя примерно 1,5% их веса. Истощение этих запасов, которое происходит тем быстрее, чем выше скорость бега, лишает спортсмена возможности продолжать бег в высоком темпе.

Окисляется в тканях и дает энергию не сам гликоген, а продукт расщепления гликогена — глюкоза. При скорости бега, близкой к максимальной, потребности организма в энергии удовлетворяются практически только за счет углеводов, и в основном за счет глюкозы, которая уже содержится в крови. Этого запаса глюкозы (около 6 г) хватает примерно на 2 мин. бега.

Белки, поступающие с пищей, не имеют большого значения в энергетике. Главная их функция — реконструкция изнашивающихся в процессе работы белковых тел (мышц, ферментов, гормонов). Для успешного восстановления легкоатлетов, тренирующихся в видах выносливости, требуется в 1,5—2 раза больше белка, чем для лиц, на занимающихся спортом, то есть 1,5—2 г на 1 кг веса, или 120—150 г белка в сутки. При этом важно учесть, что усвоение белка и синтез из него различных структурных образований происходят успешно только при достаточном содержании в организме углеводов и жидкости.

Поэтому после длительных изнуряющих тренировок насыщение организма углеводами и жидкостью должно предшествовать белковому питанию.

Большое значение имеет водный баланс. Достаточный объем жидкости в организме обеспечивает транспортировку кислорода к тканям, выведение шлаков, потоотделение, регулирование температуры тела, являясь основой для быстрого прохождения глюкозы в клетки и превращения ее в гликоген. Потеря жидкости во время объемных тренировок, особенно в жаркую погоду, нередко превышает 2% от веса тела, что вызывает ухудшение всех физиологических процессов и может привести к замедлению восстановления и длительному снижению работоспособности. Поэтому своевременное восполнение израсходованной жидкости является важной практической задачей.

Полученные в последнее время данные относительно витаминов и минеральных солей показали, что при обычном питании у атлетов, тренирующихся в видах выносливости, обнаруживается недостаток всех витаминов, кроме каротина (витамин А), в то время как минеральных солей с пищей организм получает достаточно. В связи с этим возникает необходимость, особенно в период больших нагрузок и при неблагоприятных климатических условиях, принимать поливитаминные препараты (азровит, декамевит, ундевит).

ПИЩЕВОЙ РАЦИОН

Основная особенность рациона легкоатлетов, тренирующихся в видах выносливости, — относительное богатство углеводами. Удельный вес жиров несколько снижен при достаточном содержании белков. Достаточно высоким должно быть и содержание жидкости, которая не только поддерживает водный баланс, но является источником минеральных солей, витаминов и помогает сохранению щелочной среды.

Приведенный в таблице набор продуктов рассчитан на мастеров спорта и может рассматриваться в качестве усредненной основы для спортсменов, имеющих вес 58—60 кг, и спортсменов с весом 70—72 кг. Легкоатлетам I—II разрядов, нагрузке которых ниже, необходимо на 25—30% уменьшать

объем потребляемых продуктов. Соответственно следует корректировать рацион в зависимости от веса тела.

При составлении рациона нужно учитывать и спортивную специализацию, что обусловлено особенностями обмена веществ и энергозатрат при беге на различные дистанции и спортивной ходьбе. У средневики интенсивность бега намного выше, чем у марафонцев, и относительно большее значение имеет силовой компонент. В связи с этим средневикам рекомендуется несколько увеличивать в питании содержание белковых продуктов, способствующих наращиванию мышечной массы, и более значительно — углеводов, поскольку они являются основным «топливом» при интенсивной работе. В то же время в питании марафонцев, а также мастеров спортивной ходьбы допустимо относительное увеличение жиров, дающих при сравнительно небольшом объеме пищи достаточный запас калорий для выполнения длительной объемной работы.

Рациональное питание подразумевает характерные изменения состава пищи на отдельных этапах подготовки спортсмена. В переходном периоде в связи со снижением нагрузок объем пищи наименьший, а качественный состав отвечает в основном вкусам атлета. В подготовительном периоде по мере роста нагрузок количество и калорийность пищи постепенно возрастают. В конце подготовительного и предсоревновательного периода, когда на фоне снижения общего объема бега растет его интенсивность, должен повышаться удельный вес углеводов при некотором уменьшении количества пищи и ее калорийности. В соревновательном периоде происходит дальнейшее снижение количества и калорийности пищи при относительном увеличении углеводов, что связано с высокой интенсивностью работы при сравнительно небольшом ее объеме.

Питание бегунов на выносливость варьируется и в зависимости от температуры окружающего воздуха. В жаркую погоду помимо обеспечения организма атлета достаточным количеством жидкости и минеральных солей, которые он должен получать во время и после тренировки, рекомендуется несколько снизить калорийность пищи за счет жиров и углеводов и относительно увеличить коли-

чество белков и витаминов. Жидкость — 70—100 (спортивный напиток, фруктовые соки, минеральная вода с добавленными в них водорастворимыми витаминами) нужно пить небольшими глотками через каждые 20—30 мин. тренировки. В холодную погоду с целью повышения энергетического потенциала следует увеличить общий объем пищи за счет всех компонентов при некотором преобладании углеводов и витаминов.

Особенности питания в среднегорье связаны прежде всего с недостатком в воздухе кислорода, что наиболее сильно ощущается в период акклиматизации (первые 7—10 дней). В связи с этим в рационе следует значительно уменьшить количество жиров и увеличить количество углеводов. Кроме того, учитывая активизирующее действие фактора среднегорья на обмен веществ, рекомендуется для улучшения адаптации увеличить количество продуктов, содержащих полноценные белки и витамины группы В (нежирное мясо и творог, печень, хлеб грубого помола).

ПОСЛЕ БОЛЬШИХ НАГРУЗОК

Чрезвычайно важное значение для роста спортивной формы имеет питание после тяжелых тренировок, проходящих на грани физиологических возможностей спортсмена. Их воздействие на атлета зависит не только от объема и интенсивности выполненной работы, но и от восстановления, в котором немаловажная роль отводится питанию. Дело в том, что при таких тренировках почти полностью расходуются запасы углеводов в организме бегуна и в значительной степени мышечные, ферментные, гормональные ресурсы. Но именно эти тренировки в наибольшей мере стимулируют синтез и восполнение расстроченных запасов, что позволяет организму в период отдыха не только восстановить их исходный уровень, но и значительно превзойти его (явление суперкомпенсации). И в данном случае очень важно правильно организованное питание спортсмена.

Как уже было сказано выше, работоспособность при скоростях, близких к соревновательным, зависит от запасов в мышцах и печени углеводов (гликогена). Истощение этих запасов резко снижает работоспособ-

ность. Однако неправильно применяемая диета, даже очень богатая углеводами (до 90%), позволяет восстановить первоначальные запасы лишь через двое суток.

Было установлено, что для увеличения запасов углеводов в депо необходимо их предварительное истощение, которого можно добиться длительными скоростными тренировками. Наиболее интенсивное накопление гликогена в мышцах и печени после этих тренировок происходит в первые 1—2 часа и несколько медленнее в течение последующих 4—5 час. при условии значительного поступления в это время углеводов с пищей. В дальнейшем (через 6—8 час.), даже если углеводов поступает много, количество в депо меняется очень мало, т. е. они выполняют лишь поддерживающую роль. Кроме того, для транспорта глюкозы в клетки и превращения ее в депонированный гликоген необходимо нормальный или близкий к нему уровень содержания в организме воды и минеральных солей. Исходя из этого и была создана применяемая в настоящее время система питания после больших нагрузок.

В первые 30—40 мин после нагрузки рекомендуется восполнять главным образом запасы воды и частично минеральных солей и углеводов. Для этой цели служат спортивные напитки, щелочные минеральные воды и соки 600—1000 мл с добавлением в них глюкозы или меда. Пить надо часто, небольшими глотками. В первые 1—2 часа необходимо максимально насытить организм углеводами, для чего лучше всего применять глюкозу или мед (200—250 г), запивая или растворяя их в жидкости. Всего же в течение 2 час. рекомендуется выпить до 2 л жидкости. Даже в том случае, если нет жажды, так как при сильном утомлении или потере больших количеств жидкости (2—3% от веса тела) жажда может пропадать. Через 1—2 часа можно приступить к приему пищи и на фоне обычного питания на протяжении 5—6 час. после тренировки увеличить содержание углеводов (варенье, конфеты, мед, шоколад, мучные изделия, картофель). Для поддержания повышенных запасов углеводов в депо в последующие несколько суток можно к обычному питанию добавлять после нагрузок до 75—100 г глюкозы.

Для активного белкового синтеза организм бегунов должен

получать с пищей достаточное количество белка. Однако и в данном случае успех восстановления и суперкомпенсации белковых образований зависит не только от количества потребляемого белка, но главным образом от системы питания. Интенсивный синтез белков после истощающих тренировок происходит только при определенном уровне насыщения организма углеводами. Поэтому белковые препараты можно применять примерно через 60 мин. после тренировки, когда удовлетворен первоначальный запрос организма в углеводах. В последующие часы на фоне углеводного питания рекомендуются продукты с высоким содержанием полноценных белков (мясо, творог, сыр, яйца).

В период ответственных соревнований с целью повышения работоспособности схема подготовки бегунов на средние и длинные дистанции и скороходов претерпевает некоторые модификации. Обычно за 9 дней до старта проводится истощающая тренировка, и после нее спортсмен получает пищу, богатую не углеводами, а белком, в результате чего содержание гликогена в депо падает по 0,3—0,5%. Затем на протяжении 4 дней продолжают тренировочные нагрузки средней интенсивности на фоне белковой диеты. Это окончательно истощает углеводные запасы и сильнейшим образом активизирует систему организма, обеспечивающую накопление гликогена в мышцах и печени. В этой ситуации в течение последних 4 дней перед стартом легкоатлет выполняет мягкие объемные нагрузки и значительно увеличивает в питании содержание углеводов, что позволяет организму создать запасы гликогена в депо до 4%. Многократная проверка данной схемы подготовки показала ее высокую эффективность в плане повышения спортивной работоспособности и обеспечения роста результатов.

НА ДИСТАНЦИИ

Питание во время соревнований (марафонцев и скороходов) служит главным образом для восполнения запасов жидкости и лишь частично — углеводов и минеральных солей. Интенсивная теплопродукция и теплоотдача, особенно во время соревнований в жаркую погоду,

сопровождаются обильным потоотделением, приводящим к потере организмом большого количества жидкости (до 2—3 л и более). Обезвоживание организма, связанное с потерей в результате потоотделения более 2% веса тела, ухудшает работоспособность, может привести к перегреву организма и явиться причиной появления судорог. Потеря жидкости более 3% веса тела вызывает повышение температуры тела даже на соревнованиях, проводимых в прохладную погоду, и грозит еще более тяжелыми последствиями (тепловой удар, судороги и контрактуры мышц, длительное снижение работоспособности и т. п.).

Борьбу с обезвоживанием организма спортсмена лучше начинать еще до соревнований: за 25—30 мин. до старта рекомендуется принять 400—500 мл жидкости или 3—5% раствора глюкозы. Полностью покрыть потери жидкости за счет питья на дистанции во время соревнований атлетам не удастся, так как при сильном потоотделении эти потери составляют 40—50 мл/мин, а скорость прохождения жидкости через желудок в организм не превышает 25 мл/мин. Однако даже частичное восполнение потерь жидкости положительно сказывается на работоспособности и снижает вероятность осложнений, связанных с ее дефицитом.

В процессе соревнований спортсмены не всегда ощущают жажду даже при больших потерях жидкости, однако на дистанции следует многократно принимать жидкость, несмотря на отсутствие чувства жажды. В жаркую погоду целесообразно 4—6-кратный прием жидкости по 100—200 мл. Состав жидкости может зависеть от вкуса и личного опыта спортсмена. Ее основу обычно составляют щелочная минеральная вода, сок или чай, в которые в качестве собственно питания добавляют углеводы (глюкозу, сахар, мед). Некоторые спортсмены дополняют смесь витаминами (аскорбиновая кислота, экстракт шиповника), минеральными солями (сода, поваренная соль), органическими кислотами (сок лимона, ягодный сироп).

М. ЗАЛЕСКИЙ,
кандидат
медицинских наук



Каковы задачи и особенности предварительного массажа у легкоатлета? Как правильно применять его в соревнованиях и тренировках? Какие мази при этом можно использовать? Все эти вопросы интересуют и спортсменов, и тренеров, и массажистов.

Массажные процедуры, применяемые непосредственно перед тренировкой или соревнованием, называются предварительным массажем. Главная его задача — мобилизовать энергетические ресурсы и подготовить мышечно-связочный аппарат спортсмена к предстоящей работе. Достигается это с помощью массажа мышц, связок, сухожилий, как правило, с применением мазей (растирок), психологического воздействия и выполнением специальных пассивных и активно-пассивных движений.

Теоретически предварительный массаж подразделяется на несколько разновидностей: разминочный массаж, согревающий, предстартовый возбуждающий, предстартовый успокаивающий, мобилизующий. Но на практике отдельно какая-либо разновидность массажа применяется довольно редко, особенно на соревнованиях. Так, в сеансе предварительного массажа массажист должен решить несколько задач: разминание мышц (разминочный массаж), согревание их с помощью мазей (согревающий), помочь спортсмену настроиться психологически (элементы мобилизующего массажа) и т. д. Поэтому не следует заострять внимания на том, какая из разновидностей предварительного массажа применяется.

В современных учебниках по спортивному массажу указывается, что для достижения наилучшего эффекта разминочный массаж должен заканчи-

ваться за 5—15 мин. до старта, согревающий — за 2—5 мин., а предстартовый возбуждающий и предстартовый успокаивающий — за 5—10 мин. Применительно к легкой атлетике мы можем использовать эти рекомендации только на тренировках. На крупных всесоюзных и международных соревнованиях ни одну из этих процедур в вышеуказанные сроки применить невозможно. Дело в том, что спортсменов за 20—30 мин. до старта вызывают на построение, после чего их увозят с разминочного поля к месту старта в специально отведенное место (в районе выезда на старт), где они могут «доразмяться», но куда не допускаются ни тренеры, ни врачи, ни тем более массажисты. Но так как большинство легкоатлетов не обходится без предварительного массажа, то он выполняется за 30 мин — 1 час 30 мин. (и более) до старта, до разминки или в середине ее в зависимости от проверенного спортсменом варианта, опробованного в многократных стартах на соревнованиях и тренировках.

В предварительном массаже применяются все приемы спортивного массажа, описанные в специальных учебниках и в журнале «Легкая атлетика» (1981, № 5—10), и мы на них останавливаться не будем. Кроме массажных приемов (поглаживания, растирания, выжимания, разминания, встряхивания, потряхивания) здесь применяются пассивные и активно-пассивные движения в суставах и упражнения на растяжение мышц. Продолжительность предварительного массажа 5—15 мин. У бегунов и прыгунов массируются спина, задняя и передняя поверхность ног. У метателей после спины массируются плечевой пояс и руки, затем задняя и передняя поверхности ног.

Предварительный массаж, выполняемый, как правило, с мазями, требует особо четкой индивидуализации применения. Массажисту необходимо знать, какая процедура нужна тому или иному спортсмену: продолжительность сеанса, какие мышцы и как массировать (глубоко, сильно, мягко, быстро, замедленно), какие мази в каком количестве применять. Если практическим путем установлено, что атлету нужен 5-минутный предварительный массаж, выполняемый сильно в быстром темпе, то 15-минутный мягкий массаж в замедленном темпе вызовет ряд отрицательных явлений. У спортсмена может появиться нервозность (что

очень нежелательно перед стартом), ему придется ускоривать и изменять запланированную разминку, неправильное выполнение и нарушение дозировки может отрицательно сказаться и на состоянии мышц.

Нередко приходится наблюдать случаи, когда спортсмен не находит себе места от жжения после применения мази. Чтобы избежать этих нежелательных явлений, массажист обязан в процессе тренировочных занятий подобрать приемлемый для каждого спортсмена сеанс массажа и наиболее подходящую мазь. Общих закономерностей здесь не существует. Для одного атлета то или иное количество какой-либо мази будет достаточным для разогревания ног, для другого вовсе недостаточным, у третьего оно может вызвать невыносимое жжение, а у четвертого — вообще нежелательные явления в организме (аллергию, тошноту и др.). В последнем случае надо попробовать применить другие мази. Все это выясняется в процессе тренировочных занятий, а не во время соревнований, как это иногда бывает. И если спортсмену придется обратиться к массажисту, у которого он ранее не массировался, он обязан сообщить, какой обычно применяет массаж (по продолжительности, интенсивности и т. п.), какие использует мази.

В последние годы многие легкоатлеты во время предварительного массажа применяют согревающие мази независимо от погодных условий (даже при температуре +30° и выше). Чем это объясняется? Поскольку согревающие мази используются за 30—90 мин. до старта, за это время растертые мышцы глубоко разогреваются, в результате прилива к ним крови их работоспособность улучшается, мышцы и связки становятся более эластичными, более устойчивыми к травмам.

В предварительном массаже наиболее широко применяются согревающие мази «Никофлекс», «Дольпиг», «Алжипан», мази фирмы «Крамер». Целесообразнее добиваться разогревания мышц с помощью мазей, которые дают ощущение умеренного тепла продолжительное время («Крамер-медиум», «Никофлекс», меньше «Дольпиг»), так как выдержать сильное жжение продолжительное время сможет не каждый, а кратковременное воздействие глубокого разогревания не дает. Однако до сих пор еще бытует мнение, что если кожа сильно

покраснела и ощущается сильное жжение, значит, все в порядке, мышцы разогреты и готовы выполнить любую работу. На самом же деле мышцы за короткий промежуток времени разогреться не могут. Выступление в соревнованиях в таком состоянии часто приводит к травмам, о чем следует знать каждому спортсмену.

Иногда с целью повышения тонуса мышц при предстартовой апатии, при кажущейся вялости мышц, при усталости и т. п. применяются тонизирующие мази (фирм «Крамер», «Джонсон» и др.). При продолжительной тренировке или соревновании в дождливую и ветреную погоду лучше использовать мази на масляной основе («Крамер») или к согревающей мази не на масляной основе добавить масло (лучше оливковое). Это создает пленку, которая уменьшает теплоотдачу и дольше сохраняет тепло. Действие согревающих мазей 2—4 часа и более, тонизирующих — до 1 часа. К началу соревнования мышцы должны быть хорошо разогреты, а для этого требуется не менее получаса. Тонизирующие мази нужно применять как можно ближе к старту.

В предварительном массаже необходимо учитывать психологическое состояние спортсмена. Если вы заметили, что спортсмен перевозбужден, то снизить возбуждение можно мягким выполнением приема массажа в замедленном темпе (успокаивающий массаж). Начинают массаж со спины, выполняя поглаживание, мягкое растирание, потряхивание. Массируются также воротниковая зона, шея и голова в области затылка, затем грудь. Применяют поглаживание, легкое разминание, потряхивание. После этого приступают к массажу ног с применением согревающих мазей, выполняя те же приемы.

Из состояния апатии спортсмена можно вывести с помощью массажа, проводимого в быстром темпе (тонизирующий массаж). Приемы выполняются энергично, глубоко и быстро. Начинают массаж со спины. Проводят энергичное поглаживание, выжимание, растирание, разминание, ударные приемы, потряхивания. Затем приступают к массажу груди, применяют энергичное поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание. После этого массируют ноги с использованием согревающих и тонизирующих мазей.

В состоянии перевозбуждения и апатии полезным будет и

Массаж

НАША
ПОЧТА

психологическое воздействие на спортсмена, которое заключается в том, что массажист внушает атлету о его готовности хорошо выступить в соревновании, о хорошем состоянии мышц, суставов. Можно вспомнить интересный случай из предыдущих соревнований или просто случай, на который у спортсмена может возникнуть положительная реакция. Исключительное значение психологической подготовке уделяли известные практики-массажисты, работавшие в легкой атлетике, Ф. Медина и Э. Мартин. Их усилиями была поднята значимость предварительного массажа в легкой атлетике и спортивного массажа в целом. Это, конечно, не значит, что каждый массажист должен быть психологом и способен управлять психологической подготовкой спортсмена. Здесь мало знать спортсмена, важно уметь войти в контакт с ним, найти нужную для данной ситуации форму разговора.

Предварительный массаж проводится не всегда в благоприятных условиях, то есть в массажных комнатах, а может выполняться в спортивном зале, на разминочном поле, в раздевалке. На соревнованиях, когда атлет стартует по несколько раз в течение дня, он иногда применяет предварительный массаж перед каждым стартом. Несколько сеансов предварительного массажа спортсмен может применять и в течение одной тренировки: перед тренировкой, в основной части занятия, иногда по несколько раз перед наиболее важными упражнениями и т. п. Такой массаж выполняется в любых погодных условиях непосредственно на месте занятия: у беговой дорожки, в секторе для прыжков и метаний, с тем чтобы затратить на процедуру как можно меньше времени и главное не нарушить тренировочный процесс, т. е. не вывести спортсмена из рабочего состояния продолжительным перерывом.

Предварительный массаж не только оказывает влияние на разминку, но может частично заменить ее. В литературе по массажу можно найти сведения о полной и успешной замене массажем всей разминки. Но практика показала, что специальную часть разминки легкоатлета никаким массажем заменить невозможно и попытки сделать это часто заканчивались травмами, которые надолго выводили спортсмена из строя.

Д. ШАРИПОВ,
массажист

В нашей стране большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта среди широких слоев населения. Однако еще встречаются случаи, когда отдельные руководители забывают о главных задачах ради узких интересов. О подобных фактах сообщают наши читатели из Киева — тренеры, преподаватели физического воспитания школ, родители.

Нас, группу родителей, тренеров, учителей физической культуры, тревожит следующий факт, который, по нашему мнению, приносит вред делу развития легкой атлетики среди школьников. Из года в год в спортивном календаре Министерства просвещения УССР ограничены или вообще исключены (как, например, в этом году) соревнования для школьников старшей возрастной группы — учеников 9—10-го классов. Так, в этом году не смогут принять участие в соревнованиях Министерства просвещения УССР школьники 1965 г. рождения, не говоря уже о десятиклассниках 1964 г. рождения. Сильно ограничен допуск к соревнованиям даже школьников 1966 г. рождения — сегодняшних девятиклассников.

Спрашивается, почему же Министерство просвещения УССР увлекается такой практикой? Дело в том, что очередная Спартакиада школьников СССР будет проводиться в 1984 г. и в соревнованиях Спартакиады примут участие школьники 1967—1968 гг. рождения. Вот им и все внимание, и все соревнования для них. И отдел физвоспитания Министерства просвещения УССР уже не интересуют школьники 1964—1965 гг. рождения и мало интересуют школьники 1966 г. рождения (их участие в Спартакиаде школьников СССР 1984 г. ограничено).

Не надо быть большим специалистом, чтобы понять, к чему приведет такая практика. Мы считаем, что школь-

ные соревнования любого ранга должны проводиться для школьников всех возрастных групп без исключения. Старший юношеский возраст является ближайшим резервом нашей легкой атлетики, и он требует к себе особенно пристального внимания.

Киев

С 1981 г. для женщин введена марафонская дистанция. И вот с какой проблемой столкнулись спортсменки в прошлом сезоне. Марафонец стартует на своей основной дистанции только 3—4 раза в год, основную же соревновательную подготовку получает в беге на 5—10 км. И хотя дистанции 5 и 10 км для женщин также введены, но бег на эти дистанции на областных соревнованиях для женщин не проводится из-за недостаточного числа участниц. Соревнований же республиканского и всесоюзного масштабов очень мало, они требуют отрыва спортсменок от работы, размещения и т. п., и поэтому число участниц в них ограничено. Вот и получается, что большинство спортсменок, специализирующихся на сверхдлинных дистанциях, практически не имеют возможности стартовать на 5 и 10 км. А без достаточного и довольно большого количества таких стартов полноценной подготовки к марафону не получится.

Нельзя ли спортсменкам (хотя бы высших разрядов) на соревнованиях областных и ниже масштабов стартовать в беге на 5—10 км вместе с мужчинами? Ведь в марафоне это допускается. Областных соревнований много, они проводятся повсеместно, поэтому не требуют дальних переездов, не отнимают столько времени, как республиканские или всесоюзные, поэтому не выбивают из привычного тренировочного режима.

г. Харьков

Т. РЫЖКОВА,
кандидат
в мастера
спорта

Как нам сообщили в Управлении легкой атлетики Спорткомитета СССР, организаторы областных соревнований, первенств могут по своему усмотрению допускать спортсменок к участию в беге на 5000 и 10 000 м вместе со стайерами-мужчинами. Кроме того, для женщин всесоюзным календарем запланированы в этом году соревнования в беге на 5000 и 10 000 м: 25—27 июля чемпионат СССР по бегу на средние и длинные дистанции в Киеве и 21—22 августа Мемориал Владимира Куца в Подольске. В этих соревнованиях могут принять участие и спортсменки, специализирующиеся в беге на сверхдлинных дистанциях. Разрешение на участие во всесоюзных состязаниях можно получить, обратившись в областной совет ДСО.

Отвечает врач

Мне 15 лет. Два года я занимаюсь легкой атлетикой. В 7-м классе выполнил I юношеский разряд по прыжкам в длину. Недавно переболел желтухой и тренироваться перестал. Можно ли мне без вреда для здоровья бегать?

г. Белогорск

А. БОЧТАРЕВ

Гепатит, или желтуха, инфекционного, вирусного, эпидемического происхождения — серьезное заболевание, требующее стационарного лечения. После клинического выздоровления атлету запрещаются любые занятия спортом в течение шести месяцев, необходимых для восстановления печени, а для бегунов этот срок может быть еще более продолжительным. Затем спортсмен должен пройти всестороннее обследование с обязательным изучением всех функций печени. Если здоровье в порядке, то можно продолжать тренировку.

А. ЛЕВИТИН,
врач

ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ СССР ПО МНОГОВОРЬЯМ

19—20 февраля Гомель. Дворец легкой атлетики «Динамо»

МУЖЧИНЫ

Семиборье. А. Невский 58 (К, Д) 5975 (7.02-7.57-15.02-2.05-8.08-4.70-2.38,11) высшее дост. СССР; Г. Дектярев 58 (Киров) 5776 (7.16, 7-21.14, 75-2, 05-8, 34-4, 80-2.39, 72); Ю. Куценко 52 (Белг, Т) 5753 (7.28-7.19-14, 46-2, 15-8, 44-4, 70-2.38, 95); В. Грузенкин 51 (Крс, Б) 5619 (7. 11-7, 36-14, 75-2, 02-8, 33-4, 60-2.51, 48); И. Колованов 58 (Х, С) 5549 (7.26-7, 26-13, 15-2, 05-8, 41-4, 70-2.44, 45); Т. Похл 58 (Тл, Д) 5503 (7.11-6, 99-13, 15-2, 02-8, 25-4, 60-2.47, 62); В. Подмарев 58 (Тш, Л) 5486; Т. Пахкер 58 (Тл, Д) 5486.

ЖЕНЩИНЫ

Шестиборье. Т. Потапова 54 (Калуга, Т) 5282 (8.50-13, 25-1, 71-25, 75-6, 36-1.32, 35) высшее дост. СССР; Н. Виноградова 58 (У, У, ТР) 5282 (8.99-14, 19-1, 71-24, 65, 6, 07-1.31, 30) высшее дост. СССР; С. Овчинникова 56 (Л, Т) 5181 (8.55-15, 33-1, 68-25, 67-6, 21-1.39, 13); Г. Сафроноков 55 (Л, С) 5098 (8.56-14, 69-1, 68-25, 95-5, 89-1.36, 74); Н. Шубенкова 57 (Барн, Д) 5097 (8.52-12, 04-1, 71-25, 46-6, 01-1.34, 35); В. Курочкина 59 (Волг, Т) 5077 (8.71-12, 91-1, 77-25, 97-6, 18-1.38, 20); О. Рукавишников 55 (Кз, Б) 5063 (8.91-12, 97-1, 74-25, 99-6, 25-1.35, 99); А. Еремина 56 (М, ВС) 4862.

ЗИМНЕЕ ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНИОРОВ ПО МНОГОВОРЬЯМ

19—20 февраля Гомель. Дворец легкой атлетики «Динамо»

МУЖЧИНЫ

Семиборье. В. Поляков 60 (М, С) 5643 (7.08-7, 20-12, 56-2, 05-8, 51-5, 40-2.50, 93) всес. дост.; М. Романюк 62 (Лв, ВС) 5595 (7.26-6, 93-13, 98-1, 93-8, 37-4, 90-2.35, 69); А. Алайчев 61 (Дн, Д) 5538 (7.20-6.98-14, 15-1.96-8, 33-4, 40-2.36, 97); Ю. Раджос 61 (Вли, Нм) 5500; П. Тарновецкий 62 (Лв, Б) 5369; А. Лях 62 (М, С) 5342; В. Гаргунг 60 (Мн, Б) 5317; В. Крючков 62 (М, Т) 5304.

ЖЕНЩИНЫ

Шестиборье. Е. Марценюк 61 (Владимир, Т) 5016 (8.85-12, 96-1, 77-25, 47-5.84-1.38, 06) всес. дост.; И. Русакова 62 (Тула, ТР) 4974 (8. 80-11, 91-1.85-26, 15-5, 79-1.37, 99); Т. Шапак 60 (Дн, Д) 4958 (9.28-13, 18-1, 71-26, 11-6, 26, 1.36, 10); Л. Власова 61 (Фр, Б) 4862; Н. Данильченко 62 (Мн, Б) 4804; И. Костромская 62 (Л, С) 4683; З. Абдулина 62 (Пермь) 4656; В. Дрижноте 62 (Кн, Ж) 4654.

Командные результаты. РСФСР — 363 очка; УССР — 247; БССР — 211; Москва — 180; Ленинград — 165; Эстония — 74.

МАТЧ СССР — ГДР ПО МНОГОВОРЬЯМ

5—6 февраля г. Зенфенберг. Спортивный зал «Активист»

МУЖЧИНЫ

Семиборье. Н. Попцов 57 (СССР) 5818 (6.96-7, 03-15, 48-2, 03-8, 34-5, 00-2.46, 4); Т. Фосс 63 (ГДР) 5779 (6.83-7, 49-11, 05-2, 03-8, 06-4, 80-2.40, 0); И. Колованов 58 (СССР) 5750 (7.03-7, 24-14, 11-2, 06-8, 22-4, 70-2.44, 6); В. Качанов 54 (СССР) 5684 (7.04-7, 06-15, 33-2, 00-8, 33-4, 40-2.40, 5); З. Штарк 55 (ГДР) 5670 (7.18-7, 16-15, 48-1, 91-8, 50-5, 00-2.41, 7); Ю. Куценко 52 (СССР) 5657 (7.09-7, 35-14, 34-2, 06-8, 36-4, 20-2.40, 5); Х. У. Рике 63 (ГДР) 5650 (6.83-7, 30-13, 85-1, 88-8, 54-4, 60-2.39, 6); Е. Дюков 58 (СССР) 5583 (7.12-6, 95-14, 05-1, 97-8, 32-4, 80-2.43, 8); В. Поляков 60 (СССР) 5566 (6.94-7, 11-12, 45-2, 03-9, 14-5, 50-2, 51, 0); И. Луковски 61 (ГДР) 5428 (7.13-7, 17-12, 68-2, 06-8, 58-4, 10-2.40, 6); Э. Харгунг 61 (ГДР) 5308 (7.13-6, 72-12, 65-1, 94-8, 51-4, 50-2.43, 3); Э. Лёффер 62 (ГДР) 5119 (7.10-6, 93-13, 46-1, 91-10,

62-4, 70-2.42, 8); Р. Зингер 65 (ГДР) 4978 (6.96-6, 95-11, 64-1, 80-8, 91-4, 30-2.55, 8); Г. Дектярев 58 (СССР) 4838 (7.03-0-15, 29-2, 03-8, 38-4, 70-2.49, 3). **Счет матча мужских команд СССР — ГДР 34058:32954.**

ЖЕНЩИНЫ

Пятиборье. С. Тиле 65 (ГДР) 4501 (13.84-13, 43-1, 77-6, 49-2.19, 5); А. Фатер 61 (ГДР) 4483 (14.19-14, 21-1, 80-5, 93-2.14, 0); М. Везер 62 (ГДР) 4451 (13.78-11, 55-1, 77-6, 45-2.14, 6); С. Мёбиус 57 (ГДР) 4412 (13.79-13, 65-1, 74-6, 07-2.18, 7); О. Рукавишников 55 (СССР) 4330 (14.47-12, 80-1, 77-6, 18-2.18, 7); Т. Потапова 54 (СССР) 4292 (13.88-12, 11-1, 65-6, 32-2.17, 3); Н. Виноградова 58 (СССР) 4264 (14.99-13, 75-1, 71-5, 95-2.15, 3); Н. Коротаева 54 (СССР) 4127 (13.86-13, 36-1, 65-5, 46-2.21, 4); С. Керти 64 (ГДР) 4021 (14, 54-12, 02-1, 60-5, 98-2.22, 0); Н. Алешина 56 (СССР) 1438 (14, 71-11, 02-сошла). **Счет матча женских команд СССР — ГДР 17013:17847.**

ЗИМНЕЕ ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНИОРОВ ПО МЕТАНИЯМ

25—26 февраля Сочин — Леселидзе

МУЖЧИНЫ

Диск. И. Мишуков 63 (Мн, Д) 49,88; А. Горощко 63 (Кб) 49,46; М. Ельцов 64 (Х, ТР) 49,20. **Молот.** С. Дорожков 64 (Днепр) 71,24; В. Дубинин 63 (Астр, ВС) 67,36; И. Астапович 63 (Новополюк, Т) 67,00; В. Байгуш 63 (Зп, Б) 65,94; А. Селезнев 64 (См, У) 65,10. **Копье.** Ю. Рыбин 63 (Лип, ТР) 76,00; С. Глебов 64 (Х, С) 75,24; В. Шопин 63 (Лип, Б) 75,16; В. Череповский 64 (Фр, ВС) 74,64.

ЖЕНЩИНЫ

Диск. Л. Кулешина 63 (А-А, С) 54,04; А. Патока 64 (Чимкент, Т) 52,90; В. Жудина 64 (Влг) 50,68; И. Гаранча 64 (Рг, ТР) 50,26; Л. Михальченко 63 (Х, Д) 50,08. **Копье.** Г. Зотова 63 (Влг, ТР) 55,00; Г. Залская 65 (Курган, У) 53,28; Н. Якубенко 63 (Х) 51,80; Н. Коленгуква 64 (Мг, Т) 51,34; М. Кочнева 63 (Рг, ТР) 51,22.

Общеконандные результаты. I группа. Вооруженные Силы — 245 очков; «Динамо» — 228; «Буревестник» — 203; «Труд» — 199; «Трудовые резервы» — 165. **II группа.** «Зенит» — 84; «Урожай» — 82; «Спартак» — 81; «Локомотив» — 23.

X ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ — «КРОСС НАЦИЙ»

21 марта Рим (Италия)

МУЖЧИНЫ

Дистанция 11978 м. М. Кедир 53 (ЭФ) 33.40,5; А. Салазар 58 (США) 33.44,8; Р. Диксон 50 (НЗ) 34.01,8; Х.-И. Кунце 59 (ГДР) 34.03,0; М. Маклеод 52 (Анг) 34.06,4; Э. Тура 50 (ЭФ) 34.07,7; А. Кова 58 (Ит) 34.12,8; В. Шильдхаузер 59 (ГДР) 34.17,1; Д. Кларк 58 (Анг) 34.19,4; Р. де Кастилла 50 (Австралия) 34.20,5; Х. Джонс 55 (Анг) 34.21,0; В. Булле (ЭФ) 34.28,5; Ф. Мамеле 55 (Порт) 34.29,3; А. Ньюасани 56 (Кен) 34.32,7; К. Коске 51 (Кен) 34.35,1; М. Ифтер 44 (ЭФ) 34.36,0; ... 19-е место — А. Антилов 55 (СССР) 34.39,0; 24-е место — В. Сапон 56 (СССР) 34.46,5; 45-е место — Э. Селлнк 54 (СССР) 35.05,4; 46-е место — В. Чумаков 57 (СССР) 35.09,2; 52-е место — Е. Окорочов 59 (СССР) 35.15,1; 71-е место — Т. Турб 57 (СССР) 35.31,8; 83-е место — С. Наволюкин 59 (СССР) 35.43,9; 114-е место — И. Ефинов 58 (СССР) 36.21,2.

Командные результаты. Эфиопия — 98 очков; Англия — 114; СССР — 257; Кения — 271; Испания — 280; США — 300.

ЖЕНЩИНЫ

Дистанция 4663 м. М. Пуйка 50 (СРР) 14.38,9; Ф. Ловин 51 (СРР) 14.40,5; Г. Вайтц 53 (Норв) 14.43,9; А. Поссамай

53 (Ит) 14.46,9; Д. Роджер 56 (НЗ) 14.49,2; И. Кристьянсен 56 (Норв) 14.50,9; Е. Сипатова 55 (СССР) 14.51,9; Р. Смехнова 50 (СССР) 14.55,5; Н. Дандоло 62 (Ит) 14.57,9; Дж. Меррилл 56 (США) 14.59,5; Т. Позднякова 55 (СССР) 15.00,1; А. Уилли 63 (Кан) 15.01,0; Э. Форд 58 (Анг) 15.02,2; П. Фадж 52 (Анг) 15.03,8; Л. Канука 60 (Кан) 15.04,5; Дж. Фурнэс 60 (Анг) 15.06,3; ... 18-е место — Г. Захарова 56 (СССР) 15.08,3; 29-е место — А. Юшина 58 (СССР) 15.24,2.

Командные результаты. СССР — 44 очка; Италия — 57; Англия — 67; США — 70; Канада — 104; Норвегия — 126; Испания — 132; Франция — 158.

ЮНИОРЫ

Дистанция 7926 м. З. Гело 65 (ЭФ) 22.45,3; А. Лейтти 63 (ЭФ) 22.46,6; С. Мэй 63 (Ит) 22.48,7; Х. Куме 63 (ЭФ) 22.50,5; Т. Моконен 63 (ЭФ) 22.56,2; Ф. Панетта 63 (Ит) 23.08,4; С. Никозиа 63 (Ит) 23.09,2; Дж. Ричардс 64 (Анг) 23.11,4; Г. Негера 64 (ЭФ) 23.14,3; Б. Дебеле (ЭФ) 23.19,7; ... 15-е место — А. Чепасов 63 (СССР) 23.37,8; 20-е место — О. Стрижаков 63 (СССР) 23.53,9; 40-е место — И. Лоторев 64 (СССР) 24.18,9; Н. Черноус 64 (СССР) 25.10,0.

Командные результаты. Эфиопия — 12 очков; Италия — 37; США — 70; Испания — 72; Канада — 95; Англия — 100; Марокко — 138; СССР — 146.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

10 марта Милан. «Палаццо делло спорт»

МУЖЧИНЫ

60 м. Лэттни (США) 6,66 (в заб. 6,60); Дж. Филипп (США) 6,68 (в заб. 6,61); Джонсон (Кан) 6,72; Аксинин (СССР) 6,73; Карбонел (Исп) 6,73; Воронин (ПНР) 6,73. **200 м.** Лэттни 21,25; Филипп 22,04; Надь (ВНР) 22,23. **400 м.** Сафаров (СССР) 47,28; Блэр (США) 47,53 (в заб. 46,57); Рибо (Ит) 47,72; Ковалов (СССР) 48,15 (в заб. 47,60). **1000 м.** Пас (Исп) 2,22,24; Мэй (США) 2,22,63; Савич (Югосл) 2,23,02. **5000 м.** Абрамов (СССР) 13,35,7; всес. дост.; Фелоткин (СССР) 13,37,19; Каммингс (США) 13,39,12; Ортис (Ит) 13,39,43; Бэкфорд (США) 13,45,67. **60 м с/б.** Пучков (СССР) 7,68; Лэвитт (США) 7,76; Мур (США) 7,93. **Высота.** Дальховер (Швейц) 2,28; Траепизур (ПНР) 2,28; Нагель (ФРГ) 2,28; Серета (СССР) 2,25; Гуд (США) 2,20; Мёгенбург (ФРГ) и Давито (Исп) по 2,20; Шевченко (СССР) 2,20. **Шест. Спавос (СССР) 5,65; Круцкий (СССР) 5,40; Козакевич (ПНР) 5,40; Волков (СССР) 5,40. Динна. Эвангелисти (Ит) 8,10; Мирикс (США) 8,07; Артис (США) 7,94; Дэсруэлл (Бел) 7,87; Лейтнер (ЧССР) 7,64. **Тройной.** Валуевчик (СССР) 16,82; Бакоши (ВНР) 16,64; Мацшукато (Ит) 16,48; Мусенико (СССР) 16,42; Хегедиш (Югосл) 16,15. **Ядро.** Миллич (Югосл) 20,46; Лазаревич (Югосл) 19,93; Махура (ЧССР) 19,90; Браун (США) 19,72; Киселев (СССР) 19,14.**

ЖЕНЩИНЫ

60 м. Кондратьева (СССР) 7,32; Гарсна (Браз) 7,57; Ионеску (СРР) 7,76; Мейер (Австрия) 7,92. **200 м.** Краптохвичева (ЧССР) 23,00; Коцебцова (ЧССР) 23,64; Кельчевская (СССР) 23,94. **Миля.** Ралдугина (СССР) 4,28,46 европ. дост.; Пуйка (СРР) 4,28,55; Дорно (Ит) 4,28,90; Либих (ГДР) 4,29,54; Мелните (СРР) 4,31,52; Боборова (СССР) 4,36,22. **60 м с/б.** Герц (ГДР) 8,01; Хиггауэр (США) 8,04; Г. Рабштын (ПНР) 8,08; Бисерова (СССР) 8,10; Петрова (СССР) 8,15. **Высота.** Биеннас (ГДР) 1,92; Деднер (ГДР) 1,92; Эллиот (Вор) 1,92; Быкова (СССР) 1,89; Дини (Ит) 1,85.

XIII ВСЕСОЮЗНЫЙ МЕМОРИАЛ Ю. А. ГАГАРИНА

28 марта г. Щелково (Моск. обл.)

МУЖЧИНЫ

Бег 20 км. Ю. Плешков 54 (Ив, Б) 58.29,0; Ю. Поротов 50 (Кемерово) 59.13,0; В. Клешиногов 56 (Томск) 59.39,0; А. Арюков 52 (Горк, Б) 59.40,0; Н. Суворов 56 (Пермь, Т) 1:00.33,0; С. Красноперов 52 (Н. Тагил) А. Пасарюк 59 (Сар-

так) 1:01.30,0; Б. Яцкевич 50 (Мн, Л) 1:01.31,0. Участвовало 469 человек, закончили дистанцию — 377.

Бег 10 км (ветераны, юниоры, юноши) А. Решетников 41 (Ногинск) 35.10,0; В. Федин 39 (Щелково) 35.10,0; П. Куропаткин 42 (Серпухов) 35.15,0; А. Урусов 38 (М) 35.17,0; А. Чудин 65 (М, КЛБ) 35.49,0; С. Карпенко 65 (Ступино) 35.59,0; А. Гайдук 39 (Алексин) 36.19,0; А. Цапленко 36 (Калуга, С) 36.45,0. Участвовало 233 человека, закончили — 189.

Ходьба 20 км. В. Резаев 50 (М, ВС) 1:23.15,0; В. Обухов 58 (Горк, Л) 1:23.27,0; С. Цимбалюк 58 (Черкассы, С) 1:24.30,0; В. Герус 49 (Душ) 1:24.52,0; Ш. Сибатуллин 56 (Иж, Ж) 1:25.10,0; М. Семейнов 57 (М, Т) 1:25.13,0; А. Колосков 52 (Мн, ШВСМ) 1:26.07,0; А. Голиков 51 («Урожай») 1:26.13,0; Участвовало 93 человека, закончили — 71.

ЖЕНЩИНЫ

Бег 20 км. Ф. Гизатулина 65 (Кемерово) 1:25.25,0; М. Маринчук 60 (Черновцы) 1:26.19,0; Н. Гумерова 49 (А-А) 1:31.05,0. Сошли 4 участницы. **Ходьба 5 км.** О. Яруткина 60 (Чеб, Б) 23.12,0; М. Шупило 58 (Мн, Л) 23.21,0; В. Андрейчик 58 (Мн, Л) 23.44,0; С. Красавцева 58 (Вршг, Л) 23.48,0; Т. Кобзарь 54 (Тирасп, Мл) 24.27,0; Н. Ступинская 64 (Тирасп, Мл) 24.29,0; Л. Телеман 62 (Кш, У) 24.32,0; Т. Руссу 64 (Бельцы, МЛ) 25.00,0. Участвовало 54 женщины. Всего в соревнованиях стартовало 856 легкоатлетов.

«СОЮЗСПОРТ-ФИЛЬМ» В 1982 ГОДУ

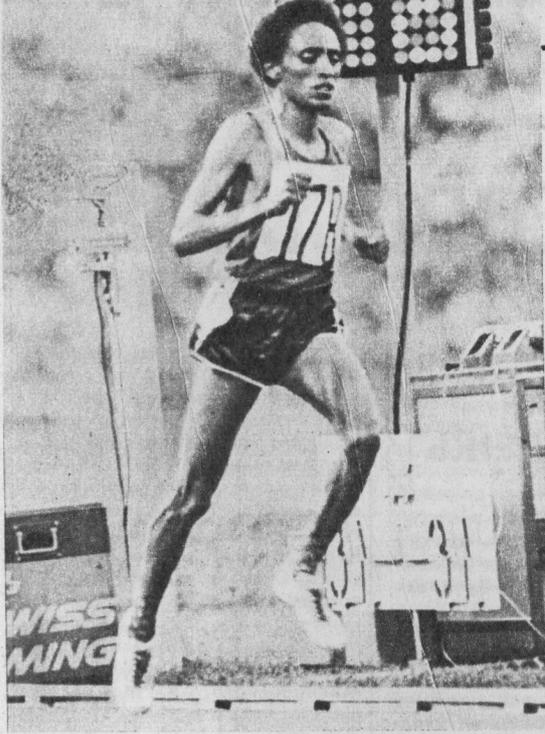
С каждым годом возрастает роль кино в подготовке спортсменов. Ни одно учебное пособие не может так наглядно передать тончайшие особенности техники исполнения легкоатлетических упражнений, отдельных сложных деталей и приемов, выявить ошибки и показать пути к их исправлению, как может это сделать современный учебный киноматриграф.

В 1982 году киностудия «Союзспортфильм» выпустила ряд учебно-методических кинокартин по легкой атлетике. Это прежде всего «Основы техники бега на 110 м с барьерами», где будет показана техника преодоления барьеров, дана характеристика барьерного бега, а также современная методика обучения и тренировки спортсмена. С аналогичными задачами намечен выпуск фильма «Основы техники спортивной ходьбы».

О комплексе специальных упражнений, об ошибках при их выполнении расскажет фильм «Специальные упражнения бегунов на 3000 м с препятствиями». В фильме «Техника и специальные упражнения толкателей ядра» будут даны комплексы упражнений для развития силы, быстроты, координации, а также современная техника толкания ядра.

Еще одна учебная кинолента посвящена прыжкам с шестом — «Специальные упражнения для совершенствования техники и развития специальных качеств в прыжках с шестом». Здесь также будет приведена современная техника выполнения прыжков и дана методика учебно-тренировочных занятий с прыгунами. Завершит эту серию кинофильм «Тренировка в десятиборье», раскрывающий методику тренировки и комплекс специальных упражнений в этом сложнейшем виде легкой атлетики. Полезным будет для спортсменов и тренеров будет и кинофильм о значении и правильном применении массажа в легкой атлетике.

В работе над созданием кинофильмов примет участие ведущие советские мастера легкой атлетики, спортсмены сборной команды СССР, а также опытные специалисты-консультанты. Выпуск этих фильмов, несомненно, окажет значительную помощь легкоатлетам в достижении новых высоких рубежей в современном спорте, откроет пути к новым рекордам.



Эфиопский стайер М. Кедир успешно сочетает бег на дорожке стадиона и на кроссовых трассах

испытание кроссом

К ИТОГАМ
ЧЕМПИОНАТА МИРА
ПО КРОССУ

21 марта в Риме состоялся чемпионат мира по кроссу. Погода в этот день выдалась сухая, трасса соревнований была равнинной, скоростной. Альберто Салазар (США), рекордсмен мира в марафоне, повел бег в очень быстром темпе. Количество преследователей постепенно уменьшалось. Но на последних метрах эфиопскому атлету Мохаммеду Кедиру удалось вырвать победу у американца. Советские спортсмены Александр Антипов и Энн Селлик удачно взяли старт, что является немаловажным в таких соревнованиях, но к 4-му км постепенно отстали от лидеров. К таким высоким скоростям они еще не были готовы. Зато командой советские стайеры выступили неплохо. Они боролись до конца и сумели на последних километрах выйти на 3-е место. Это повторение достижений 1977 и 1979 гг. А командную победу одержали второй год подряд спортсмены Эфиопии. Но в прошлом году они победили с большим преимуществом. На этот же раз англичане, занявшие 2-е место, отстали всего на 16 очков. Эти две команды значительно оторвались от остальных. 1-е и 3-е места разделили 159 очков. Разрыв — самый большой за 10 лет проведения кросса. На 3-е место претендовали четыре страны: СССР, Кения, Испания и США. К чести наших ребят — Александра Антипова, Тоомаса Турба, Валерия Сапона, Энна Селлика, Виктора Чумако-

ва и Евгения Окорочкова, они оказались в этом поединке на высоте.

Неудачно выступили советские юниоры. Они заняли 8-е место. Это хуже, чем в прошлом году, когда мы были шестыми. А в 1980 г. наши юниоры победили. Впервые советские спортсмены оказались так далеко (15-е место Александра Чепасова) в индивидуальном зачете. Они находились в лидирующей группе на протяжении трех четвертей дистанции, но на заключительной части значительно отстали. Молодые эфиопы дебютировали в чемпионате мира и одержали убедительную победу. Все шесть их участников были в первой десятке (1, 2, 4, 5, 10-е). Только команда Италии пыталась бороться с эфиопскими атлетами и, дополнив тремя спортсменами первую десятку, заняла 2-е место. Бегуны США — победители 1981 г. — третьи.

Наша женская команда вновь не знала себе равных. Елена Сипатова, Раиса Смехнова, Татьяна Позднякова, Галина Захарова заняли соответственно 7, 8, 11, 18-е места. Это уже наша пятая победа. Советские спортсменки на протяжении ряда лет являются сильнейшими в мире в беге на выносливость. Всем известны их успехи на олимпиадах, чемпионатах Европы и других крупных соревнованиях. В этом залог победных выступлений в кроссе.

Но стоит обратить внимание на то, что в нынешнем году лучшая советская участница Сипатова была лишь седьмой.

Коротко расскажем о призерах чемпионата в личном зачете. Мохаммед Кедир (Эфиопия), победивший в забеге мужчин, в прошлом году был вторым за Крейгом Верджином (США). Мохаммед становится достойным преемником двукратного олимпийского чемпиона Мирусса Ифтера, который, кстати говоря, еще не сложил оружия и был в Риме шестнадцатым. В сентябре 1981 г. Кедир на Кубке мира был вторым на дистанции 10 000 м, установив рекорд Эфиопии — 27.39,44. На Олимпиаде в Москве он завоевал бронзовую награду (10 000 м).

Обладатель высшего мирового достижения в марафоне Альберто Салазар стал в Риме вторым. Он грозит, либо научиться финишировать, либо избавляться от соперников задолго до конца бега. Пока это ему удается только в марафоне. Альберто в течение всего года поддерживает высокую форму. Через месяц после своего прошлогоднего триумфа в нью-йоркском марафоне он занял 2-е место на чемпионате США по кроссу (на финише его опередил малоизвестный англичанин А. Ройл). 9 января победил с рекордом США на дистанции 10 км по шоссе — 28.03. Затем выступил три раза в закрытых помещениях: 5000 м — 13.23,08 и 13.25,16; 2 мили — 8.29,0.

Бронзовый призер новозеландец Род Диксон, переехав в США, увлекся соревнованиями по шоссе. Он очень редко стартует на дорожке. Напомним, что Диксон был третьим на Олимпиаде 1972 г. в беге на 1500 м, а в 1976 г. в Монреале занял 4-е место на 5000 м. Его личные рекорды на этих дистанциях — 3.33,89 и 13.17,27. В беге по шоссе он выступает довольно часто (с интервалом в одну-две недели в течение всего сезона) и показывает хорошие результаты: 10 км — 28.13; 15 км — 43.13. За неделю перед кроссом в Риме он с большим преимуществом выиграл пробег на 11 км в Италии.

Победительница кросса румынка Маричика Пуйка сумела вместе со своей соотечественницей Фитой Ловин обойти лидировавшую четырехкратную чемпионку этого кросса Грету Вайц (Норвегия). Пуйка сочетала в этом году старты в залах и в

кроссах. Она была второй на чемпионате Европы в беге на 3000 м — 8.54,26. 14 марта уверенно выиграла Балканский кросс.

Другая румынская бегунья — Фита Ловин обладает хорошими скоростными качествами. Фита больше предрасположена к бегу на 800 и 1500 м. Ее личные рекорды — 1.56,67 и 4.01,67. В последние годы у нее происходит значительный прогресс в беге на 1500 м: 1979 г. — 4.05,4; 1980 г. — 4.03,7; 1981 г. — 4.01,67. Это, видимо, нашло отражение и в успешном выступлении на кроссе. Ловин начала сезон 1982 г. с выступления в залах, где показывала: 800 м — 2.00,74, 2.01,2; 1500 м — 4.06,92, 4.10,6, затем выиграла в отсутствие Пуйки национальный кросс, а на Балканском была второй.

Грета Вайц, несмотря на нынешнее поражение, демонстрирует в течение многих лет стабильность выступления. В этом году она зимой тренировалась и стартовала в Новой Зеландии. В январе она показала в беге на 3000 м 9.10,67; 1500 м — 4.12,96; 5000 м — 15.19,60; 1500 м — 4.16,44. 13 февраля в Оттаве пробежала 3000 м в зале за 8.55,5.

Очень перспективны молодые эфиопские бегуны. Победитель Зурубашу Гело (1965 г. р.) на два года моложе своих товарищей. Вслед за атлетами из Эфиопии третьим был Стефано Мэй (Италия), который уже зарекомендовал себя сильным бегуном (1500 м — 3.39,00; 3000 м — 7.56,87; 5000 м — 13.52,51). На чемпионате Европы среди юниоров он занял 4-е место в беге на 3000 м.

Еще раз мы убеждаемся в том, что спортсмены благодаря соревнованиям в кроссах, бегу по шоссе и в зале поддерживают достижимый уровень подготовленности, и в то же время эти соревнования служат основой успеха на чемпионате мира по кроссу.

С. ТИХОНОВ



ЕВРОПА-82:



Т. Виньерон — один из сильнейших шестовиков мира

Много ждет Морис от своего сына Филиппа. Тот стал специализироваться в прыжке с шестом с 16 лет, в 1972 г. До этого он увлекался многими видами спорта, так что был хорошо подготовлен физически. По требованию отца много внимания он уделял гимнастике и акробатике. Его первый результат — 3,80. В 1976 г. Филипп впервые взял 5,00. Через два года на чемпионате Европы в Праге занял шестое место. А в 1980 г. в Париже стал рекордсменом мира — 5,77. Но в Москве на Олимпиаде он хотя и показал одинаковый результат с Константином Волковым и поляком Тадеушем Слюсарским — 5,65, но по попыткам проиграл им и не поднялся на олимпийский пьедестал. Морис Увион считает, что его сына подвели некоторая самоуверенность и стратегический просчет: он ждал конкуренции от Виньерона и Волкова, совершенно упустив из виду будущего олимпийского чемпиона Владислава Козакевича и чемпиона Монреаля Слюсарского.

Судя по всему, на первенстве Европы могут заявить о себе французские спринтеры. В первую очередь речь идет о Эрмане Панзо. В прошлом году он показал пятый результат в Европе — 10,29. Ожидают дальнейшего прогресса от 21-летнего Антуана Ришара (10,32). За 20,60 пробежал 200 м Патрик Барр. Возможно, будущим летом проявит себя 20-летний прыгун в высоту Франсуа Верзи, который имеет результат 2,30. Но у него пока не хватает опыта, стабильности.

Другие французские атлеты были не в состоянии в прошлом сезоне занять места среди ведущих европейских спортсменов. Утраченными оказались прежние позиции в беге на средние дистанции, в прыжке в длину.

Явно падает популярность легкой атлетики среди французских спортсменов. Ныне тренерам с трудом удается найти относительно подходящих кандидатов в сборную, чтобы «закрыть» все виды. По итогам прошлого года никто из французских легкоатлетов не может реально претендовать на медали европейского первенства.

ПОЛЬША ВЕТЕРАНЫ И МОЛОДЕЖЬ

Короткий спринт — стихия Мариана Воронина. На миланском первенстве Европы в закрытых помещениях он был уже в четвертый раз подряд завоевал титул чемпиона. Но в этот раз на пути к победе польский атлет чувствовал несбыточную жесткость соперничества, предвещавшую напряженную летнюю борьбу.

— Конкуренция заметна обострилась. Поглядите, куда ныне оказался отброшен Хааг, с которым я так сражался за первенство в 1980 году, — отметил после соревнований Мариан.

Возросло сопротивление соперников. В Милане уже стали сказываться итоги серьезной зимней подготовки атлетов, которые намерены выйти на старт первенства Европы в Афинах.

И Воронин, один из лидеров польской команды, сейчас чувствует в себе силы на равных бороться в Афинах с теми, кто владел в прошлом году высотами спринта, — британцем Алланом Уэллсом и Франком Эммельманом из ГДР.

— У меня нет ни особо быстрого старта, ни мощного ускорения на последних метрах. Исход бега решается в каждом мгшем шаге по дистанции. Именно этому я еще юношей учился у Валерия Борзова, — говорит Воронин.

**Рискнет
мастерство лидеров
польских спринтеров
М. Воронина**



На прошлом году Кубке мира именно Воронин на последнем этапе эстафеты 4x100 м внес решающий вклад в победу голских спринтеров. На Кубке мира отлично проявил себя еще один атлет из Польши. На дистанции стипль-чеза в остром противоборстве с победителем Кубка Европы итальянцем Мариано Скартецци 1-е место завоевал 26-летний Богуслав Малинский. Он стал достойным преемником незабываемого мастера стипль-чеза Бронислава Малиновского. У Малинского второе время в мире за прошлый год — 8.16,60. На Московской олимпиаде он был седьмым. Большой опыт атлета, его высокие результаты говорят о нем как о претенденте на «золото» Афин.

В Польше высказывают надежды на более успешное выступление команды на предстоящем первенстве Европы по сравнению с прошлым чемпионатом. Продолжают выступать именитые ветераны, и одновременно в сборной мы видим новых талантливых атлетов. Для многих из них хорошей школой было участие в Олимпиаде-80.

Видели мы в олимпийских Лужниках и прыгуна в высоту Януша Трзвипизура. Там он занял 12-е место с результатом 2,18. Тогда этот двухметровый атлет был не слишком заметен. Однако за последнее время Януш достиг внушительного прогресса. В 1981 г. его лучший результат был 2,28, а уже на зимнем первенстве Европы он взял 2,32. В этом состязании он занял 2-е место, опередив таких знаменитых прыгунов, как Герд Нагель (ФРГ) и Роланд Дальхойзер (Швейцария). Януш не скрывает намерения бороться за высшую награду летнего чемпионата Европы. Он выражает уверенность, что в скором времени его ждут рекордные высоты.

Безусловно, медали афинского первенства смогут оспаривать и польские прыгуны с шестом. Известно их умение готовиться к главным стартам.

И в десятиборье греды фаворитов — спортсмен из Польши. Дариуш Людвиг набрал в прошлом году 8222 очка. Это третий показатель сезона.

Из лидеров в женской команде сейчас много говорят о перспективной семиборстке Малгожате Гузовской. 23-летней спортсменке прочат одно из призовых мест в Афинах. Прошлого дня сумма Малгожаты — 6306 очков.

ФРАНЦИЯ ВНИМАНИЕ НА ПРЫГУНОВ С ШЕСТОМ

Тьерри Виньерон — второй в списке сильнейших в мире прыгунов с шестом за прошлый год. Его лучший прыжок на 5,80 лишь на 1 см ниже мирового рекорда Владимира Полякова. Высоту 5,70 взяли в 1981 г. два других атлета из Франции — Филипп Увион (4-й на Олимпиаде-80) и Жан-Мишель Белло (2-й на Кубках Европы и мира-81). Высоко взлетают французские шестовики. Но Морис Увион, тренер сборной Франции по прыжку с шестом, озабочен. Озабочен прежде всего психологической подготовкой своих подопечных. Сила французских шестовиков зиждется на хорошей гимнастической и акробатической основе. И технически французы подготовлены неплохо. Но вот психологически...

По мнению Мориса Увиона, большинство его воспитанников в прошедших стартах не выдерживали напряжения многочасовой борьбы. Отсюда и перепады в результатах, и низкие показатели на крупнейших международных соревнованиях.

Тренер считает, что лидер команды экс-рекордсмен мира Виньерон, безусловно, очень талантлив, но несколько неуравновешен, не в полной мере еще научился владеть собой.

перед решающим стартом

В послеолимпийском сезоне несколько слабее, чем раньше, выступали польские бегуны на 100 м с/б. На Кубке мира Люцина Лангер была третьей. Третье место заняла в прошлогоднем списке сильнейших Данута Перка (12,93). Но началась подготовка к Афинам, и в Милане мы вновь увидели на дистанции рекордсменку мира Гражину Рабштын. Она была явно расстроена пятым местом. Гражина рассчитывала выступить гораздо успешнее. И так, все ведущие польские барьеристки продолжают оставаться в строю. Они вместе с советскими бегуньями, спортсменками из ГДР и должны разыграть медали европейского чемпионата.

ЧССР С НАДЕЖНЫМ ЛИДЕРОМ



Зимняя подготовка знаменитой чехословацкой бегуньи Ярмилы Кратохвильовой была на несколько дней прервана стартами на миланском первенстве Европы в закрытых помещениях. Серебряный призер Московской олимпиады в беге на 400 м, победительница прошлогодних Кубков Европы и мира, она ехала в Италию с беспокойной мыслью — каким-то выйдет ее первое соревнование этого

года. Хотя предстартовые тесты и обнадеживали, думалось спортсменке, все-таки не совсем еще готова она к борьбе за звание чемпионки. О меньшем же и речи быть не могло. Впервые за долгое время так переживала Ярмила за предстоящий старт.

Напрасно волновалась Кратохвильова. Ее поистине выдающийся финальный бег на 400 м увенчался высшим мировым достижением. А чуть позже там же в Милане на международном турнире «Голден гала» с отличным временем она пробежала 200 м — 23,00. Можно ли было мечтать о большем?

Но на пресс-конференции бегунья отметила, что ее лучшая форма придет позднее и впереди еще много тренировок. Выступление в Милане явилось хорошей проверкой эффективности подготовки к лету.

Ясно, к тому времени Ярмила должна вплотную подойти к рекордным секундам Мариты Кох из ГДР. И, судя по всему, вскоре мы должны услышать о новом рекорде.

Этот летний сезон Кратохвильова начнет с дистанций 100 и 200 м. Бежать 400 м она первый раз планирует 30 июня на «Большом призе» в Будапеште. А главный старт на этой своей основной дистанции она примет, конечно же, на первенстве Европы в Афинах. Кратохвильова сожалеет, что программа чемпионата не позволяет ей стартовать также и на 200 м. Зато она собирается участвовать в обеих эстафетах. Особенно сильно чехословацкие бегуньи могут с помощью Кратохвильовой пробежать 4X400 м.

— В прошлом году мы впервые были довольны своим бегом в эстафете 4X400 м, — гово-

На предстоящем чемпионате Европы Я. Кратохвильова намерена бороться за высшую награду в беге на 400 м

рит Кратохвильова. — Ныне ситуация еще благоприятнее, в лице молодой Тани Коцембовой у нас появилась бегунья на 400 метров с большими возможностями. Впервые выступая на зимнем первенстве, она в Милане заняла четвертое место. Это большое достижение. Я по своему опыту знаю, как это трудно.

Кроме Кратохвильовой второй знаменитостью в женской команде Чехословакии является

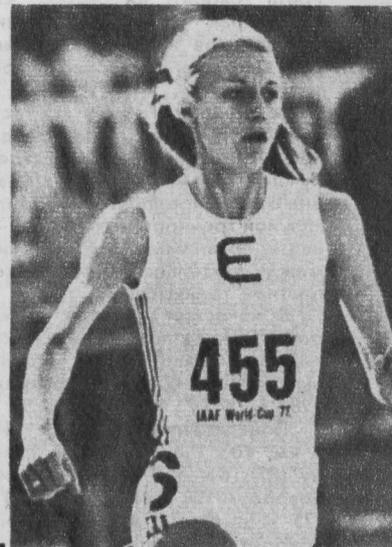
Хелена Фибингерова, экс-рекордсменка мира в толкании ядра. За ее плечами участие в четырех европейских чемпионатах. Она соревновалась еще на первенстве Европы 1969 г. В последний раз в Праге она была серебряной призеркой.

У мужчин в чехословацкой сборной прежде всего мы обращаем внимание на Имриха Бугара. На Олимпиаде в Москве он занял второе место (66,38). В прошлогоднем сезоне Имрих оставался одним из сильнейших в Европе. На Кубке мира он был третьим, и у него третий результат года на континенте — 67,48. Имрих — один из главных претендентов на титул чемпиона.

тренируется Грета Вайтц

Прошедший сезон оказался для известной бегуньи из Норвегии Греты Вайтц не очень успешным. Ее дважды в решающий момент подводили травмы. Сначала она была вынуждена сойти с дистанции бега на 5000 м, график которого превышал мировой рекорд. А во второй раз ей не удалось закончить уже привычную трассу марафона в Нью-Йорке (именно там она до этого трижды улучшала мировое достижение). И все же Вайтц остается главной претенденткой на первый титул чемпионки Европы в марафоне на первенстве в Афинах. Сама Вайтц ожидает серьезной конкуренции от советских марафонек. Еще свежи в памяти дуэли между Вайтц и Светланой Ульмасовой в беге на 3000 м на чемпионате континента в Праге 1978 г. и Кубке мира в Монреале 1979 г., где советская спортсменка показывала свое превосходство на финише. Может быть, эти поражения и склонили Грету попытать счастья на более длинных дистанциях.

Основу подготовки Вайтц составляет длительный непрерывный бег. Зимой она набирает за неделю 100—120—140 км, в основном в беге по шоссе. За одно занятие Грета пробегает 12—15 км. При подготовке к марафону самый длительный бег доходит до 22 км. Как правило, она тренируется дважды в день. Средний темп бега около 4 мин на 1 км. ЧСС во



время и после бега она не подсчитывает.

Кроме того, Вайтц проводит и скоростную тренировку. Она говорит, что этот термин многие понимают по-разному. «Для меня, как бегуньи на длинные дистанции, скоростная тренировка означает пробежание более коротких дистанций, чем соревновательные, но с более высокой скоростью». Вайтц отмечает, что для этого она использует четыре формы беговой тренировки: интервальную, повторную, фартлек, спринт.

Интервальная тренировка. «Для меня это многократное быстрое пробежание отрезков с очень короткими интервалами отдыха. Зимой я делаю 15—20X200 или 300 метров с отдыхом около двадцати секунд. Менее подготовленные бегуны должны планировать более длительный отдых», — рассказывает Вайтц. С приходом весны, когда исчезает снег, Грета увеличивает скорость пробежания и продолжительность отдыха. Эта тренировка постепенно переходит в повторную. Вайтц подчеркивает, что в ней главное — поддерживать высокую скорость в течение всей тренировки. Исходя из этого планируется и отдых. Грета использует почти предельные усилия в повторной тренировке. С приближением весенних соревнований количество таких занятий увеличивается.

Фартлек. Бегунья проводит его следующим образом. Размявшись в беге на 2—3 мили, она намечает себе какую-либо цель на расстоянии, скажем, 400 м и бежит до нее в быстром

темпе, после этого следует спокойный бег до полного восстановления. Затем ускорения повторяются. Общая длина быстрой части около 5—13 км.

Спринтерская тренировка. Вайтц включает ее в свою подготовку зимой один раз в неделю. Сначала следует разминочный бег на 4 мили, затем 15×60 м в шиповках в зале. Грета говорит: «Я считаю, что скоростная тренировка важна для бегунов на любые дистанции. Скорость обостряет выносливость».

Вайтц считает, что скоростная работа необходима и тогда, когда спортсмен далек от своей лучшей формы. В этом случае она отдает предпочтение интервальной тренировке. «Главное — найти правильное соотношение между длительным бегом и скоростной тренировкой».

В качестве примера тренировки Вайтц в подготовительном периоде приведем ее недельный план с 16 по 22 февраля 1981 г.

Понедельник. Вечер: бег 4 км, 10×100 м вниз по склону (8°); 5×200 м (100 м вниз, поворот и 100 м вверх); 3×200 м (25 м вниз, 75 м по равнине, поворот и обратно); 2×200 м (100 м вниз, поворот и обратно), 5 км заключительного бега.

Вторник. Вечер: бег 4 км, прыжковый бег по ступенькам: 4×500 ступенек. Первые 500 преодолеваются через одну ступеньку, вторые через две ступеньки с перерывом в 1 мин. посередине, третьи 500 через три ступеньки с таким же перерывом после 200 и 400 ступенек, четвертые 500 через три ступеньки на двух ногах («лягушка») с двумя остановками. 10×100 м в гору. Отдых — возвращение к месту старта.

Среда. Утро: силовая тренировка — отжимания 3×5 раз, переход из положения лежа в положение сидя 3×20 раз, 3×50 приседаний, упражнения для развития мышц спины.

Четверг. Вечер: бег 5 км, спринт в зале в шиповках 2×30 м, 10×60 м, 5×60 м (70% максимальной скорости). Силовая тренировка, как в среду, 5 км равномерного бега.

Пятница. Вечер: прыжковый бег по ступенькам: две серии по 4×500 ступенек (как во вторник), 5 км равномерного бега.

Суббота. Вечер: 12 км равномерный бег, 6×250 м (50 м с горы и 200 м по равнине), 2 км заключительного бега.

Воскресенье. Утро: 13 км равномерного бега. Вечер: силовая тренировка как в среду.

Ежедневно, кроме воскресенья, утром проводится равномерный бег на 12 км.

ВСЕ БЛИЖЕ К 18 МЕТРАМ

Первый прыжок тройным за отметку 17 м 5 августа 1960 г. в Ольштыне совершил польский спортсмен, позже двукратный олимпийский чемпион Юзеф Шмидт.

За 21 год этот рубеж преодолели 46 спортсменов из 16 стран (в их числе двое показали свои лучшие результаты на соревнованиях в закрытых помещениях, а пятеро состязались при силе попутного ветра выше 2 м/сек).

На 134 соревнованиях 178 спортсменов прыгнули за 17 м (17 атлетов — в закрытых помещениях и 40 — с ветром).

Больше всех соревнований с результатом 17 м и выше закончил трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санев — 34 старта (3 — в помещении и 5 — с ветром). Средний результат 10 лучших стартов Санева — 17,327.

В последние годы (особенно в минувшем 1981 г.) успешно выступает Уилли Бэнкс (США). В 21 старте ему удалось прыгнуть за 17 м (1 — в помещении, 5 — с ветром). Средний результат его 10 лучших стартов — 17,359 (правда, сюда входят пять результатов с ветром).

Мировой рекордсмен Жоао Карлос де Оливейра (Бразилия) имеет 10 стартов с результатом за 17 м. Их средний показатель — 17,288.

У Рона Лайверса (США) — 9 таких стартов, у Йорга Дремеля (ГДР) — 7, Геннадия Валюкевича — 6, у Томми Хайнса, Джеймса Баттса, Майка Мэрлоу (все США), Анатолия Пискулина, Яака Уудмяэ, Кейта Коннора (Великобритания) и Чжоу Чженьяня (КНР) — по 5.

Самыми «обильными» на высокие результаты были Олимпийские игры 1968 г. в Мехико. Первые шесть участников этих соревнований прыгнули за 17 м.

А 21 июля 1981 г. в Сакраменто на первенстве США 4 спортсмена преодолели границу 17 м.

Лучшие прыгуны тройным

17,89	Жоао Карлос де Оливейра (Бразилия)	15.10.75
17,56	Уилли Бэнкс (США)	21.06.81
17,44	Виктор Санев (СССР)	17.10.72
17,40	Педро Перес (Куба)	5.08.71
17,35	Яак Уудмяэ (СССР)	25.07.80
17,34	Чжоу Чженьянь (КНР)	8.09.81
17,31	Йорг Дремель (ГДР)	4.09.72
17,27	Нельсон Пруденсисо (Бразилия)	17.10.68
17,24	Джеймс Баттс (США)	29.06.78
17,22	Джузеппе Джентиле (Италия)	17.09.68
17,21	Геннадий Валюкевич (СССР)	22.07.79
17,21	Александр Бескровный (СССР)	5.07.81
17,20	Михаил Баррибан (СССР)	19.08.73
17,20	Томми Хайнс (США)	15.10.75
17,19	Рон Лайверс (США)	1.07.77
17,17	Майк Мэрлоу (США)	21.06.81
17,16	Кейт Коннор (Англия)	17.01.80
17,16	Василий Исавев (СССР)	15.06.81
17,13	Бела Бакоши (Венгрия)	21.08.81
17,12	Карол Корбу (Румыния)	13.06.71
17,12	Кен Лорроуэй (Австралия)	25.01.81
17,10	Кейт Купер (США)	2.06.79
17,09	Иан Кемпбелл (Австралия)	17.01.80
17,07	Дейв Смит (США)	1.07.72
17,07	Анатолий Пискулин (СССР)	24.06.78
17,07	Евгений Аникин (СССР)	5.07.80
17,06	Михал Йоахимовский (Польша)	2.06.73

НА РОДИНЕ КРОССОВ

7 марта в Лидсе состоялся чемпионат Англии по кроссу. Эти соревнования имеют более чем столетнюю историю. Первые чемпионат был проведен в 1877 г. Тогда в забеге мужчин стартовали всего 33 человека. В нынешнем году дистанцию (9 миль) закончили 1605 бегунов. Интересно, что все участники стартовали в одном забеге.

Чемпионату предшествовал долгий кроссовый сезон. Начался он в октябре с межклубных соревнований. Затем были проведены чемпионаты графств, состязания между графствами, зональные турниры.

На первенстве Англии командную борьбу вел 231 кроссовый клуб, из которых 173 завершили состязания в полном составе. Зачет был таким же, как на чемпионате мира по кроссу, — по сумме мест шести участников. Победу одержал третий год подряд клуб «Типтон», набравший 283 очка.

В личном зачете победил Дэвид Кларк, который в прошлом году был вторым. За ним финишировал марафонец Хью Джонс, уступивший на марафоне в Токио Вадиму Сидорову. На третьем и четвертом местах известные стайеры Майк Маклеод и Дэвид Муркрофт.

17,04	Стив Ханна (Багамские о-ва)	6.06.81
17,04	Роберт Кэннон (США)	21.06.81
17,04	Дамитрос Михас (Греция)	20.09.81
17,03	Юзеф Шмидт (Польша)	5.08.60
17,03	Грег Калдуэлл (США)	25.01.81
17,03	Александр Лисиченко (СССР)	1.10.81
17,02	Фил Мэй (Австралия)	17.10.68
17,02	Василий Грищенко (СССР)	8.09.80
17,01	Николай Дудкин (СССР)	26.07.70
17,01	Милош Сревич (Югославия)	20.09.81
17,00	Пертти Поуси (Финляндия)	24.06.68
17,00	Густаво Рига (Куба)	Платт 5.05.73

А. СТАГИС

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103045, Москва, К-45,

Рождественский
бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ

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

А03663. Тираж 63 700 экз. Сдано в набор 11/V-1982.
Подписано к печати 28/V-1982. Формат 60×90¹/₈. Уч. изд. л. 7,75. Заказ № 1173.

Фото в номере Роберта Максимова

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

от Турина до Праги

X чемпионат, Хельсинки, 1971 год

Юбилейный форум европейских легкоатлетов состоялся всего через два года после чемпионата в Афинах. Но уже тогда было решено, что следующее первенство пройдет в Риме в 1974 г. и затем вновь, как и раньше, чемпионаты Европы будут проводиться раз в четыре года — в четные годы между олимпийскими играми. Но это — в будущем, а пока гостеприимная столица Финляндии, страны, богатой легкоатлетическими традициями, принимала участников X чемпионата Европы из 29 стран.

Уровень результатов в Хельсинки был чрезвычайно высок. Достаточно сказать, что рекорды предыдущих чемпионатов были побиты в 27 видах из 38, причем было установлено 3 мировых рекорда. Лучшей командой чемпионата была команда легкоатлетов ГДР, сумевших опередить соперников по числу золотых медалей — 12, серебряных наград — 13 и в неофициальном командном зачете — 204,5 очка. Советские легкоатлеты вынуждены были уступить спортсменам ГДР, завоевав 9 золотых 3 серебряные и 8 бронзовых медалей (146 очков).

Лучшими же атлетами чемпионата стали Валерий Борзов, Ренате Штехер из ГДР и финн Юха Вяятяйнен, завоевавшие по 2 золотые награды.

Преимущество В. Борзова над соперниками было неоспоримо: в беге на 100 м он выиграл у Г. Вухерера из ФРГ 0,2 с, а в беге на 200 м — 0,4 с.

До хельсинкского чемпионата лучшим достижением наших бегунов на средние дистанции была серебряная медаль В. Булышева в 1962 г. на 800-метровой дистанции. Теперь киевлянину Евгению Аржанову удалось сделать еще один шаг вперед. Проявив незаурядное тактическое мастерство, он на финише легко опередил соперников — бегунов ГДР и Великобритании.

Две золотые награды завоевали наши скороходы: в ходьбе на 20 км первенствовал Николай Смага, а в ходьбе на 50 км — Вениамин Солдатенко. Причем интересно, что, трижды побеждая до этого на олимпийских играх, нашим скороходам не удалось стать чемпионами Европы на 20-километровой дистанции. И вот Н. Смага сумел это сделать. Весомой была победа и В. Солдатенко, который, точно рассчитав силы, выиграл у знаменитого скорохода из ГДР К. Хёне.

После того как на Олимпиаде в Мехико Р. Фосбери продемон-

стрировал новый способ прыжка в высоту, названный его именем, началась борьба между представителями двух стилей — «перекидного» и «фосбери-флопа». Пока ученые и тренеры вели свой спор, ученик литовского педагога И. Гадовича молодой прыгун Кестутис Шапка сумел освоить новый стиль и быстро выдвинулся в число сильнейших спортсменов. В Хельсинки в решающий момент борьбы — на высоте 2,20 — он преодолел планку с первой попытки и стал чемпионом. Третье место с таким же результатом занял другой наш молодой прыгун — Рустам Ахметов, воспитанник известной бердичевской школы В. Лонского.

К сожалению, в других видах прыжков нашим атлетам не удалось стать первыми: Игорь Тер-Ованесян, выступая на своем пятом (!) чемпионате Европы, завоевал серебряную медаль, уступив М. Клауссу из ГДР всего 1 см. Таким образом, в коллек-

Янис Лусис — первый в Европе спортсмен, который четыре раза завоевывал звание сильнейшего копьеметателя континента

ции нашего знаменитого прыгуна находятся 3 золотые и 2 серебряные медали, полученные на европейских первенствах. Не удалось повторить своего афинского успеха в тройном прыжке и Виктору Санееву. Незадолго до чемпионата он получил травму, прыгал осторожно и проиграл быстро прогрессирующему атлету из ГДР И. Дремелю 6 см (17,16 и 17,10). В остальных прыжковых видах и у мужчин, и у женщин наши спортсмены не смогли войти в число призеров.

С явным преимуществом наших атлетов — Яниса Лусиса и Яниса Дониньша — прошли состязания в метании копья. При чем Я. Лусис оказался единственным, кому удалось послать снаряд за 90-метровую отметку. Так Янис Лусис завоевал свою четвертую золотую медаль и стал первым атлетом Старого Света, четырехкратным чемпионом Европы!

В других видах метаний только Анатолию Бондарчуку — победителю афинского чемпионата удалось стать бронзовым призером в метании молота. Однако через год на Олимпиаде в Мюнхене Анатолий вновь блестяще доказал свою силу, став олимпийским чемпионом.

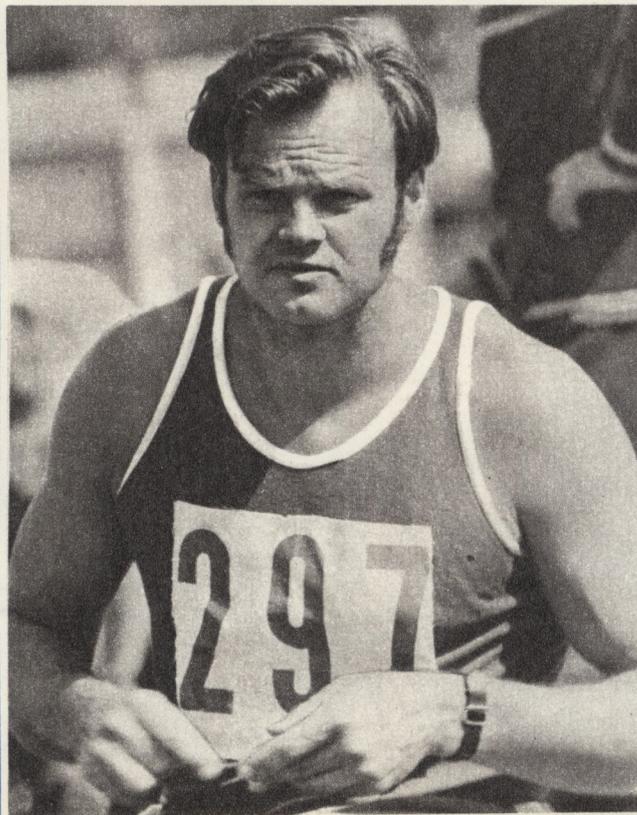
В большинстве женских видов наши спортсменки уступили первенство легкоатлеткам ГДР, ФРГ, Югославии и Австрии. Но в толкании ядра Надежда Чижова доказала, что ей нет равных: ближайшую соперницу М. Ланге из ГДР она опередила почти на целый метр. Сенсационным стало и выступление метальницы диска Фаины Мельник. По общему мнению, в этом виде должна была победить рекордсменка мира Л. Вестерман из ФРГ. Однако Фаина сразу захватила лидерство броском на 60,50. Во второй попытке диск Вестерман улетел на 61,88. У Фаины судьи не засчитывают подряд четыре броска, усматривая касание обода круга. Но такой оборот дела не смутил Мельник: в последнем, решающем, броске она установила новый мировой рекорд — 64,22! Вдохновленная успехом подруги по команде, Людмила Мурзьева в последней попытке сумела обойти румынку А. Менис и завоевала бронзовую медаль.

Кроме этих наград в активе наших девушек оказались лишь 2 бронзовые медали в эстафетах 4×100 и 4×400 м. Именно слабое выступление женской команды не позволило советским спортсменам вести на равных поединок с легкоатлетами ГДР.

По общему мнению, самым интересным видом программы оказался бег на 10 000 м, состоявшийся в день открытия чемпионата и как бы задавший тон всему состязанию. Девять километров с небольшими перерывами вел забег англичанин Д. Бэдфорд, стремясь высоким темпом измотать соперников. И все же Бэдфорд в итоге оказался только шестым. За 300 м до конца дистанции поистине спринтерский рывок совершили финн Ю. Вяятяйнен и Ю. Хаазе из ГДР. Лишь мгновение промедлил наш Рашид Шарифудинов и сразу оказался в роли догоняющего — на финише он был третьим. В итоге пятеро бегунов «вышли» из 28 мин., и участники этого забега установили 7 национальных рекордов!

Самой же большой сенсацией была признана победа команды ЧССР в эстафете 4×100 м. И было чему удивляться: ведь ни один чехословацкий спринтер не смог добиться права участия в финальных забегах на 100 м. Но слаженная передача палочки и неутомимая жажда победы сделали, казалось бы, невозможное. Бегуны ЧССР выиграли у занявших второе место польских спортсменов 0,4 с и еще раз доказали, что точность передачи — залог успеха в эстафете.

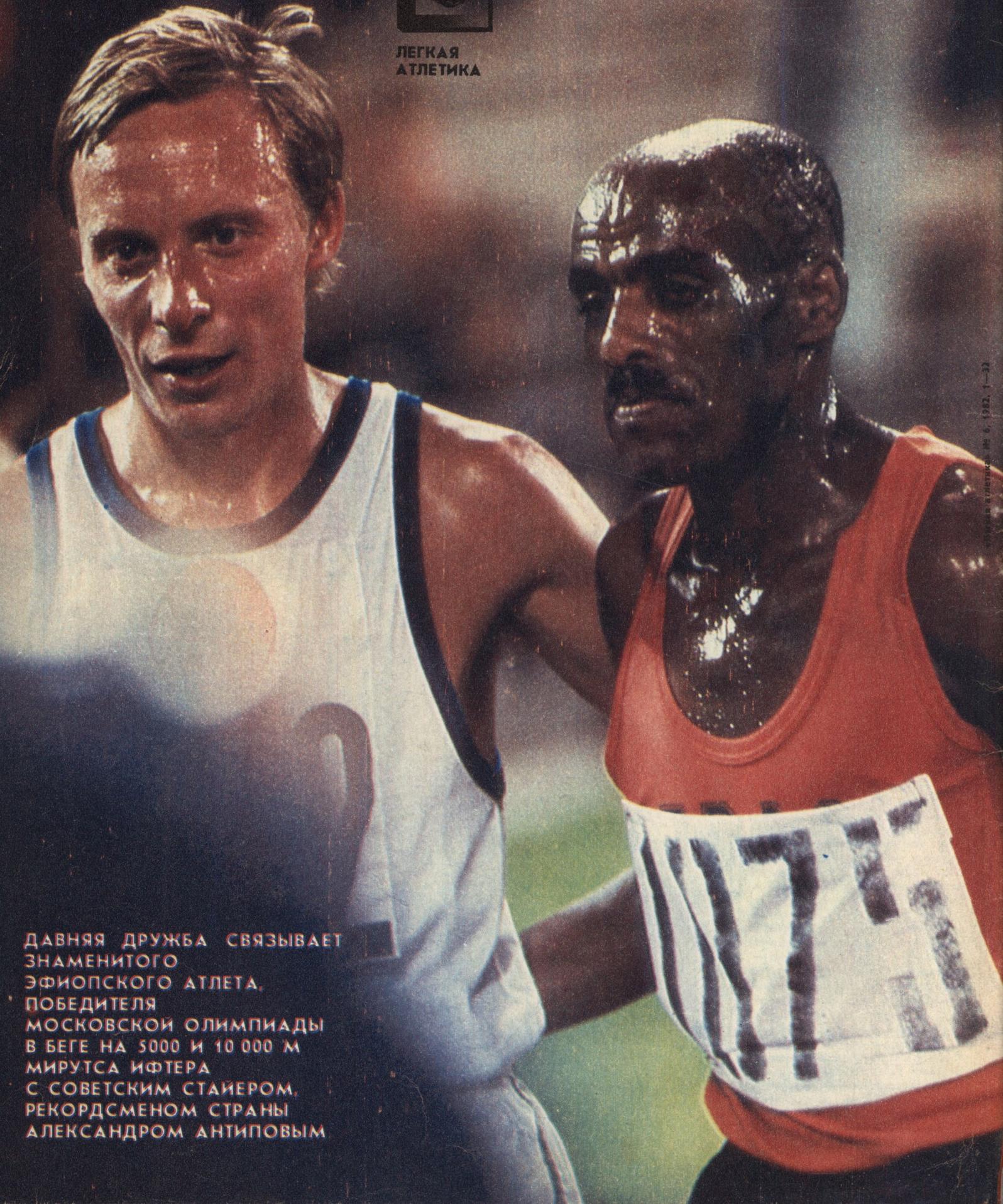
Е. ЧЕРНОВ



В ОБЪЕКТИВЕ —



ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА



ДАВНЯЯ ДРУЖБА СВЯЗЫВАЕТ
ЗНАМЕНИТОГО
ЭФИОПСКОГО АТЛЕТА,
ПОБЕДИТЕЛЯ
МОСКОВСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
В БЕГЕ НА 5000 И 10 000 М
МИРУТСА ИФТЕРА
С СОВЕТСКИМ СТАЙЕРОМ,
РЕКОРДСМЕНОМ СТРАНЫ
АЛЕКСАНДРОМ АНТИПОВЫМ