

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный спортивно-методический



журнал

**ПРОГРАММА
РАЗВИТИЯ**

**ДЕЛО ВСЕХ
И КАЖДОГО**

**конкурс
«ЕВРОПА-86»**



**БЕГ
И ЗДОРОВЬЕ**
ЖУРНАЛ
В ЖУРНАЛЕ



С ЮБИЛЕЕМ, ЛУЖНИКИ!

**В ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ
ИЮЛЯ НЫНЕШНЕГО ГОДА
ЦЕНТРАЛЬНОМУ СТАДИОНУ
ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА
ИСПОЛНИТСЯ 30 ЛЕТ.**

31 июля 1956 г. в живописном районе Москвы, в Лужниках, открылся стадион, которому в тот же день Указом Президиума Верховного Совета СССР было присвоено имя Владимира Ильича Ленина. А спустя еще несколько дней его спортивные арены держали свой первый экзамен — здесь состоялись финальные старты I Спартакиады народов СССР.

С тех пор минуло 30 лет. За это время в Лужниках прошло более 45 тысяч спортивно-зрелищных мероприятий, общественно-политических праздников, которые посетило около 300 миллионов человек. Сегодня в летописи стадиона значатся VI и XII Всемирные фестивалю молодежи и студентов, Всемирная Универсиада, XXII Олимпийские игры, он радушно встречал участников всех спартакиад народов СССР, более чем 25 чемпионатов мира и Европы, сотен всесоюзных первенств, десятков тысяч состязаний коллективов физкультуры...

— Когда рождался этот комплекс, — рассказывает нынешний Генеральный директор Центрального стадиона имени В. И. Ленина В. В. Алешин, — то по инженерному замыслу и по уровню технической оснащенности он соответствовал лучшим по тем временам мировым стандартам. Однако жизнь идет вперед. После того как стало известно о решении сессии МОК провести Олимпийские игры в Москве, на главном стадионе нашей страны начались строительные-реконструкционные работы большого масштаба, которые, как известно, были выполнены на «отлично». В наши дни на территории стадиона расположено 144 различных спортооружения. Сейчас комплекс нередко называют «городом здоровья в одном из самых спортивных городов мира — Москве», и, думается, не без оснований. В год 30-летнего юбилея считаю уместным вспомнить, что именно по инициативе стадиона в стране в 1958 году впервые были созданы группы здоровья, за что коллектив был удостоен золотой медали ВДНХ. А ныне здесь действует целая программа массового физкультурного оздоровления, на-

считывающая более 20 форм работы, таких как группы ОФП для взрослых и детей, клуб любителей бега, группы ритмической гимнастики, тенниса, оздоровительного и учебного плавания и другие. Четвертый год при стадионе работает народный университет физической культуры и здоровья.

При подведении итогов проделанной работы без цифр, естественно, не обойтись. Назову лишь несколько. По официальным данным, ежегодно в нашем комплексе 22 видами спорта занимается около 40 тысяч человек, из них 13 тысяч в возрасте от 5 до 90 лет —

**Прошедшей зимой
спортсменка из Таллина
Ану Кальюранд
установила
высшее
достижение СССР
для девушек — 6,61**



в оздоровительных группах, организованных коллективом стадиона. За 30 лет в бассейне Лужников обучились плаванию 50 тысяч детей.

Однако все это время мы испытываем острый недостаток в научно обоснованных, отвечающих современным требованиям рекомендациях по спортивно-оздоровительной работе. В этой связи у нас имеются серьезные претензии к ВНИИФКу. Также уверен, что физкультурно-массовая работа была бы еще эффективнее, если бы городской спорткомитет официально закрепил за нашим стадионом, скажем, пять-шесть районов Москвы. Это, в первую очередь, позволило бы приобрести к физкультуре и спорту новые тысячи людей, а во-вторых, систематизировало бы нашу работу в этом направлении. Как видите, проблемы есть и о них, думаю, не следует забывать даже в дни праздника.

В преддверии юбилея нашему стадиону предоставлено почетное право — принять участников Игр Доброй воли, затем последуют старты IX летней Спартакиады народов СССР, всесоюзные и массовые городские соревнования...

НОВОЕ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИИ

В соответствии с решением Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ) о дополнении перечня видов, по которым регистрируются мировые рекорды, Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР внес дополнения в правила соревнований по легкой атлетике:

- Для женщин:**
— бег на 20 000 м;
— бег на 25 000 м;
— бег на 30 000 м;
— часовой бег.

При проведении этих видов по беговой дорожке стадиона регистрируются всесоюзные рекорды, а при проведении на местности — всесоюзные достижения.

- Для мужчин и женщин:**
— эстафета 100×1000 м.
Регистрируются всесоюзные достижения.

**5 июля
на Центральном стадионе
имени В. И. Ленина
в Лужниках
состоится открытие
интереснейшего
соревнования года —
Игр Доброй воли.**

18 МЕТРОВ — В 1986 ГОДУ?

Атаку на рекорды Европы и мира, начатую в прошлом году О. Проценко, Х. Марковым и У. Бэнксом, прыгуны тройным успешно продолжили в зимнем сезоне. Вначале американец Ч. Симпкинс, победитель Универсиады-85 (17,86) улучшил высшее мировое достижение для залов (17,41), принадлежавшее У. Бэнксу на 9 сантиметров. Затем В. Иноземцев, прыгнув на 17,43 превысил всесоюзное и европейское достижение Г. Емеца. И наконец на чемпионате Европы в Мадриде воспитанник латвийского тренера Т. Будевича 23-летний Марис Бружикс «уравнял» все эти достижения прыжком на 17,54.

— При подготовке к нынешнему сезону, — сказал Марис, — мои тренеры (в сборной СССР Бружикса консультируют С. Сидоренко и В. Войнов. Прим. ред.) особое внимание уделили развитию скоростных качеств. Это позволило существенно увеличить скорость разбега и самого прыжка. Однако я не обольщаюсь достигнутым результатом. Судя по всему сейчас в мире есть целая группа прыгунов, которым под силу преодолеть заветный 18-метровый рубеж. Думаю, что это произойдет уже в этом году.

НАША ОБЛОЖКА



**Прыгает
Роберт
Эмман.**



5'86[372] май
ежемесячный спортивно-методический журнал
Государственного комитета СССР
по физической культуре и спорту
Издается с 1955 года

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Программа развития	1
Дело всех и каждого	3
Добров Б. Девушка с характером	6
Кузьмин В. Тесты для ходоков	7
Конкурс «Европа-86»	8
Иванов Н. Толкание ядра и метание диска	9
Стрижак А., Бобровников В. Специальные упражнения прыгуний в высоту	11
Олизаренко Н. ...Бой будет последним	12
Щенников Б. Мнение специалиста	14
Мансветов В., Стуколов А. Прыгает Роберт Эммиян	16
Бег и здоровье (журнал в журнале): Вторая Всесоюзная; Форпост трезвости и здоровья; Задание на лето; Учитесь себя контролировать; Деловой подход	19
Игры Доброй воли. Программа соревнований	25
Палько А. Школа роста	27
Любимов А. Европа-86: накануне чемпионата	30
Кулаков В. Победы африканских бегунов	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ :

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

Редакторы отделов: **Б. И. Валиев, Л. В. Волошина, Н. Д. Иванов**
Художественное оформление **Н. Н. Кубаревой**
Редактор **Л. И. Тареева**

Большие и конкретные задачи определены XXVII съездом КПСС советскому физкультурному движению. Физическая культура и спорт призваны сыграть важную роль в гармоническом развитии человека, в укреплении здоровья советских людей, создании условий для утверждения здорового образа жизни, правильной организации свободного времени и досуга, улучшении физической подготовленности рабочих и служащих.

В решении этих задач одно из первых мест отводится легкой атлетике — самому массовому и доступному виду спорта.

Действительно, цифры, которые мы называем, чтобы охарактеризовать размах, популярность, признание легкоатлетического спорта впечатляют. Мы говорим о почти 8 миллионах детей, юношей и девушек, мужчин и женщин, систематически занимающихся нашим спортом, мы упоминаем о 2400 тысячах любителей оздоровительного бега, которые занимаются им в своих клубах и самостоятельно.

Мы с большой долей удовлетворения отмечаем, что все эти миллионные отряды легкоатлетов имеют своих наставников. Среди них — более 600 тысяч общественных тренеров и 17 тысяч профессиональных спортивных педагогов. Говорим, что к услугам легкоатлетов предоставлено свыше 4,5 тысячи арен.

Мы, наконец, указываем и на достижения в большом спорте. Так, в минувшем году наши мужские и женские сборные команды победили на Кубке Европы. Советские юниоры на чемпионате Европы завоевали наибольшее число медалей — 31 (ГДР — 25, Великобритания — 18). На соревнованиях Кубка мира советские мужская и женская команды заняли вторые места, что является лучшим показателем по сравнению с прошлыми их выступлениями.

Но удовлетворяет ли сегодня нас подобные признания? Нет, мы не можем определить нынешний уровень развития советской легкой атлетики достойным положительной оценки. Учитывая масштабы нашей страны, и сами приведенные цифры не выглядят столь уж выразительно. Есть значительные основания для тревоги в качественной стороне нашей работы. Дает повод для беспокойства и структурный состав развития легкоатлетического спорта.

Один пример. Известно, что легкая атлетика является ведущим разделом государственных программ по физической культуре в школах, в ПТУ, в средних специальных учебных заведениях, в вузах. А между тем секции легкой атлетики действуют лишь в трети школ и только в каждом втором профтехучилище. Не лучше обстоит дело в вузах. Простейшие плоскостные легкоатлетические сооружения — это минимум условий для проведения учебной работы по легкой атлетике. Но действуют они лишь в половине школ. Обеспеченность

ПРОГРАММА
РАЗВИТИЯ

же ими профессионально-технических школ составляет всего 7,6 %, а техникумов и того меньше — 6 %.

В общем, следует признать, что легкоатлетический спорт не стал массовым, особенно среди женщин, рабочих, служащих и колхозников. Многие стадионы и манежи используются слабо. Не получило должного развития движение по вовлечению населения в занятия бегом и ходьбой. Имеются крупные недостатки в развитии легкоатлетического спорта среди учащейся молодежи. Все еще на низком уровне ведется учебно-воспитательная работа в секциях коллективов физической культуры. Есть отставание в развитии высшего спортивного мастерства в некоторых видах легкой атлетики.

Чтобы вывести наш легкоатлетический спорт на уровень самых высоких требований, необходимо провести целеустремленную, долгосрочную, многоплановую, четко согласованную работу. Эта работа определена Целевой комплексной программой развития легкоатлетического спорта в стране на 1986—1990 годы и на период до 2000 года, утвержденной в марте этого года коллегией Спорткомитета СССР.

Программа составлена с учетом предложений спорткомитетов союзных республик, Москвы, Ленинграда, Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов, Центрального совета ВДСО «Трудовые резервы». Она подготовлена как часть Комплексной программы развития производства товаров народного потребления и системы услуг населению по физической культуре и спорту на 1986—1990 годы и на период до 2000 года.

Суть целевой программы состоит в том, чтобы создать условия для максимального использования возможностей легкой атлетики в укреплении здоровья советских людей, повышении их физической закалки, формировании здорового образа жизни, в подготовке населения к труду и защите Родины, для повышения мастерства советских легкоатлетов.

Программа предусматривает постепенное устранение неравномерностей и недостатков в развитии легкоатлетического спорта по союзным республикам, возрастным и социальным группам населения. Планируется наращивание по пятилеткам показателей массовости и мастерства. Все это будет обеспечено соответствующим улучше-

нием подготовки кадров, более эффективным использованием имеющейся и строительством новой спортивной базы, увеличением производства легкоатлетического инвентаря, одежды и обуви, совершенствованием организационного, научно-методического, медицинского обеспечения легкоатлетического спорта.

Основной показатель целевой программы — количество систематически занимающихся легкоатлетическим спортом. К ним отнесены атлеты, тренирующиеся в секциях (группах, командах, клубах любителей бега) или самостоятельно 3—5 раз в неделю в объеме не менее 6—8 часов. Количество таких легкоатлетов намечено увеличить к 1990 году в 1,6, а к 2000 году — в 4,4 раза. То есть если мы считаем, что сейчас легкой атлетикой (включая оздоровительный бег) занимается около 10 миллионов, то к 2000 году это число должно возрасти до 43 миллионов.

Такого показателя намечено достигнуть прежде всего за счет увеличения количества любителей оздоровительного бега. Поставлена задача привлечь к нему к 1990 году 5,7, к 1995 году — 17,9, к 2000 году — 30,5 миллиона человек, в 12 раз больше, чем сейчас.

В 1,7 раза предусмотрено увеличить ряды атлетов, тренирующихся в спортивных секциях. Этот природо намечено обеспечить главным образом путем расширения работы с учащейся молодежью. В учебных заведениях необходимо создать до 50 тысяч новых секций. К 2000 году они будут действовать в 77 % школ (сейчас в 58 %), в 74 % профтехучилищ и техникумов, практически во всех вузах.

Все это позволит увеличить количество легкоатлетов в общеобразовательных школах в 2,6 раза, в профтехучилищах — в 3,7, в техникумах — в 2,6, в вузах — в 1,9 раза.

В трудовых коллективах намечено расширить ряды легкоатлетов в 1,2 раза. Здесь основное внимание будет уделено повышению качества работы.

Основная масса трудящихся должна быть привлечена к оздоровительному бегу. Прежде всего по месту жительства. Для чего потребуются почти вдвое увеличить количество клубов любителей бега, а также создать на их базе и при спортобъектах широкую сеть консультативных пунктов.

При этом намечен существенный рост платных услуг. Программа предусматривает в об-

щем объеме платного физкультурно-оздоровительного обслуживания населения увеличить долю легкой атлетики с 4 до 9 %.

В тесной взаимосвязи с развитием массовой легкой атлетики предусматривается совершенствование подготовки спортивных резервов.

Здесь одна из проблем — упорядочение соотношения количества занимающихся в группах различного уровня подготовки. В настоящее время в спортивных школах из общего числа учебных подразделений на группы начальной подготовки приходится лишь 30 %. При этом группы учебно-тренировочные составляют 65 %, спортивного совершенствования — 3,5 %, высшего спортивного мастерства — 0,9 %. Нарушено правильное соотношение в первых двух уровнях. Изменить его планируется уже к 1990 году. Через 5 лет в группах начальной подготовки заниматься будет 62 % воспитанников ДЮСШ. А к 2000 году наполняемость групп разного уровня подготовки представится следующим образом: группы начальной подготовки — 69,2 %, учебно-тренировочные — 29,6 %, спортивного совершенствования — 1,1 %, высшего спортивного мастерства — 0,1 %.

В целом к 2000 году количество атлетов — воспитанников всех типов спортивных школ увеличится в 2,2 раза, в том числе, что особенно важно, в группах начальной подготовки — в 4 раза.

Повышение массовости легкоатлетического спорта и упорядочение системы подготовки спортивных резервов позволит увеличить подготовку спортсменов-разрядников.

В основу работы по повышению спортивного мастерства будет положена специализация физкультурных организаций регионов. Предусмотрено создать в 60 городах стабильные центры олимпийской подготовки.

Намечено существенно повысить качество работы по спорту высших достижений. К 2000 году почти вдвое увеличится подготовка мастеров спорта и в 1,7 раза — мастеров спорта международного класса.

Реализация программы требует надежного кадрового обеспечения.

Сейчас в легкой атлетике работает 17,7 тысячи тренеров. Из них 76 % в ДЮСШ и СДЮШОР, 4 % — в ШВСМ, 20 % — в ШИСП.

Предстоит увеличить количество тренеров (главным образом в группах начальной подготовки)

на 5 тысяч. В основном это пополнение произойдет за счет специалистов, окончивших институты физической культуры. В то же время предполагается привлечение к работе на условиях почасовой оплаты (прежде всего в группах начальной подготовки) выпускников факультетов физического воспитания педагогических вузов и университетов, а также выпускников техникумов и отделений физического воспитания педучилищ.

Очень остро стоит вопрос повышения квалификации тренерских кадров. Планируется ежегодно проводить на факультетах повышения квалификации и курсах-семинарах занятия с 2—3 тысячами специалистов. Возможности действующих факультетов пока не позволяют продолжать подобную работу. Поэтому предлагается при каждом институте физической культуры создавать такие факультеты с ежегодным круглогодичным функционированием групп повышения квалификации тренеров по легкой атлетике.

Подготовка общественных кадров должна быть организована на специальных семинарах в ДСО и ведомствах.

Сеть спортивных сооружений для легкой атлетики является частью единой системы физкультурных сооружений страны. Поэтому в целевой программе преимущественное внимание уделено местам для занятий легкой атлетикой в школах, профтехучилищах, техникумах. Имеется в виду, что этими простыми сооружениями будут пользоваться и жители прилегающих микрорайонов.

Намечено к 2000 году увеличить количество трасс для оздоровительного бега с 5,7 тысячи до 60 тысяч.

Расширение выпуска одежды, обуви, инвентаря в целевой программе предусмотрено с учетом роста числа занимающихся массовой легкой атлетикой, оздоровительным бегом, заданием по подготовке спортивных резервов.

Сейчас важно энергично, без раскатики развернуть работу по реализации целевой комплексной программы. Определены конкретные поручения спорткомитетам, ДСО, ведомствам, федерациям легкой атлетики, Всесоюзному совету клубов любителей бега, научным и учебным институтам физической культуры. Залог успеха в выполнении целевой программы — дружная работа, объединение усилий и возможностей всех заинтересованных организаций.

ДЕЛО ВСЕХ И КАЖДОГО

Одной из важнейших задач, определенных сегодня велением времени, является расширение физкультурной и спортивной работы и улучшение ее организации по месту трудовой деятельности. Ведь ни для кого не секрет, что физическая культура и массовый спорт становятся все более заметным социальным фактором, реально влияющим на повышение производительности труда, уменьшение текучести кадров, заболеваемости людей. **«ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, ДА И ДЛЯ ОБЩЕСТВА НЕТ БОЛЬШЕЙ ЦЕННОСТИ, ЧЕМ ЗДОРОВЬЕ. ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ — ДЕЛО ПЕРВОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ»**, — говорил на XXVII съезде партии Генеральный секретарь ЦК КПСС **М. С. ГОРБАЧЕВ**.

Исходя именно из этих позиций, мы решили наш сегодняшний «круглый стол» посвятить проблемам развития легкой атлетики в трудовых коллективах, в частности сельских. Возможно возникнет вопрос: какая связь между легкой атле-

тикой и спортивно-оздоровительной работой? Думается, самая прямая: по уровню развития легкой атлетики, отношению к оздоровительному бегу в том или ином коллективе можно в значительной степени судить о том, как обстоят там дела с массовым спортом и физической культурой. Ведь именно легкая атлетика, основа комплекса ГТО, и, в частности бег доступен всем независимо от пола, возраста и физической подготовленности, способен, как никакая другая спортивная дисциплина, увлечь массы, помочь десяткам тысяч людей перекаленицироваться из зрителей в участники массовых стартов, полноправных членов спортивных и оздоровительных объединений.

Разговор за «круглым столом», записанный **Б. ВАЛИЕВЫМ**, ведут тренер легкоатлетической сборной страны по Московской области **Л. СЕЛЕЗНЕВ**, председатель спортклуба совхоза-комбината «Московский» Ленинского района Московской области **В. БОНДАРЕВ**, председатель совета коллектива физкультуры Глебовского производственного

птицеводческого объединения Истринского района Московской области **М. ИГНАТЬЕВ**, заместитель генерального директора объединения, председатель комиссии ГТО **Ю. ДЕМИДОВ**, инструктор физкультуры совхоза «Солнечное» Солнечногорского района Московской области **П. ЖЕЛЕЗОВСКИЙ**, председатель Люберецкого райсовета ДСО «Урожай» **В. ЧУПРИКОВ** и старший инструктор физкультуры совхоза «Белая дача» Люберецкого района Московской области **Н. ШАРОНОВ**.

СЕЛЕЗНЕВ: К сожалению, приходится начинать наш разговор в минорном тоне. Знакомство с работой коллективов физкультуры ДСО «Урожай» Московской области наглядно показало, что говорить сейчас в целом о подлинной массовости легкой атлетики на местах еще рановато, более того, кое-где «королева спорта» и вовсе находится на положении золушки. В некоторых наших хозяйствах любят еще щегольнуть трехзначными цифрами, когда речь заходит о количественном составе участников местных

спортивных мероприятий, но порою массовость эта мнимая, поскольку тут имеет место пресловутое разовое участие. Отшумит, закончится такая массовая кампания, и ничего после нее не изменяется.

Даже в передовых спортивных коллективах, чьи представители здесь присутствуют, есть немало проблем. Об этом красноречиво свидетельствуют факты. Всего 47 человек занимаются в легкоатлетической секции совхоза-комбината «Московский», 30 человек — в аналогичной секции Глебовского производственного птицеводческого объединения, а ведь в каждом из этих хозяйств ныне свыше трех тысяч работающих. Более двух тысяч человек трудятся в совхозе «Белая дача», из которых, кстати, 70 процентов составляет молодежь, а местная легкоатлетическая секция насчитывает всего 27 регулярно занимающихся. Предвижу возражения: конечно, это не предел, но не так и плохо для сельских коллективов физкультуры. Возможно, но при одном условии: если бы там действовали еще и массовые клубы любителей бега. Но в данном случае лишь в одном из четырех коллективов — птицеводческом объединении существует организованная форма занятий оздоровительным бегом — две абонементные группы по 25 человек.

ИГНАТЬЕВ: Причина создавшегося положения, на мой взгляд, не в падении интереса к легкой атлетике, а в просчетах нашей работы по ее популяризации. В годовом календаре спортивных мероприятий следует отводить легкоатлетическим соревнованиям, пробегам, кроссам заметное место и обязательно добиваться массового выхода участников на старты. Помимо прочего, нужно это для того, чтобы, образно говоря, сформировать у людей моду на подобные виды занятий. Тогда многие будут сами приходить в секции, оздоровительные группы или начнут регулярно бегать самостоятельно. Практика подтверждает это. Именно благода-



На беговой дорожке — работницы Глебовского производственного птицеводческого объединения, где комплекс ГТО получил постоянную прописку.

ДЕЛО ВСЕХ И КАЖДОГО

ря такому курсу в работе, взятому не так давно, нам удалось организовать группы любителей бега. Они, правда, как и легкоатлетическая секция, не столь многочисленны, но есть все основания утверждать, что явление это временное. Приведу всего один пример. В легкоатлетической программе нашего спортивного праздника, посвященного 40-летию Победы, — забегах на дистанцию 1418 (количество дней войны) метров — участвовало более 1000 человек всех возрастов (забеги начинали воспитанники детских садов, а заканчивали работники объединения, ветераны). Как нам удалось добиться таких показателей? Хочу поделиться опытом.

НУ, ВО-ПЕРВЫХ, В НАЧАЛЕ ПРОШЛОГО ГОДА МЫ ОБРАТИЛИСЬ К ТАКОЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ФОРМЕ СОРЕВНОВАНИЙ, КАК «ВСЕЙ БРИГАДОЙ» — НА СТАДИОНЕ, СТАЛИ ПРОВОДИТЬ СПАРТАКИАДЫ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ БРИГАД, ВКЛЮЧИЛИ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ В УСЛОВИЯ СОЦСОРЕВНОВАНИЯ МЕЖДУ НАШИМИ БРИГАДАМИ.

Это, конечно, не ново, но сказать об этом еще раз считаю необходимо, поскольку мне как члену президиума федерации массовой физкультуры российского совета ДСО «Урожай» известно, что многие коллективы физкультуры, и в частности наши коллеги из совхоза «Московский», игнорируют такую форму работы. А зря, ведь не секрет, что в традиционных спартакиадах хозяйств, предприятий, как правило, участвуют сборные команды цехов и, таким образом, массовость тут подчас весьма относительная. Что же касается бригадных стартов, то здесь при правильной постановке дела можно вовлечь почти всех. У нас, например, только в легкоатлетическом многоборье по программе спартакиады за звание «Бригада отличной физической подготовки» участвовало свыше полутысячи человек.

Во-вторых, мы стараемся помочь каждому рационально расходовать внерабочие часы, постоянно прививать рабочим любовь к физическим занятиям. В частности, при Железновской, Молодежной и других птицефабриках, входящих в объединение, построили городки ГТО с беговыми дорожками,

секторами для метаний, прыжков. Жизнь показала, что многие работники с удовольствием занимаются там даже в обеденный перерыв.

ЕСТЬ В АКТИВЕ НАШЕГО КОЛЛЕКТИВА И НОВАЯ, ИНТЕРЕСНАЯ, НА НАШ ВЗГЛЯД, ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ: НА СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЯХ МЫ ВКЛЮЧАЕМ В СОСТАВЫ КОМАНД ЦЕХОВ ШКОЛЬНИКОВ ИЗ ПОДШЕФНЫХ КЛАССОВ, ДЕТЕЙ РАБОТНИКОВ ОБЪЕДИНЕНИЯ. ЭТО ПРИДАЕТ НАШИМ СОРЕВНОВАНИЯМ ОСОБУЮ ОКРАСКУ. ЕСЛИ БЫ ВЫ ВИДЕЛИ, С КАКИМ АЗАРТОМ БОЛЕЮТ ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ ДРУГ ЗА ДРУГА.

А о том, что дают такие совместные старты, свидетельствует хотя бы такой факт: на традиционных всесоюзных детских соревнованиях «Старты надежд» команда 7-го класса Глебовской средней школы была сначала третьей в республике, а затем заняла пятое место в стране.

В последнее время особое внимание мы стали обращать на активизацию деятельности физоргов цехов и кое-каких результатов уже добились. Так, в электромеханическом цехе Железновской фабрики каждую среду проходят дни здоровья, в течение которых там никто не курит. После работы проводятся соревнования, осуществляется медицинский контроль (на каждого работника здесь заведена специальная карточка). Кроме того, 10—15 человек из этого цеха каждый день на работу и обратно добираются пешком или бегом, игнорируя автобус, хотя от жилпоселка до фабрики добрых 7,5 километра. С первого декабря прошлого года рабочие цеха приняли решение вообще не курить на производстве.

Вот уже второй год с 6.30 до 8 часов утра на нашем стадионе звучит бодрая музыка, приглашающая всех желающих на физзарядку. Зимой на наш призыв откликаются до 60 человек, а летом — более 300.

И последнее. При подведении итогов спартакиад коллективы лучших цехов, помимо спортивных призов, грамот, награждаются и денежными премиями от 100 до 200 рублей, поскольку считаем, что фактор

материальной заинтересованности очень важен.

ДЕМИДОВ: В дополнение к словам Михаила Васильевича скажу, что мы — за дифференцированный подход, за добровольные начала в борьбе за массовость.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОБЕГОВ УЧИТЫВАЕМ ПОЛ, ВОЗРАСТ, СТЕПЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ И В СООТВЕТСТВИИ С ЭТИМ ПРЕДЛАГАЕМ ИМ ДОСТУПНУЮ ДИСТАНЦИЮ. Вопрос этот очень серьезный, ведь если кто-то из тех, кого мы пригласили на старт, испытает после него неприятные ощущения, вряд ли он захочет повторить эксперимент.

БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ МЫ ПРИДАЕМ ТАКЖЕ СОЗДАНИЮ ПРАЗДНИЧНОЙ АТМОСФЕРЫ ВО ВРЕМЯ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, В ЧАСТНОСТИ МАССОВЫХ ПРОБЕГОВ.

В такие дни в поселке постоянно играет музыка, выступают коллективы художественной самодеятельности, после окончания соревнований открывается ярмарка-продажа сувениров прикладного искусства, кондитерских изделий, изготовленных руками умельцев из цехов предприятия. В прошлом году мы переслали в Советский фонд мира 4,5 тысячи рублей, полученных от распродажи этих изделий.

ЖЕЛЕЗОВСКИЙ: Опыт глебовцев, безусловно, заслуживает подражания, кроме, пожалуй, одного положения — денежного поощрения победителей спартакиад. Эта порочная, на мой взгляд, практика, когда проявившим активность в спортивно-массовой и оздоровительной работе выдается денежное вознаграждение, существует, насколько мне известно, и в совхозе «Московский». Создалась парадоксальная ситуация: сейчас повсеместно взят курс на расширение платных спортивных услуг населению, а здесь, напротив, получается, что человек, регулярно выходящий на старты массовых соревнований, укрепляющий, по сути дела, свое здоровье, получает еще за это денежные премии. Согласен, поощрять лучшие коллективы нужно, но только не так. Я за оригинальные награды, такие, как существуют, например, на том же Глебовском объединении, — бесплатные туристические путевки в города-герои.

БОНДАРЕВ: Критика, безусловно, справедливая. Признаться, мы сознательно пошли на эти меры, чтобы хоть как-то заинтересовать людей, повысить их активность в спортивно-оздоровительной работе. Ведь не так-то просто лишь словами и убеждениями ломать психологию тех, кто уже давно свыкся с мыслью, что физкультура и

спорт — это не для них. Вы попробуйте, например, вытащить на старт соревнований механизатора или доярку — тысячу причин найдут. Справедливости ради следует заметить, что в нашем хозяйстве еще не до конца решена проблема алкоголизма, а это порочное явление, как известно, несовместимо со спортом.

ЧУПРИКОВ: Хотя, как выяснилось, в области есть положительный опыт по привлечению населения к массовым спортивным стартам, я согласен с Бондаревым, что вопрос этот по-прежнему остается открытым. Немало проблем связано со спецификой сельской жизни. Так, почти каждая здешняя семья имеет свое хозяйство, забирающее у сельчан почти все свободное время. А по выходным дням, что там говорить, многие отправляются в город за покупками... Какие тут могут быть массовые старты?

СЕЛЕЗНЕВ: Проблемы, действительно, есть, но не такие, чтобы ситуацию можно было считать безвыходной. Многого можно объяснить элементарными недоработками местных спортивных деятелей. В некоторых хозяйствах, таких, например, как совхозы «Московский», «Белая дача», сотни молодых парней и девчат, работающих по лимиту, еще не успели известить семьями, собственным хозяйством. Так в женском обществе «Белой дачи» около 600 проживающих там девушек не знают, куда себя деть в свободное от работы часы. Тут бы и прийти им на помощь инструктору физкультуры, тем более что рядом расположен прекрасный спортивный комплекс. Но увы...

Много нареканий имеется и по организации пропаганды легкоатлетических соревнований. Как правило, дальше небольших объявлений в местных газетах дело не идет. Правда, в ряде мест, в частности в совхозе «Московский», Глебовском птицеводческом объединении, сумели найти несколько оригинальных форм популяризации легкой атлетики, таких, как проведение соревнований по малому многоборью ГТО в перерывах футбольных матчей, организация легкоатлетических эстафет среди футболистов для выявления победителей в случае ничейного результата игры. Но, к сожалению, подобных находок ничтожно мало.

Мне также, например, известно, что руководители некоторых хозяйств в области организуют передвижные торговые лавки, ярмарки в будние дни вечером. Тем самым высвобождается немало личного времени сельчан, поскольку отпадает необходимость ездить в город за нужными товарами. Как видите, и эта проблема разрешима.

ЖЕЛЕЗОВСКИЙ: Да, от инициативы, личного примера руководителей зависит многое.

Так, только когда они сами начнут заниматься физкультурой и спортом, проявят к ним интерес, наступит перелом в спортивно-массовой работе.

Я НЕ РАЗ УБЕЖДАЛСЯ, ЧТО ВАЖЕН НЕ СТОЛЬКО ЭФФЕКТ ПРИСУТСТВИЯ КОМАНДИРОВ ПРОИЗВОДСТВА НА СОРЕВНОВАНИЯХ, СКОЛЬКО ЭФФЕКТ УЧАСТИЯ В НИХ.

Уверен, что во многом благодаря изменению отношения руководства совхоза «Солнечное» к физической культуре нам, бывшим три года назад худшим спортивным коллективом в районе, удалось стать твердыми лидерами. В хозяйстве существует специальная команда администрации — постоянная участница всех массовых стартов — в составе директора совхоза Э. Шамне, секретаря парткома В. Демина, главного инженера А. Белова и других. Работники совхоза равняются на этих людей.

ШАРОНОВ: Полностью согласен с Петром Ивановичем, и в подтверждение его слов приведу еще один пример. Бригадир тепличниц в совхозе «Белая дача» М. Пулина не только сама неизменно участвует во всех состязаниях, но и свою бригаду вывела в лидеры в спорте и в труде. Она стала лауреатом всесоюзного смотра-конкурса на лучшую спортивную производственную бригаду, организованного газетой «Известия».

ДЕМИДОВ: Раз уж речь зашла о путях привлечения людей всех возрастов к массовым спортивным стартам, не могу не сказать о новом комплексе ГТО. На мой взгляд, некоторые внесенные в него изменения не могут пойти на пользу общему делу. В частности, ступень «Физическое совершенство» предусматривает теперь для женщин гладкий бег на 2000 метров по дорожке стадиона. Практика показывает, что подобную дистанцию в лесу, по пересеченной местности женщины преодолевают с удовольствием, а вот на стадион идут с большой неохотой, а порой и просто отказываются выступать. Мешает психологический барьер: те, кто не имеет соответствующей физической подготовки, робуют, стесняются выглядеть нескладными на глазах у многочисленных зрителей на трибунах. Не спасает даже оговорка «без учета времени».

БОНДАРЕВ: У меня вопрос к Игнатьеву. Михаил Васильевич, вы здесь заметили, что, приняв ряд перечисленных вами мер, надеетесь на пополнение легкоатлетической секции объединения. Насколько оно будет значительным?

Игнатьев: К сожалению, на многое рассчитывать не прихо-

дится. До тех пор пока у нас не появятся квалифицированные тренеры.

ЧТОБЫ РАСТИ ДАЛЬШЕ, НУЖНЫ ОПЫТНЫЕ ПЕДАГОГИ, А ИХ НА СЕЛЕ НЕТ. ЭТО ПРОБЛЕМА ПРОБЛЕМ. РЕШИТЬ ЕЕ МОЖНО ТОЛЬКО С СОЗДАНИЕМ В КОЛЛЕКТИВЕ КОМПЛЕКСНОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.

Сегодня нашу секцию легкой атлетики и группы любителей бега возглавляют общественники, соответственно инженер-электрик А. Макаров и школьный преподаватель по труду А. Поткин. Но много ли спросишь с общественника? Мы не вправе требовать от них значительного расширения секции.

БОНДАРЕВ: Я не случайно задал этот вопрос. Отсутствие в коллективе физкультуры совхоза «Московский» клуба любителей бега, бесспорно, наше упущение. В самое ближайшее время обязуемся его устроить. А вот что касается малочисленности секции, то бороться сейчас за увеличение ее рядов, думаю, нет смысла. Дорога в секцию не заказана никому, но прежде чем приглашать туда людей, расширить ее, необходимо создать нормальные условия для занятий, а их у нас, увы, нет. Во-первых, отсутствует стадион. На территории, которая когда-то была отведена для строительства спортивного комплекса, сейчас сооружаются жилые дома. Да что там говорить о стадионе. Когда в совхозе до сих пор нет Дома культуры. Летом еще куда ни шло, а вот зимой легкоатлетическая секция практически бездействует. Для представителей других видов спорта, в частности хоккеистов, пловцов, совхоз арендует спортсооружения в Москве. Легкоатлеты такой возможности не имеют.

Во-вторых, мы постоянно ощущаем острую нехватку добротного спортивного инвентаря. Приобрести его за беззачетный расчет просто негде, хотя недостатка в деньгах не имеем.

ЖЕЛЕЗОВСКИЙ: Проблема экипировки спортсменов волнует и нас. Дело, к примеру, дошло до того, что на состязаниях двум-трем нашим атлетам приходится поочередно пользоваться одной и той же формой. Прошлым летом я отдыхал в Сухуми, так перед отъездом работники совхоза выдали мне деньги из собственных сбережений на приобретение спортивного инвентаря.

Ну а насчет стадиона, я, как легкоатлет с большим стажем, мастер спорта, твердо убежден, что для качественной подготовки бегунов можно вполне обойтись и без него.

МЫ, НАПРИМЕР, ОБОРУДОВАЛИ НЕСКОЛЬКО ТРАСС В ЛЕСУ И ЗАНИМАЕМСЯ ТАМ КРУГЛЫЙ ГОД.

**ВЫ СПРОСИТЕ:
А КАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ?
СУДИТЕ САМИ:
ТОЛЬКО В ПРОШЛОМ ГОДУ
В КОЛЛЕКТИВЕ
ПОДГОТОВЛЕНО
12 ПЕРВОРАЗЯДНИКОВ.
ПОСЛЕ ЕСТЕСТВЕННЫХ
УСЛОВИЙ В МАНЕЖЕ
БЕЖИТСЯ
НЕОБЫКНОВЕННО ЛЕГКО.**

ШАРОНОВ: А вот, на мой взгляд, проблема, вызванная недостатком спортивного инвентаря, надуманная, искусственно созданная местными руководителями спортивными работниками. У нас, например, таковой не существует. Все дело в том, что по инициативе председателя Люберецкого горспорткомитета, депутата городского совета Н. Пирого исполком Люберецкого горсовета принял решение «Об упорядочении распределения спортивного инвентаря и оборудования в Люберецком районе». Оно поставило все коллективы в равные условия. А то ведь что раньше получалось? Кто-то получал все, а кто-то — ничего. По-моему, в роли последних и оказались мои коллеги. Хотя не исключен и другой вариант: все дело тут в так называемой психологии вещиизма, которая, к сожалению, проникла даже в низовые спортивные коллективы. Люди отказываются, считают непристичным бегать в резиновых кедах, отечественных шиповках, обычных майках, когда рядом чего-то импортного.

ИГНАТЬЕВ: Хочу вновь вернуться к вопросу о спортивной базе. Думаю, что основные претензии по поводу отсутствия стадиона в таком богатом хозяйстве, каким является совхоз «Московский», следует предъявить администрации. Но лично у меня создалось впечатление, что успокоились и те, кто непосредственно отвечает там за развитие физкультуры и массового спорта. Пользуясь близостью Москвы, они, видимо действуют по принципу «зачем строить собственный спорткомплекс, когда можно арендовать». С таким подходом к делу можно еще долго топтаться на месте, расходовать общественные деньги далеко не лучшим образом. Мы, например, соорудили свой стадион методом народной стройки.

БОНДАРЕВ: На сей раз не могу принять критику в наш адрес полностью. Кое-какие шаги мы все-таки предпринимаем. Планируем, в частности, установить два больших утепленных ангара, создать комнаты здоровья с новейшими тренажерами. Считаю, что на первых порах это поможет наладить тренировки легкоатлетов в зимнее время. Учетом мы обязательно в этой связи и опыт совхоза «Солнечное».

СЕЛЕЗНЕВ: Позвольте мне на этом подвести черту. Думается, разговор у нас получился ин-

тересным, открытым, для некоторых возможно нелицеприятным. Затронут много важных вопросов — о массовости легкой атлетики в сельском коллективе, об отношении руководства к физической культуре, о накопленном здесь опыте, недостатках и путях их устранения. Выказано немало взаимных претензий, сделана попытка совместного поиска путей решения проблем. Итогом такой беседы должен, на мой взгляд, стать конкретный, учитывающий все недостатки и поддерживающий передовой опыт план перестройки массовой спортивной работы на селе, дальнейшего развития легкой атлетики как основы комплекса ГТО. Хочется надеяться, что этот разговор станет полезным не только для участников сегодняшнего «круглого стола», но и для всех, кто призван способствовать укреплению здоровья и трудоспособности людей.

ОТ РЕДАКЦИИ. Естественно, в одном материале невозможно охватить весь круг проблем, связанных с развитием легкой атлетики в коллективах физкультуры. На этот раз мы выбрали только самые важные характерные вопросы, раскрывающие общие проблемы нашего вида спорта на селе. А их, к сожалению, по-прежнему остается немало. Как обеспечить сельские коллективы спортивными базами, инвентарем, квалифицированными тренерскими кадрами? Как привлечь людей разных возрастов к массовым стартам, в спортивные секции и оздоровительные клубы? Эти и другие важнейшие вопросы организации физкультурной и спортивно-массовой работы на селе требуют сегодня незамедлительного решения. Так что наш разговор не закончен, он ждет продолжения. Мы, в свою очередь, надеемся, что выступления участников «круглого стола» заинтересуют их коллег, они выскажут свои соображения, мысли, оригинальные предложения по этим проблемам. Возможно, некоторые мнения участников встречи в редакции покажутся вам спорными.

Итак, мы ждем ваших писем с рассказами о том, как в ваших коллективах физкультуры, сельских или производственных, приобщают людей к регулярным занятиям, как помогают им производительнее трудиться, активнее отдыхать. Ну и конечно же о том, что мешает нам сегодня поставить эту работу на должный уровень.



еще под впечатлением своего последнего старта в Подольске, на традиционном Дне бегуна, где ей удалось выиграть у всех сильнейших наших спортсменов, специализирующихся на средних дистанциях. Хотелось доказать, что тот успех случайным не был, что выбор тренеров, доверивших ей право бежать на европейском чемпионате 800 м, был правильным. Но уву...

— Не хочется даже вспоминать об этом, — рассказывает Аглетдинова. — Сказался, наверное, недостаток опыта. Бег провела тактически безграмотно, пошла на поводу у сильных соперниц, попала, как говорят бегуны, в коробку, из которой так и не смогла выбраться, словом, финал прошел без меня.

Потом Ольга Минеева, ставшая чемпионкой Европы на этой дистанции, скажет в своем

Пологов первый и единственный тренер Аглетдиновой в ее легкоатлетической карьере. Их познакомила одноклассница Равили, которая тренировалась у Владимира Николаевича. Опытный педагог сразу же сумел разглядеть в новой знакомой задатки будущего незаурядного мастера. На следующий же день он отправился в баскетбольную секцию, где уже давно и серьезно занималась Аглетдинова, и уговорил-таки своего коллегу, что не баскетбол, а легкая атлетика — призвание Равили.

И еще один эпизод. Когда впоследствии Пологов вынужден был переехать из Курган-Тюбе в Минск, Аглетдинова отправилась вслед за ним. Всего лишь два факта, но они, на мой взгляд, в достаточной степени характеризуют взаимоотношения тренера и его ученицы.

А чем интересуется Равила кроме спорта?

— Только не пишите, пожалуйста, что Аглетдинова любит музыку и классическую литературу, — попросила она меня, — это ни о чем не скажет. Покажите мне человека, который бы не любил музыку и литературу. Но пока я являюсь спортсменкой, моим главным увлечением остается спорт, сегодня он важен для меня прежде всего. А вообще-то люблю вязать, стараюсь по мере возможности расширять свои познания в кулинарном искусстве. Вот только времени, жаль, не всегда и не на все хватает. Я, например, в Москве в который уже раз, а в Большом театре удалось побывать лишь однажды. Со своей лучшей подругой Надей Раллдугиной как-то решили пойти «на лишний билетик», и, представьте себе, повезло. У себя в Минске я, правда, бываю в Драматическом театре имени Горького, но все-таки не так часто, как хотелось бы.

Добавим к этому, что студентка-заочница пятого курса института физкультуры, комсорг сборной команды страны в беге на средние и длинные дистанции Равила Аглетдинова мечтает после ухода из большого спорта стать учителем физической культуры в средней школе, потому что очень любит детей. Признается, что, когда закончатся эти бесконечные разведы, сборы, обязательно займется выращиванием цветов, которые очень любит, особенно розы.

По счастливой случайности наш разговор состоялся в канун дня рождения Аглетдиновой. Я спросил у нее, что бы она хотела пожелать самой себе. Равила лукаво улыбнулась:

— Очень много всего. Пусть это останется моей тайной, кроме одного: успешного выступления на чемпионате Европы в Штутгарте. Если тренеры сочтут нужным включить меня в состав команды, постараюсь реабилитировать себя за поражение в Афинах...

Б. ДОБРОВ

ДЕВУШКА С ХАРАКТЕРОМ

Собираясь рассказать о Равиле Аглетдиновой, я вдруг поймал себя на мысли, что она предстает передо мной как бы в двух лицах. Сначала на беговой дорожке — по-спортивному злая, не любящая даже временно уступать инициативы. И потом в уютном гостиничном номере — совершенно другой облик: чуточку смущенная, сдержанная и покладистая в общении. Что это? Противоречивость характера? Нет, скорее его цельность, которая проявляется, на мой взгляд, именно в таких вот совершенно неожиданных перевоплощениях.

...Мы беседуем уже более часа. Привычным движением руки убирая со лба непокорную прядь черных волос, Равила неторопливо отвечает на мои вопросы. Разговор заходит о ее любимом жанре искусства — кино, народной артистке СССР Людмиле Гурченко, которую моя собеседница выделяет среди всех киноактрис:

— Людмила Гурченко нравится мне не только своим высоким профессиональным мастерством. Привлекает ее оптимизм, душевная молодость, разносторонность интересов. Посмотрите, за что бы она ни взялась, все у нее получается. Да еще как! Прекрасно поет, танцует, пишет. Вы скажете: талант. Безусловно. Но помноженный на завидную работоспособность, веру в себя, целеустремленность, твердость характера. Ведь не секрет, что к своему успеху,

признанию публики она шла не один десяток лет — и все-таки добилась своего...

Потом, когда речь уже пойдет о ее кумире в спорте — эфиопском легкоатлете Мирусе Ифтере, сумевшем одержать ряд блестящих побед в зрелом возрасте, Аглетдинова вновь назовет все эти прекрасные человеческие качества. Стало ясно, что именно их Равила ценит в людях больше всего, и, наверное, не случайно, поскольку еще не так давно ей самой не хватало порой твердости характера, крепкой веры в собственные возможности.

...Афины встретили участников XIII легкоатлетического чемпионата Европы традиционным для этих мест в сентябре жарким солнцем. Город был буквально залит золотым светом.

— Точно как у нас в Таджикистане, в родном моем Курган-Тюбе, — отметила Равила. — Дома сейчас наверняка переживают братья Радик и Равиль, но особенно мама — моя главная болельщица. На молочном заводе, где она работает, уже перестали удивляться, что Маргия Ярулиевна (так зовут маму), в общем-то далекая от спорта, постоянно подписывается на «Советский спорт» и «Легкую атлетику»: понятно — следит за выступлением дочери...

Равила рвалась в бой. Она приехала в Афины, находясь

победном интервью: «Аглетдиновой не повезло: полуфинальный забег, в котором она участвовала, был самым трудным на чемпионате, почти что финал». Но для Равили это явилось слабым утешением.

Кто-то однажды заметил, что существует два вида поражения: горечь и полная апатия. После Афин Аглетдинова в полной мере испытала и то, и другое. Разуверившись в собственных силах, она в свои 22 года начала всерьез думать о завершении спортивной карьеры. И вот тут свое решительное слово вновь сказал тренер Равили Владимир Николаевич Пологов, сумевший убедить свою ученицу в преждевременности такого шага, задержать ее самолюбие, настроить на дальнейшую борьбу.

«Мы еще докажем, что твоя осечка на афинском чемпионате была случайной». Эти слова, сказанные Пологовым четыре года назад, Равила помнит до сих пор. Они во многом помогли ей затем пережить относительную неудачу (четвертое место) на чемпионате мира в Хельсинки (тогда она уже умела держать себя в руках). Она не забывала о них и перед стартом розыгрыша Кубка Европы в Москве, где наконец-то наступил и ее звездный час. Равила первенствовала на дистанции 1500 м.

Это прекрасно, когда тренер и ученик по-настоящему верят друг в друга, ни на мгновение не подвергая сомнению возможности того, с кем работают.

ТЕСТЫ ДЛЯ ХОДОКОВ

Нетрадиционный способ использования теста PWC₁₇₀

Важная задача управления спортивной тренировкой, особенно в видах, связанных с проявлением выносливости, — получить своевременную информацию о состоянии спортсмена, что позволяет наиболее эффективно реализовать план подготовки, внести необходимые изменения в тренировочную программу, определять эффективность применяемых средств и методов.

Одним из показателей работоспособности спортсменов, как известно, является тест PWC₁₇₀. В спортивной практике все более широкое распространение получает также непрямой метод определения PWC₁₇₀, позволяющий с достаточно высокой степенью точности определить уровень работоспособности спортсменов.

Одним из таких вариантов теста PWC₁₇₀ является использование в качестве физической нагрузки различной дозировки спортивной ходьбы. Достоинства этого теста — методическая простота и доступность. Методика его использования следующая: с различной скоростью проводится два захода продолжительностью около 5 мин, между которыми делается пауза, заполненная обычной ходьбой такой же продолжительности. В конце каждого захода подсчитывается пульс (f_1 и f_2) и определяется его скорость (V_1 и V_2). Уровень физической работоспособности определяется по формуле (В. Карпман, 1974):

$$PWC_{170}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \times \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}, \quad (1)$$

где PWC₁₇₀(V) — физическая работоспособность, выраженная в скорости ходьбы при пульсе 170;

f_1 — ЧСС (частота сердечных сокращений) после первого захода;

f_2 — ЧСС после второго захода;

V_1 — скорость ходьбы в первом заходе, м/с;

V_2 — скорость ходьбы во втором заходе, м/с.

Для использования этого теста на практике необходимо выбрать подходящий участок трассы, где в любое время можно обеспечить одинаковые условия (лучше всего закрытая местность, в идеальном случае — манеж). В зависимости от подготовленности спортсмена устанавливается дистанция и определяется скорость в первом и втором заходах. Для первого захода лучше всего дистанция 600—1000 м, скорость — 40—50 с на каждые 100 м, с

тем чтобы в конце захода пульс был на уровне 130 ± 10 уд/мин, а для второго захода — дистанция 800—1200 м, скорость — 30—40 с на каждые 100 м, с тем чтобы ЧСС в конце захода была на уровне 160 ± 10 уд/мин.

Подсчитать пульс в конце каждой дозы нагрузки можно двумя способами: с помощью технических средств измерения и регистрации ЧСС (сумматор пульса, пульсометр, пульсотаксометр, ритмовазометр, кардиотаксометр и др.) и на ощупь (пальпация) на лучевой или сонной артерии. Пульс подсчитывают в течение 6 с или определяют время 10 ударов сердца, после чего вычисляют ЧСС за 1 мин (табл. 1).

Например, в первом заходе длительность 10 ударов сердца составляет 4,5 с. Это соответствует 133 уд/мин — (f_1). Во втором заходе время 10 ударов равно 3,7 с, что по таблице соответствует 162 уд/мин (f_2). В каждом заходе в секундах фиксируется время прохождения дистанции с точностью до 0,1 с. Затем следует определить скорость по формуле:

$$V = \frac{S}{t} \quad (2)$$

где V — скорость, м/с;

S — пройденное расстояние, м;

t — затраченное время, с.

Например, в первом заходе дистанция 800 м пройдена за 5,2,2 (302,2 с). В этом случае скорость (V) будет 800 м : 302,2 с = 2,65 м/с. Во втором

заходе нахождение 1000 м было затрачено 5,3,3 (303,3 с). Здесь скорость (V_2) будет 1000 м : 303,3 с = 3,30 м/с. Полученные результаты подставим в формулу 1.

$$PWC_{170}(V) = 2,65 + (3,30 - 2,65) \times \frac{170 - 133}{162 - 133} = 3,48 \text{ м/с.}$$

Таким образом мы определили уровень физической работоспособности, который показывает, с какой скоростью должен передвигаться ходок при оптимальном функционировании системы кровообращения. Чем больше эта величина, тем выше показатель физической работоспособности ходока и лучше его тренированность на данном этапе спортивной подготовки. Этот показатель позволяет определить уровень аэробной производительности ходока, когда он передвигается при оптимальном функционировании кардиореспираторной системы, и с большей степенью точности дозировать интенсивность темповых нагрузок.

На протяжении ряда лет для контроля за состоянием физи-

ческой работоспособности спортсменов-ходоков нами применялся описанный вариант теста PWC₁₇₀, который позволил использовать в практической работе высокую зависимость между скоростью ходьбы при ЧСС 170 уд/мин и скоростью, достигнутой во время прохождения дистанции на соревнованиях (табл. 2).

Предлагаемый вариант использования теста PWC₁₇₀ позволил установить следующую закономерность: чем выше была скорость, определенная по тесту PWC₁₇₀ накануне соревнования, тем лучшего результата добивался спортсмен на соревнованиях. В связи с этим данный тест может быть использован не только в качестве критерия определения уровня тренированности спортсменов-ходоков, но с его помощью в определенной мере можно прогнозировать результаты в соревнованиях, используя формулу:

$$K = \frac{V_{170}}{V}, \quad (3)$$

где K — индивидуальный малоизменяемый коэффи-

Таблица 1

Определение ЧСС за 1 мин по длительности 10 ударов сердца

Секунды	Десятые доли секунды									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2						240	231	222	214	207
3	200	194	188	182	176	171	167	162	158	154
4	150	146	143	140	136	133	130	128	125	122
5	120	118	115	113	111	109	107	105	103	102
6	100	98	96	95	94	92	91	90	88	87



цент использования
аэробных возможнос-
тей ходока на различ-
ных дистанциях;

V_{170} — сокращенное выраже-
ние скорости, опреде-
ленной по тесту PWC_{170}
(V) (формула 1);

V — средняя скорость, до-
стигнутая ходоком на
той или иной дистан-
ции.

Применяя данный тест во
время непосредственной подго-
товки к соревнованиям, можно
получить прогноз результатов
ходоков перед соревнованиями.

Таблица 2

Взаимосвязь спортивных результатов
с показателями теста
 $PWC_{170}(V)$

Год	Показатели мс В-ва на дистанции 20 км			
	результат (t)	скорость (V), с	тест $PWC_{170}(V)$ м/с	$K = \frac{V_{170}}{V}$
1981	1:31.30	3,64	2,96	0,813
1982	1:28.50	3,75	3,05	0,813
1983	1:25.45	3,88	3,15	0,812
1984 (план)	1:24.30	3,95	3,21	0,813

Год	Показатели мс В-ва на дистанции 50 км			
	результат (t)	скорость (V), с	тест $PWC_{170}(V)$ м/с	$K = \frac{V_{170}}{V}$
1981	4:31.23	3,07	2,97	0,967
1982	4:23.30	3,16	3,06	0,968
1983	4:12.55	3,29	3,18	0,967
1984 (план)	4:09.00	3,34	3,23	0,967

Год	Показатели мс Л-вой на дистанции 5 км			
	результат (t)	скорость (V), с	тест $PWC_{170}(V)$ м/с	$K = \frac{V_{170}}{V}$
1981	24.03	3,47	2,92	0,841
1982	23.06	3,60	3,03	0,842
1983	23.25	3,56	3,00	0,842
1984 (план)	22.45	3,66	3,08	0,842

Год	Показатели мс Л-вой на дистанции 10 км			
	результат (t)	скорость (V), с	тест $PWC_{170}(V)$ м/с	$K = \frac{V_{170}}{V}$
1981	52.00	3,26	2,94	0,902
1982	48.56	3,41	3,06	0,898
1983	49.40	3,36	3,02	0,899
1984 (план)	48.00	3,47	3,11	0,898

Для этого необходимо за 1—
3 дня до старта определить
скорость ходьбы при пульсе
170 уд/мин (V_{170}) и подставить
ее значение вместе с инди-
видуальным коэффициентом (K)
в преобразованную формулу 3:

$$V_{\text{прогноз}} = \frac{V_{170}}{K} \quad (4)$$

где $V_{\text{прогноз}}$ — предполагаемая
средняя скорость
на дистанции.

Таким образом, можно пред-
видеть результат соревнований с
высокой степенью точности.

Например, у мастера спорта
В-ва в 1983 г. (табл. 2) накану-
не соревнований в ходьбе на
50 км показатель V_{170} был рав-
ен 3,18 м/с. С учетом его
индивидуального коэффициента
результат на соревнованиях долж-
жен быть равен 4:13.25, так как
 $V_{\text{прогноз}} = \frac{3,18}{0,967} = 3,288$ м/с. В
действительности он показал на
соревнованиях время 4:12.55,
что очень близко к прогнозу.

Придав формуле 3 вид
 $V_{170} = V_{\text{план}} \times K$, (5)

где V_{170} — ожидаемый уро-
вень скорости ходь-
бы в аэробном ре-
жиме с учетом пла-
нируемого результа-
та ($V_{\text{план}}$) и инди-
видуального коэф-
фициента (K),

можно с ее помощью более
точно дозировать тренировоч-
ную нагрузку. Так, у мастера
спорта Л-вой в 1984 г. на
5 км был запланирован резуль-
тат 22.45 ($V_{\text{план}} = 3,66$ м/с).
Учитывая, что ее индивидуаль-
ный коэффициент (K) на этой
дистанции равен 0,842, можно
определить V_{170} ($3,66 \text{ м/с} \times$
 $0,842 = 3,08$ м/с). Этот показа-
тель может быть использован в
планировании интенсивности за-
нятий аэробной направленности,
когда необходимо поддержать
скорость передвижения, обеспе-
чивая ЧСС на уровне
170 уд/мин. Для этого, воспользо-
вавшись преобразованной
формулой 2 ($t = \frac{5}{V}$), (6) следует

перевести полученный показа-
тель скорости (V_{170}) в показате-
ль времени (t) на прохожде-
ние 1 км дистанции (5).
В этом случае результат 3,08 м/с
будет означать, что данной
спортсменке в занятиях аэроб-
ной направленности следует
поддерживать темп ходьбы, рав-
ный 5.25, на 1 км дистанции
($t = 1000 \text{ м} : 3,08 \text{ м/с} = 325 \text{ с}$).

Таким образом, нетради-
ционный способ использования
теста $PWC_{170}(V)$ в спортивной
ходьбе позволяет, широко
варьируя его показатели, совер-
шенствовать управление учебно-
тренировочным процессом, бо-
лее объективно оценивать функ-
циональную подготовку скоро-
ходов и определить их возмож-
ности перед соревнованиями.

Ульяновск

В. КУЗЬМИН,
заслуженный
тренер РСФСР



конкурс «ЕВРОПА-86»

Дорогие друзья! Сложилась уже традиция. Пе-
ред началом главных стартов сезона наш журнал
проводит для любителей легкой атлетики конкурсы,
посвященные этим событиям. Как известно, в 1986 г.
одно из важнейших соревнований — XIV чемпионат
Европы, который пройдет 26—31 августа в Штутгар-
те (ФРГ). И вот мы приглашаем знатоков «королевы
спорта» принять участие в очередном конкурсе —
«Европа-86». Чтобы победить в нем (набрав наиболь-
шее количество очков), надо ответить на несколько
вопросов из истории чемпионатов континента и сде-
лать прогноз относительно победителей и призеров
XIV чемпионата Европы.

Победители конкурса будут награждены дипло-
мами журнала и фотографиями советских спортсме-
нов, завоевавших золотые медали чемпионата Евро-
пы-86, с их автографами.

Ответы с пометкой «Европа-86» просим отпра-
влять в редакцию до 15 августа (по почтовому штем-
пелю). Не забудьте указать свою фамилию, имя и
отчество, возраст, профессию и точный почтовый
адрес.

желаем успехов!

1. Когда (год, месяц и дни)
и где проходил I чемпионат
Европы и чем в главном он
отличался от всех последую-
щих? [3 очка]

2. На каком чемпионате
Европы впервые приняли
участие советские спортсме-
ны (где и когда он проходил)
и кто из них вошел в тройку
призеров? [3 очка]

3. Кто из советских спорт-
сменов завоевал первую зо-
лотую медаль чемпионата Ев-
ропы и с каким результатом?
[2 очка]

4. Кто из спортсменов
дважды побеждал в ходе од-
ного чемпионата и в каких
видах? [5 очков]

5. Назовите победителей
и призеров XIV чемпионата
Европы в Штутгарте среди
национальных команд в не-
официальном командном за-
чете (отдельно среди жен-
ских и мужских команд и в
общем зачете). За каждую
правильно названную коман-
ду с точным указанием места
начисляется по 1 очку, за
точную расстановку команд
в тройке — по 5 очков.

6. Назовите победителей
XIV чемпионата Европы в
каждом виде программы.
За каждого правильно на-

званного победителя (фами-
лия спортсмена или страна
для эстафет) начисляется по
1 очку.

7. Укажите отдельно ко-
личество золотых, серебря-
ных и бронзовых медалей,
которые завоеуют советские
легкоатлеты. За правильно
названное количество меда-
лей одного достоинства на-
числяется по 3 очка.

Ждем ваших писем с от-
ветами на наши вопросы.



ТОЛКАНИЕ ЯДРА И МЕТАНИЕ ДИСКА

Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения

■ При подготовке юных толкателей ядра и метателей диска, обучающихся в учебно-тренировочных группах в течение 4 лет, необходимо: а) способствовать укреплению здоровья; б) повышать уровень общей и специальной физической подготовленности; в) обучать основам современной техники толкания ядра и метания диска с целью достижения к концу 1-го года обучения — II юношеского разряда; 2-го — I юношеского; 3-го — III взрослого и 4-го — II взрослого разряда.

Планируя учебно-тренировочный процесс для учащихся 2-го года обучения, мы исходили из утвержденной программы, обобщения практического опыта и научно-теоретических обоснований их структуры по периодам и этапам, которые выглядят следующим образом:

Осенне-зимний подготовительный период состоит из трех этапов:

втягивающего, или установочного, направленного на восстановление уровня физической и функциональной подготовленности предыдущего цикла, — 4 недели;

базового, направленного на развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, техники отдельных элементов и их связей, а также на разностороннюю подготовку юных спортсменов — 6 недель; этапа «накопления потенциала», направленного на совершенствование скоростно-силовых качеств и техники толкания ядра и метания диска, — 8 недель.

Зимний соревновательный период, в котором происходит реализация потенциала, — 8 недель.

Весенний подготовительный период является «базовым» для дальнейшей подготовки и направлен на повышение общей, специальной и технической подготовленности, на внесение коррективов в тренировочный процесс на основании анализа итогов зимнего соревновательного периода — 8 недель.

Весенне-летний соревновательный период состоит из 2 основных этапов.

Этап «накопление потенциала» разделяется на подэтапы: летней интенсивной тренировки и разгрузочный. Первый продолжается 5 недель и направлен на дальнейшее повышение скоростно-силовой и силовой подготовленности, поддержание общей физической подготовленности на достигнутом уровне, совершенствование техники толкания ядра и метания диска в условиях ранних соревнований. Второй, подводящий к основным соревнованиям, продолжается 2 недели и направлен на совершенствование техники с некоторым снижением объема нагрузки за счет уменьшения числа общеразвивающих и специально-физических упражнений. Допускается участие в 1—2 прикидках

или в одном контрольном соревновании.

Этап реализации потенциала также разделяется на два подэтапа.

Этап участия в основных соревнованиях — 5—6 недель — направлен на достижение личных рекордов в толкании ядра и в метании диска на основе совершенствования технической подготовленности и воспитания морально-волевых качеств параллельно с поддержанием достигнутого уровня специальной и общей физической подготовленности.

Этап заключительных соревнований — 1—2 недели — подводит итоги года и позволяет внести необходимые коррективы в техническую подготовленность на фоне продолжающейся специальной и общеподготовительной тренировки.

Переходный период является восстановительным этапом или этапом активного отдыха и продолжается 2 недели.

Приводим примерное содержание недельных программ подготовки по этапам годичного цикла для 2-го года обучения учащихся учебно-тренировочных групп 14—15-летнего возраста.

Микроцикл № 1 втягивающего этапа — 1 неделя.

Понедельник. Разминка: спокойный бег, ОРУ в движении по кругу — 30 мин. Ускорения с в/с — 4×30 м; 4×40 м, 2×60 м. Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку — 4×8; то же с отталкиванием от скамейки — 4×6. Отдых между сериями — 20 с. Приседание с выпрыгиванием вверх — 4×10, прыжки в «шаге» — 6×10. Игра «Мяч капитану» — 15 мин.

Вторник. Разминка. Упражнение с партнером на гимнастической скамейке: 3—4 упражнения X 8—12 повторений — 3 серии. Выпрыгивание в положении «шага» — 4×6 на каждую ногу, то же с выпадом в сторону — 3×4 на каждую ногу. Скачки продвигаясь вперед спиной — 4×6 — 8. Игра «Борьба за мяч» — 15 мин.

Среда. Разминка: ОРУ, эстафета с бегом и прыжками на двух ногах — 30 мин. Упражнения с набивными мячами: юноши — 3 кг, девушки — 2 кг (метание из-за головы — 20 раз; толкание от груди из различных и. п. — 30 раз; броски двумя руками сбоку — 20 раз; броски вперед-вверх — 20 раз). Прыжки типа «лягушка» — 4×8; прыжки с подтягиванием коленей — 3×10. Баскетбол — 15 мин.

Пятница. Разминка с набивными мячами — 30 мин. Беговые упражнения — 8×30—40 м. Бег с ускорением с в/с — 4×40—50 м; то же с н/с — 4×20—30 м. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад — 4×6—8; кувырки боком — 3×6—8; стойка на лопатках — 4×10; стойка на кистях — 3×2—3. Футбол — 10 мин.

Суббота. Теоретическая подго-

товка — 2 ч (согласно тематическому плану). Линейные эстафеты с бегом и элементами акробатики — 30 мин. Ручной мяч — 30 мин.

Микроцикл № 2 втягивающего этапа — 3 недели.

Понедельник. Разминка. Прыжки на двух ногах — 40; скачки продвигаясь боком вперед — 3×6 — 8. Специальные упражнения с набивными мячами (юноши (Ю) — 4 кг, девушки (Д) — 3 кг) из различных и. п. — 60. Прыжок в длину с/р 5, 7, 9 шагов — по 10—12 раз. Переменный бег — 800 м. Баскетбол — 15 мин.

Вторник. Разминка. Бег с ускорением — 4×30 — 40 м. Специальные упражнения дискабола: повороты сериями по прямой из и. п. стоя боком — 6×6 — 8; метание набивного мяча (Ю — 2 кг, Д — 1 кг) двумя и одной рукой (дисковым способом) в парах — 60. Прыжок в высоту с/р 3 и 5 шагов — 30—40.

Среда. Разминка. Прыжки в длину с/р 7, 9 и 11 шагов — 6—8 раз. Специальные упражнения толкателя ядра (Ю — 4 кг, Д — 3 кг): жонглирование — 12—15 мин; броски ядра снизу (из приседа) вперед-вверх — 12; броски через голову назад — 10; скачки с ядром — 4×6. Толкание ядра с/м — 30.

Пятница. Разминка, включающая прыжковые упражнения на опилочной дорожке. Специальные упражнения дискабола: серия поворотов без снаряда и с диском (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг) — 6×4 — 6. Метание диска: с/м — 30; с 1/4 поворота — 12. Тройные и пятерные прыжки с/м сериями на двух и одной ноге попеременно — 4×4 прыжка каждого вида.

Суббота. Теоретическое заня-

тие — 2 ч (согласно тематическому плану). Футбол — 20 мин.

Микроцикл № 3 «базового» этапа.

Понедельник. Разминка. Броски ядра (Ю — 5 кг, Д — 4 кг): снизу вперед-вверх — 20; через голову назад — 20; толкание ядра двумя руками от груди — 20; толкание ядра (Ю — 4 кг, Д — 3 кг) с/м — 30. Прыжок в высоту — 20. Игра «Борьба за мяч» — 15 мин.

Вторник. Разминка: упражнения с гантелями (Ю — 2 кг, Д — 1 кг) — повороты, круговые движения, сгибание, круги, отведения, махи. Бег с ускорением — 6×40 — 60 м; челночная эстафета с бегом и прыжками (комбинированная) — 6×30—40 мин. Специальные упражнения дискабола: имитация финального усилия с гантелью (Ю — 2 кг, Д — 1,5 кг) — 12—16; повороты по разметке — 4×4—6. Метание диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 12; с 1/2 поворота — 10. Барьерный бег: 4—6 барьеров шагом — 4 и с высоким подниманием бедра — 4. Баскетбол — 10 мин.

Среда. Разминка. Специальные упражнения толкателя ядра: отталкивание от стенки двумя руками — 2×10; то же одной рукой — 2×6 каждой; имитация входа в скачок — 12; отталкивание из упора лежа; то же, опираясь одной рукой. Прыжки с/м тройным — 8, пятерным — 6. Толкание ядра (Ю — 5 кг, Д — 4 кг) с/м — 2×8. Эстафета с прыжками в «шаге» и с бегом — 4×30—40 мин.

Пятница. Разминка с набивными мячами. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра — 3×40 м, бег с захлестом голени — 3×40 м, бег спиной вле-

Таблица 1

Контрольные упражнения и нормы по годам обучения

Тесты	Годы				
		1-й	2-й	3-й	4-й
Бег на 30 м с/х (с)	Ю—3,4	3,4	3,3	3,3	3,3
	Д—3,6	3,6	3,6	3,6	3,5
Прыжок в длину с/м (см)	Ю—2,25	230	235	245	245
	Д—215	220	225	230	230
Тройной прыжок с/м (см)	Ю—610	670	690	720	700
	Д—590	640	670	700	700
Приседания со штангой (кг)	Ю—65	75	85	95	90
	Д—55	60	70	80	80
Рывок штанги в стойку (кг)	Ю—45	55	60	70	70
	Д—35	40	40	45	45
Взятие штанги на грудь (кг)	Ю—55	55	60	70	70
	Д—45	45	45	50	50
Бросок ядра через голову назад (м)*	Ю—11	12	23,5	15	15
	Д—10	11	12	13	13
Бросок ядра дисковым способом (м)*	Ю—13,50	14,50	15,5	16,5	16,5
	Д—12,50	13,50	14,5	16,0	16,0
Сведение и разведение рук с отягощением (кг)	Ю—7,50	10,0	11,0	12,0	12,0
	Д—5,0	7,50	7,5	7,5	7,5
Жим штанги лежа (кг)	Ю—55	65	70	80	80
	Д—45	50	55	60	60

* (Юноши выполняют бросок ядра весом 4—5—5—6 кг; девушки — 3—3—3—4 кг; бросок дисковым способом: юноши — 4—4—5—5 кг; девушки — 3 кг все годы).

Таблица 2

Периоды Годы	Подготовительный			Соревновательный			Переходный		
	ОФП	СФП	ТП	ОФП	СФП	ТП	ОФП	СФП	ТП
1-й	60—70	20—10	10	50—60	30—20	20	60	30—20	10—15
2-й	60	25	15	50	30	20	55	25	20
3-й	50	30	20	40	30	30	50	40	10
4-й	40	45	15	30	30	40	40	50	10

ред — 3×40 м; бег скрестными шагами левым (правым) боком вперед — 3×40 м. Ускорения с в/с — 4×50 м, с н/с — 4×30—40 м. Метание вспомогательных снарядов дисковым способом (мяч с петлей): Ю — 2 кг, Д — 1,5 кг): с/м — 20, с 1/4 поворота — 10, с 1/2 поворота — 10. Упражнения на гибкость у гимнастической стенки — 10 мин. Игра «Мяч капитану» — 10 мин.

Суббота. Теоретическая подготовка. Баскетбол или «Борьба за мяч» — 15 м. Упражнения с набивными мячами (Ю — 4 кг, Д — 3 кг): толкание двумя и одной рукой из различных и. п. — 20; метание двумя и одной рукой сбоку — 20.

Микроцикл № 4 этапа «накопления потенциала».

Понедельник. Разминка. Прыжки тройным, пятерным и семерным на двух и одной ноге. Прыжки на двух ногах через барьеры — 3×4 — 6 барьеров. Толкание ядра (Ю — 4 кг, Д — 3 кг): с места — 8—10, с приставного шага — 6—8, со скачка — 10. То же увеличив вес ядра: Ю — 5 кг, Д — 4 кг. Лазанье по канату: юноши на руках — 3×4—5 м, девушки в три темпа — 3×2—3 м.

Вторник. Разминка. Прыжки через скамейки на двух и одной ноге попеременно — 6×8—10. Метание диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 10, с 1/4 поворота — 10, с полного поворота — 12. Упражнения с грифом от штанги на плечах (Ю — 20 кг, Д — 10 кг): повороты — 4×6—8; жим лежа — 4×6.

Среда. Разминка с набивными мячами. Броски набивных мячей (Ю — 5 кг, Д — 3 кг): снизу вперед-вверх — 8; через голову назад — 12; из-за головы вперед-вверх — 10. Толкание ядра (Ю — 5 кг, Д — 4 кг): с/м — 6, со скачка — 12. Эстафета с бегом и прыжками — 10 мин. Выпрыгивание с гирей (Ю — 24 кг, Д — 16 кг) — 4×8. Жим штанги лежа (Ю — 30 кг, Д — 16 кг): Ю — 4×6, Д — 4×4.

Пятница. Разминка. Имитация метания диска и метание палки с/м — 12; с поворотом — 12. Метание диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 8, с поворотом — 16. Прыжки: тройной с места — 10; в длину с 5, 7 шагов — 12.

Суббота. Разминка. Комбинации прыжков на двух ногах со скачками (попеременно) — 4×12. Упражнения со штангой на плечах (Ю — 30 кг, Д — 20 кг): наклоны вперед с акцентом на разгибание — 10—12; повороты — 2×10; наклоны в стороны — 8. Переменный бег в 3/4 силы — 800—1000 м.

Методические указания.
Объем и интенсивность занятий постепенно повышаются с 1-й по 6-ю неделю. На 7-й и 8-й неделях объем снижается до уровня разгрузочного микроцикла.

Микроцикл № 5 на 7—8-й недели этапа «накопления потенциала» (разгрузочного).

Понедельник. Разминка. Броски набивных мячей (Ю — 3 кг, Д — 2 кг) из произвольных и. п. — 30. Прыжки в длину с/р 7—9 шагов — 20. Упражнения со скакалкой — 2×25 прыжков. Волейбол — 15 мин.

Среда. Кросс — 30—40 мин. Футбол — 1 ч.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. По понедельнику.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл № 6 этапа «реализации потенциала».

Понедельник. Разминка, игра «Борьба за мяч» — 30 мин, упражнения в парах — 30 мин.

Бег с в/с — 4×50 м, с н/с — 6×40 м. Толкание ядра (Ю — 4 кг, Д — 2 кг) с/м — 10, со скачка — 12. То же (Ю — 5 кг, Д — 3 кг) с/м — 8, со скачка — 16. Прыжки с/м в длину — 8, тройным — 6.

Вторник. Разминка. Прыжковые упражнения: «шаги» — 4×12, скачки — 3×10 на каждой ноге; «лягушка» — 4×6. Имитация и метание дисковым способом покрышек мячей (Ю — 1 кг, Д — 0,5 кг): с/м — 8—10, с поворотом — 10—12. Метание диска (М — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 6, с поворотом — 12. Толчки штанги (Ю — 40—50 кг, Д — 20—25 кг) — 3×4—6. Рыбки (Ю — 30—40 кг, Д — 20 кг) — 2×3—5. Рыбки (Ю — 30—40 кг, Д — 20 кг) — 2×3—5.

Среда. По программе понедельника.

Пятница. По программе вторника.

Суббота. Баскетбол — 30 мин. Толкание ядра (Ю — 5 кг, Д — 4 кг) с/м — 8, со скачка — 12, с 2 скачков — 4. Лазанье по канату (Ю — 3×4—5 м, Д — 2×3 м). Упражнения со штангой на плечах: наклоны — 8, повороты — 6, жим лежа (Ю — 50 кг, Д — 20 кг) — 2×6 — 8. Метание диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 4, с поворота — 16.

Методические указания.

Если в воскресенье проводятся соревнования, то в субботу трени-

ровка по программе среды микроцикла № 5 или разминка 40—60 мин.

Микроцикл № 7 «базового» этапа.

Понедельник. Разминка. Имитация толкания ядра с/м с уступающим сопротивлением товарища — 2×10 — 12, с резиновым амортизатором — 3×8, с гирей (Ю — 16 кг, Д — 8 кг) — 4×6. Прыжки через барьеры (84 см) — 4×4—6 барьеров, «скачки» — 4×10 — 12 на каждой ноге.

Вторник. Разминка. Имитация метания диска с/м с резиновым амортизатором — 4×6 — 8, с гирей (Ю — 12 кг, Д — 6 кг) — 3×4 — 6. Упражнения со штангой на плечах (Ю — 30—40 кг, Д — 15—20 кг): наклоны вперед и в стороны — 20—30, повороты — 4—8, повороты в выпаде — 3×6, жим лежа — 4×6 — 8. Прыжок в высоту с/р 5—7 шагов — 16—20.

Среда. По программе понедельника, но объем выше на 10%.

Пятница. По программе вторника, но объем выше на 5—10%.

Суббота. Теоретическая подготовка. Игры: футбол с набивным мячом — 30 мин, «Борьба за мяч» — 25 мин.

Микроцикл № 8 этапа «накопления потенциала» соревновательного периода.

Понедельник. Разминка с ядром (Ю — 5 кг, Д — 4 кг) — 40 мин. Бег с ускорением: с в/с — 4×40 м, с/х — 4×50 м, с н/с — 4×40 м. Толкание ядра (Ю —

5 кг, Д — 4 кг): с/м — 20—30, с укороченного скачка — 6—8. Упражнения с гирей (Ю — 24 кг, Д — 16 кг): выпрыгивание — 4×6; жим от плеча (М — 4×6) каждой рукой (Д — 3×2—3), толчок от плеча (Ю — 3×4, Д — 2×2). Прыжки в шаге в сочетании со скачками — 3×10—12. Толкание ядра (Ю — 4 кг, Д — 3 кг): с/м — 3—6, со скачка — 6.

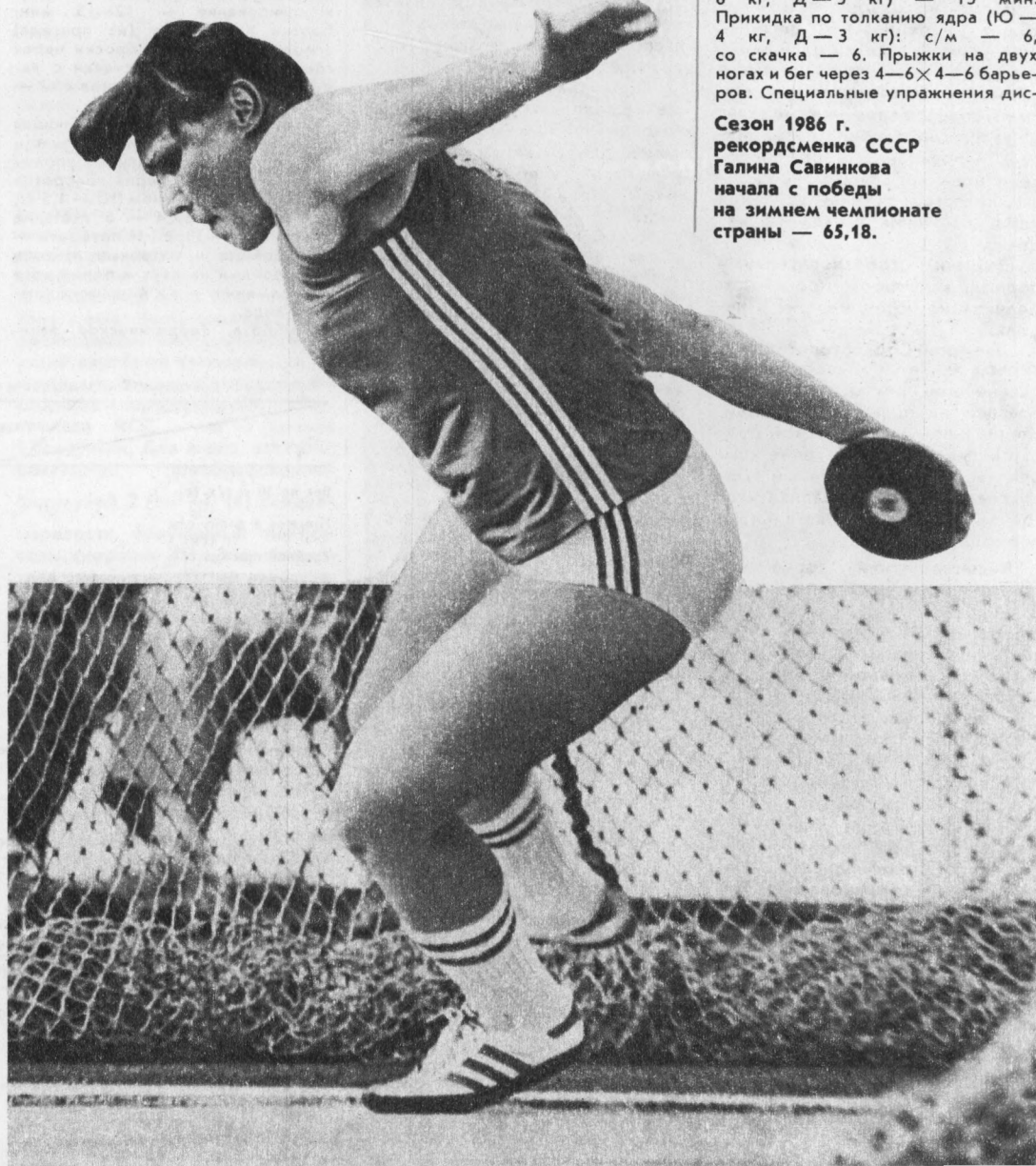
Вторник. Разминка. Прыжки в высоту — 20—30. Упражнения с гирями (Ю — 5 кг, Д — 2 кг): повороты туловища с двумя гирями в руках — 10—12 раз, имитация броска с/м — 6—8, повороты — 8—10. Бег с ускорением: с в/с — 4×50 м, с н/с — 6—30 м. Метание диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 6—8, с 1/2 поворота — 4—6, с поворота — 10—12.

Среда. По программе понедельника.

Пятница. Разминка с набивными мячами (Ю — 4 кг, Д — 3 кг). Прыжки с/м: в длину — 6—8, тройным — 6, пятерным — 4. Бег с ускорением с/х — 4×40 м. Метание мяча (с петлей) дисковым способом (Ю — 1 кг, Д — 600 г): с/м 8—10, с поворотом — 12, с двух поворотов — 10. Метание диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 6, с поворота — 12.

Суббота. Разминка: футбол — 20 мин, эстафета с бегом и прыжками — 15 мин. Специальные упражнения с ядрами (Ю — 6 кг, Д — 5 кг) — 15 мин. Прикидка по толканию ядра (Ю — 4 кг, Д — 3 кг): с/м — 6, со скачка — 6. Прыжки на двух ногах и бег через 4—6×4—6 барьеров. Специальные упражнения дис-

Сезон 1986 г.
рекордсменка СССР
Галина Савинова
начала с победы
на зимнем чемпионате
страны — 65,18.



кобола с набивными мячами (Ю — 3 кг, Д — 2 кг) — 15 мин. Прикидка по метанию диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 6, с поворота — 6.

Методические указания.
В случае участия в соревнованиях по воскресеньям на 5-й и 7-й неделях программа по субботам сводится к специальной разминке.

Микроцикл № 9 этапа «реализации потенциала».

Понедельник. Разминка. Бег с ускорением: с в/с — 3—40 м, с/х — 3×30 м, с н/с — 4×20 м, бег — 4×4—6 барьеров. Толкание ядра (Ю — 4 кг, Д — 3 кг): с/м — 10—12, со скачка — 16—20. Прыжки с/м: в длину — 8—10, тройным — 6—8; десятичным (М — 4—6), пятерным (Д — 4—6). Скачки — 6—15 (Ю) и 4×10 (Д).

Вторник. Разминка. Метание диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг): с/м — 10, с 1/4 поворота — 8, с 1/2 поворота — 6, с поворота — 10. Упражнения со штангой: приседание (Ю — 60—70 кг, Д — 30—40 кг) — 4×6, жим лежа (Ю — 40—50 кг, Д — 20—30 кг) — 3×4 — 6, наклоны и повороты со штангой на плечах — 6—8.

Среда. По программе понедельника.
Пятница. Разминка толкателя ядра — 25 мин. Прикидка по толканию ядра (Ю — 4 кг, Д — 3 кг) — 2×6 (с оценкой техники и на результат). Метание ядра (Ю — 3 кг, Д — 2 кг): вперед-вверх из приседа — 10—12, через голову назад — 8—10. Разминка к метанию диска — 15 мин. Прикидка по метанию диска (Ю — 1,5 кг, Д — 1 кг) — 2×6.

Суббота. Специализированная разминка.
Воскресенье. Соревнования.

Методические указания.
В спортивном лагере или на сборе режим тренировок меняется: 1, 2, 3 и 5-й дни проводятся по две тренировки по 1,5—2 ч с использованием предлагаемых программ по дням, разделяя их на 2 части, 6-й день — кросс 40—60 мин и спортивные игры.

Микроцикл № 10 восстановительного этапа.

Понедельник. «Борьба за мяч» или футбол — 30—40 мин. Броски камней 4—5 кг различными способами — 20—30. Толкание ядра: с/м — 5, со скачка — 8—10. Бег с ускорением — 3—4×60—80 м в 1/2 силы.

Вторник. Разминка. Эстафета с переносом набивных мячей (2—3 кг) — 4×30—40 м. Метание диска: с/м — 6, с поворота — 10—12. Прыжок в длину с 5—7 шагов с правой и левой ноги по 8 раз.

Среда. Теоретическая подготовка. Баскетбол — 20 мин.

Пятница. По программе понедельника.

Суббота. По программе вторника.

Контроль за подготовкой осуществляется по тестам на специально отведенных для этого занятиях или во внеурочное время каждые два месяца.

В соответствии с программой, утвержденной Спорткомитетом СССР, процентное соотношение времени, отводимого на ОФП, СФП и ТП по периодам годового цикла, изменяется за 4 года следующим образом (табл. 2).

Ленинград

Н. ИВАНОВ,
ГДОИФК

СОБЫТИЯ
И ФАКТЫ

ДОСТИЖЕНИЯ ЮНЫХ

■ Нынешний год для молодых советских легкоатлетов — особенный. С 16 по 20 июля в Афинах будет проходить первый юниорский чемпионат мира. Серьезной проверкой хода подготовки к этому главному состязанию явились зимние старты наших юниоров.

Итоги первенства СССР среди юниоров и юношей, матчевые встречи юниорских команд СССР и ГДР показали, что в ряде видов советские легкоатлеты могут рассчитывать на успешное выступление в Афинах.

Прежде всего следует отметить мировое достижение для юниоров, установленное алмаатинцем Григорием Егоровым в прыжке с шестом, — 5,61. Превысили свои летние достижения чемпион Европы среди юниоров в ходьбе на 10 км Михаил Шенников (Москва) — 40:24,4 (высшее достижение СССР для юниоров), дискобол Василий Кантюх из Минска — 59,66 (на чемпионате Европы он был третьим с результатом 57,18), метатели молота В. Губкин из Новополюска и Э. Пискунов из Новой Каховки, показавшие соответственно 72,8 и 72,00.

Высшие достижения СССР установили: среди юниоров — М. Вдовин (Пенза) в беге на 200 м — 21,72, Н. Заяц (Ростов-на-Дону) в восьмиборье — 6309 очков, А. Романов (Брянск) в толкании ядра — 17,50; среди девушек — А. Кальюранд (Таллин) в прыжке в длину — 6,61; О. Иванова (Чебоксары) в ходьбе на 5 км — 23:22,53, О. Ковалева (Варнаул) в беге 200 м — 24,03, Е. Петушкова (Красноярск) в шестиборье — 4733 очка.

Неплохие результаты были показаны и в ряде других видов. Так, И. Привалова пробежала 60 м за 7,41, а 100 м — за 11,3; Е. Обухова и О. Большова прыгнули в высоту на 1,87 и 1,86, а Н. Сиетиньш — на 2,23; О. Курбатов прыгнул в длину на 7,75. В. Иващенко пробежал 110 м с/6 за 13,9.

Толкатели ядра А. Лукашенко и В. Лыхо превысили рубеж 18 м — 18,19 и 18,12, В. Сасимович метнул новую модель копьа на 74,20.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЫГУНИЙ В ВЫСОТУ

■ В 1985 г. комплексной научной группой ВНИИФКа было проведено анкетирование среди традиционных тренеров страны. Специалисты высказали свои соображения по вопросу применения тренировочных упражнений в подготовке женщин — прыгуний в высоту. Как оказалось, таких упражнений более 100! Однако при детальном анализе выяснилось, что наиболее часто используются только 20—25. Поскольку нами была поставлена задача определения наиболее эффективных упражнений (дающих наибольший тренировочный эффект, адекватный задачам подготовки), мы тщательно исследовали именно эти тренировочные средства.

В исследовании при выполнении упражнений прыгуни использовали тензометрические платформы, регистрирующие динамические усилия. Одновременно (для получения кинематических параметров) велась скоростная киносъемка и запись электрической активности мышц бедра и голени.

В результате проведенной работы появилась возможность рекомендовать тренерам и спортсменам группу упражнений, которые по своим кинематико-динамическим характеристикам в наибольшей степени соответствуют основному упражнению — прыжку в высоту. Вот эти упражнения:

1. Прыжки вверх с 5—7 беговых шагов с фиксацией положения «входа» на планку.

2. Высокие и достаточно далекие прыжки с ноги на ногу (до 5—6 отталкиваний), выполняемые с небольшого предварительного разбега.

3. Скачки на одной ноге (до 5—6 отталкиваний) с разбега.

4. Высокие прыжки вверх на одной ноге (на передней части стопы).

5. Спрыгивания на одну ногу с высоты 50—60 см (на две ноги — с высоты 80—90 см) при небольшом сгибании в коленном суставе при приземлении и с быстрым отталкиванием вверх.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА

6. Подскоки на передней части стопы с отягощением на плечах (50 % от веса спортсменки).

7. Прыжки через несколько барьеров (высота 76—91 см), отталкиваясь двумя ногами.

8. Высокие подскоки с двух ног с подтягиванием коленей к груди.

9. Спринтерский бег на 30—40 м с/х.

Отметим, что наиболее адекватным динамическим требованиям прыжка в высоту оказались скачки с разбега, спрыгивания и прыжки через барьеры. Аналогичного эффекта можно добиться также прыжками вниз по скамейкам трибун стадиона. Только при выполнении таких прыжков нужно тщательно проверить исправность скамеек, а отталкивание производить в том месте, где скамья крепится с опорой.

При выполнении прыжковых упражнений горизонтального характера их качество следует контролировать длиной прыжка, а вертикальных — либо инструментальной методикой типа «Прыгун», либо регистрацией времени опоры и полета.

В ходе исследований определена и группа упражнений с отрицательной корреляцией параметров (по отношению к прыжку в высоту):

Приседания со штангой (весом большим, чем у прыгуни) на плечах, выпрыгивания со штангой (вес больше 50 % от максимального) из полуприседа, выпрыгивания из глубокого приседа и прыжки в разном приседе со штангой, прыжки вперед-вверх из глубокого приседа без штанги.

Стало быть, тренерам нужно обратить особое внимание на вес отягощений при тренировках со штангой. Было время, когда эти упражнения, причем со снарядами максимального веса, рассматривались как главные в развитии физических качеств спортсменок. Однако последние данные говорят о том, что более эффективными окажутся оптимальные отягощения, когда 70—80 % силовой нагрузки будут выполняться в зоне 90—100 % от планируемого результата на каждый период подготовки.

А. СТРИЖАК,
кандидат педагогических наук,
В. БОБРОВНИКОВ,
аспирант ВНИИФК
И. КРАВЦЕВ,
кандидат педагогических наук



Начало нашей беседы с олимпийской чемпионкой в беге на 800 м Надеждой Олизаренко было, признаться, неожиданным. — Вам, наверное, очень хочется спросить меня: а с чего это я все бегаю и бегаю! Разве не правда! — сказала Надежда Олизаренко. И тут же добавила: — Такие вопросы не принято задавать спортсменкам «в возрасте», но я уже привыкла к тому, что раньше меня спрашивали о планах на будущее, а теперь о сроках окончания спортивной карьеры... Так вот, по всей видимости, этот сезон в большом спорте для меня — последний. Почему! В 1978 году на чемпионате Европы в Праге меня от золотой медали отделили 5 сантиметров... Чемпионат 1982 года в Афинах я пропустила из-за рождения дочери. В этом году у меня остался последний шанс — чемпионат континента в Штутгарте. И еще я очень хочу выступить на первых в истории легкой атлетики Играх Доброй воли в Москве.

жалая двух «кнопок», предложил позаниматься месяц, а там, дескать, будет видно.

Я была девочкой упорной и продолжала ходить на занятия до тех пор, пока тренер Светлана Федоровна Гноевая не обратила внимание на мою выносливость — я в каникулы могла по 20 километров в день пройти за грибами или ягодами — и предложила перейти в ее группу, где тренировались будущие бегуны.

Зачем я об этом сейчас вспоминаю? А вот зачем. Через 14 лет после этого случая мне удалось стать рекордсменкой мира и олимпийской чемпионкой. Но ведь всего этого могло бы и не быть, если бы мне просто не повезло, если бы не счастлирое стечение обстоятельств, приведшее меня в легкую атлетику.

Не могу сказать, стану ли я в будущем тренером, но если так случится, то знаю точно: подбирать себе учеников я буду не столько по физическим данным, сколько ориентируясь на их желание заниматься спортом. Не берусь судить о других видах легкой атлетики, но в беге на средние и длинные дистанции даже рано выявленные способности еще не могут служить гарантией будущих успехов. А вот без большого желания бегать, без огромной работо-

...БОЙ БУДЕТ

■ Нынешний сезон для меня — юбилейный. Прошло 20 лет с тех пор, как 13-летней девочкой начала заниматься легкой атлетикой. Давно это было, а, странно, помню, как будто вчера...

Мы с сестрой-двойняшкой мечтали о путешествиях, о полетах на аэропланах, представляли себя в роли стюардесс. И вот однажды во время занятий в одном из кружков Дома пионеров я увидела за большим окном, как какие-то люди прыгают в яму с песком. Наверное, это готовятся к прыжкам парашютисты, решили мы, и стремглаз помчались во внутренний двор. Но оказалось, что это вовсе не парашютисты, а легкоатлеты-прыгуны. Прыжки нам понравились, и мы попросили записать нас в группу.

Что и говорить, ростом мы не вышли, да и на вид были довольно слабые. Один тренер отказал нам сразу, а другой, видно

способности и безграничного терпения классной бегуньей стать нельзя. Это точно.

У нас же многие тренеры перспективность своих учеников напрямую связывают с ростом спортивных результатов уже в юном возрасте. За долгие годы занятий спортом я выступала со многими юными чемпионками, которым сулили немалые успехи в будущем. Но многие ли оправдали эти надежды?

Вспоминая, сколько надежд возлагали на Галину Вайнгартен, с которой мне довелось выступать еще в 1970 году на I юниорском чемпионате Европы в Париже. Галина завоевала там бронзовую медаль, и от нее ждали очень многого. Но в будущем золотые медали на взрослых чемпионатах и олимпийских играх завоевали те, кто не блистал среди юных бегуний.

Вообще я убеждена, что путь

к победам и рекордам в нашем виде легкой атлетики — это путь долгий и для того, чтобы пройти его, нужно большое терпение и тренера, и спортсмена.

Чтобы там ни говорили об «омоложении» бега, но факты остаются фактами: подавляющее число высших спортивных результатов показано спортсменками мира в определенной возрастной зоне, которая находится между 25 и 27 годами (а то и позже).

Помню, сколько разговоров на тему омоложения в беге было в начале 70-х годов, когда появилась 15-летняя американка Мэри Дэккер. Но ведь по-настоящему талант этой бегуньи раскрылся только несколько лет назад, а в 1985 году она показала свои лучшие результаты в беге на милю и на 3000 м, когда Мэри исполнилось 27 лет.

Теперь кивают на Золу Бадд. Но ведь и эта бегунья Великобритании, замеченная еще несколько лет назад, улучшает свои достижения с каждым годом, и кто может сказать, какие результаты покажет Зола в возрасте 25 лет!

Может показаться, что я говорю на эту тему с излишней горячностью. Что ж, так оно и есть. Скрывать не буду. Ведь и до меня и до моих сверстниц, подруг по сборной команде СССР, доходят призывы некото-

рых нетерпеливых тренеров: «Убрать из сборной велико-возрастных бегуньи и дать дорогу молодым!»

И уходят ветераны, доживают последние сезоны в большом спорте олимпийские чемпионки Татьяна Казанкина и Надежда Олизаренко. Но кто пришел нам на смену? Кто из молодых готов к рекордным забегам, к победам на чемпионатах Европы и мира, на олимпийских играх?

Не помню уж, кто из спортсменов прошлого как-то сказал: спорт не автобус, места здесь не уступают, а завоевывают! Очень правильно сказано. Место в сборной нужно завоевать, и прежде всего самоотверженным трудом на тренировках и стабильными выступлениями на соревнованиях.

Хотя и реже, чем прежде, но я бываю на учебно-тренировочных сборах. И все чаще замечаю, что наши молодые спортсменки частенько недорабатывают в тренировке. Попросту говоря, тренируются меньше, чем тренировались мы даже 5—6 лет назад.

Я по своему характеру человек довольно дисциплинированный, аккуратный и работящий. По крайней мере, от тренеров упреков в лености в свой адрес не слышала. Хотя и в группе Б. А. Гноевого, и в сборной у В. Г. Куличенко

легких тренировок не бывало. Уж что-что, а терпеть и пахать, как говорят бегуны, нам пришлось достаточно. Но никто из нас не жаловался. Пожалуй, даже напротив. Есть такое выражение: режиссер должен умереть в актере. Мы же считали, что бегун должен хоть один раз «умереть» в тренировке, чтобы после этого ему ничего не было страшно на дорожке! И бывало очень тяжело, но в этот момент всегда рядом оказывалась кто-то из подруг, она могла поддержать темп бега или даже прибавить «через не могу».

Сейчас же в сборной команде по-настоящему тренируется, пожалуй, только Рауля Аглетдинова. Остальные терпеть не хотят и, чуть стало тяжелее, темп бега снижают. А ведь известно: кто дает себе поблажки в тренировках, тот даже психологически не готов сражаться до конца в соревнованиях. И часто бывало, что молодые бегуны, не выдерживающие моего тренировочного ритма, и в соревнованиях проигрывали мне еще до старта, даже если я была и не в лучшей своей форме.

Я знаю, что в рубрике «Следуй за нами» обычно спортсмены рассказывают о том, как они добились своей самой большой победы. Мне это удалось на Московской олимпиаде — выиграть бег на 800 м с мировым рекордом и еще завоевать бронзовую медаль на дистанции 1500 м. Но вряд ли сейчас стоит возвращаться к событиям шестилетней давности. Тем более что в последние годы мы постепенно теряем свои позиции в женском беге.

К сожалению, и мне после возвращения на дорожку мало чем удалось помочь подругам. Эти годы были очень трудные: нужно было наверстывать упущенное и многое форсировать из-за нехватки времени — возраст! Особо неудачным был прошлый год. И не потому, что не удалось выиграть забеги на чемпионате СССР или на Кубках Европы и мира. Я из-за болезней и травм не выполняла свою тренировочную программу.

Меня, кстати, часто спрашивают: почему я, подобно Т. Казанкиной, не сменила бегового амплуа и не перешла на дистанции 1500 или даже 3000 м? Ответ простой — дефицит времени. Для того чтобы бежать

1500 м за 4.05,0, мне и не нужно было бы специально готовиться. Но если говорить о результате в районе 3.55,0, то здесь нужна серьезная специальная работа.

К тому же я не считаю, что использовала весь свой потенциал в беге на 800 м. Думала неплохо пробежать в Канберре. Спортивная форма моя была достаточно хорошей — на матче с командами США и Японии очень легко преодолела дистанцию за 1.58,07. Но за три дня до Кубка мира получила травму бедра. Обидно, конечно, тем более на кубковых стартах и замены нет. Проиграла и Я. Крактохиловой, и бегунье из ГДР К. Вахтель.

В эту зиму работала как никогда. И впервые за последние три года удалось выполнить тренировочный план полностью. Правда, для этого пришлось отказаться даже от участия в зимнем чемпионате Европы, но ведь главное подготовиться к лету! Планирую развитие спортивной формы так, чтобы успешно выступить на Играх Доброй воли, на чемпионате страны и завоевать право на участие в чемпионате Европы. Если это произойдет, то в Штутгарте отдам все, что смогу. Силы беречь будет не для чего...

Записал
Е. ЧЕРНОВ

ПОСЛЕДНИМ



После переезда в Одессу
моим тренером стал
Николай Иванович
Колодеев

ПОБЕДЫ И РЕКОРДЫ НАДЕЖДЫ ОЛИЗАРЕНКО

ЧЕМПИОНКА СССР
1979 г.— 4×800 м — 7.59,6

ОЛИМПИЙСКАЯ ЧЕМПИОНКА
1980 г. Москва, Игры XXII
Олимпиады
800 м — 1.53,43

РЕКОРДСМЕНКА СССР
1978 г.— 4×400 м — 3.24,20
1978 г.— 4×400 м — 3.22,53
1985 г.— 4×400 м — 3.18,58

РЕКОРДСМЕНКА МИРА
1980 г.— 800 м — 1.54,85
1980 г.— 800 м — 1.53,43
1984 г.— 4×800 м — 7.50,17

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

■ С момента введения 100-метровой барьерной дистанции для женщин (1969 г.) прошел уже достаточно большой срок, чтобы ясно определилась тенденция ее развития.

До Игр 1972 г. на новой дистанции стартовали те же спортсменки, которые бежали и 80 м с/б. Но уже тогда успех сопутствовал тем, кто имел незаурядные спринтерские возможности: в Мюнхене победила А. Эрхард (ГДР) — 12,59, пробегающая 100 м за 11,3.

В Монреале в числе финалистов было уже больше барьеристок, которые либо мало, либо совсем не бежали 80 м с/б, а общий уровень их скоростных возможностей значительно вырос. В свою очередь, уровень барьерной и скоростной подготовки финалисток Олимпиады-80 несоизмеримо выше, чем у финалисток предшествующих Игр. В. Комисова, И. Клир, Л. Лангер являлись ярко выраженными барьеристками-спринтерами: их результаты в беге на 100 м — 11,24—11,26. Итоги чемпионата Европы-82 и чемпионата мира-83 позволяют смело сказать, что ведущие позиции в барьерном беге уверенно захватили сильные, высококоординированные и, самое главное, очень быстрые барьеристки.

Немаловажно и то, что география барьерного бега основательно расширилась. На ведущие роли вышли болгарские барьеристки. И. Донкова и Г. Загорчева, венгерка К. Шишка, которые с барьеристками ГДР, СССР и

Польши ведут наступление на рекорд Г. Рабштын — 12,36, установленный в 1980 г.

Как же выглядят на мировой арене советские барьеристки? Ушли такие асы, как Н. Лебедева, Т. Анисимова, И. Литовченко, не смогла оправиться после болезни и травм В. Комисова, никак не может реализовать то, на что она способна, М. Мерчук. Долго и многотрудно шла к высоким результатам талантливая Вера Акимова, на наш взгляд могущая посягнуть и на мировой рекорд. За ней стоят Н. Коршунова, С. Гусарова, Е. Бисерова. А дальше целый ряд спортсменок с результатами от 13,00 до 13,50. Нам думается, здесь непочатый край работы.

К ним нужно внимательно присмотреться, помочь их тренерам, а в отдельных случаях и определить на централизованную подготовку, ставя государственные интересы выше личных, территориальных и ведомственных.

Дела усложнятся еще и тем, что в нашей стране пока еще существует проблема спринта вообще и женского спринта в частности. Отсюда малый приток быстрых девочек в барьерный бег. Легче научить девочку бегать спринт, и ощутимый результат в виде высокого разряда достигается быстрее, чем при занятии сложным техническим видом.

За последние годы существенно изменилась техника преодоления барьера, поскольку увеличилась скорость пробега-

ния всей дистанции и, естественно, преодоления барьера. Стало уже нормой преодоление одного барьерного «коридора» за 0,9—0,8. В связи с увеличением скорости основная масса лучших барьеристок очень активно входит на барьер. Маховая нога после молниеносной атаки очень быстро опускается на дорожку, и спортсменка удерживается в очень высокой позиции при сохранении наклона туловища, что создает выгодные условия для продолжения бега. Межбарьерный бег большинством спортсменок проводится при высокой частоте и укороченной амплитуде движений. Бег с первого барьера протекает с ускорением, хотя в конце дистанции и появляется западение скорости, происходящее по двум причинам. Первая — от недостатка скоростной выносливости, а вторая — связана с утомлением и как следствие с искажением техники бега и нарушением ритма.

Результаты в барьерном беге еще не достигли своего максимума. Думается, что результат 12,20 реален и будет показан в ближайшее время. Его достигнет барьеристка, пробегающая 100 м за 11,15—11,20, хорошо подготовленная технически и способная сохранить оптимальный ритм бега от старта до финиша.

Ленинград

Б. ЦЕННИКОВ,
заслуженный тренер СССР

В ОБЪЕКТИВЕ



ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА

Зигурдс МЕЖАВИЛКС

■ «ЛЮДИ И СОБЫТИЯ» — так называлась очередная персональная выставка, посвященная шестидесятилетию известного советского мастера спортивной фотографии Зигурдса Межавилкса, фотокорреспондента рижской газеты «Спортс». Впервые он познакомился с фотокамерой пятьдесят лет назад, но вскоре вместо фотокамеры ему пришлось взять в руки самозарядную винтовку Токарева с оптическим прицелом и вместе с другими латышами участвовать в суровых боях под Москвой. Война уже закончилась, когда Межавилкс на костылях вернулся в родную Ригу. Ему повезло, и он попал в спортивную среду, работал педагогом, опять стал фотографировать, на этот раз новеньким «Зорким», стал судьей по волейболу и легкой атлетике. Лет тридцать пять назад его пригласили работать в журнал «Физическая культура». И первая командировка оказалась в Ленинград, на зимнее первенство СССР по легкой атлетике, где Зигурдс снимал известного прыгуна Леонида Щербакова, метательницу Галину Зыбину... Так он познакомился и навсегда попал в «сети» «королевы спорта».

С тех пор Межавилкс побывал на всех спартакиадах народов СССР, на четырех олимпийских играх, на множестве первенств континента и мира, в том числе на первом первенстве мира по легкой атлетике в Хельсинки. Известному мастеру фотографии посчастливилось встречаться и быть лично знакомым с такими великими спортсменами, как Пааво Нурми, Джесси Оуэнс, Абебе Бикила, Альфред Ортер, Эмиль Затопек, Валерий Брумель, Валерий Борзов, Инессе Яунземе, Янис Лусис, Альберто Хуанторена, Марита Кох, Владимир Куц... Кстати, Межавилкс гордится тем, что первым напечатал в газете в начале 50-х годов снимок Владимира Куца, тогда еще неизвестного матроса Балтфлота.

Зигурдс Межавилкс говорит: — Я не отношусь к числу тех, кто во что бы то ни стало стремится на поле стадиона. Часто

В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

■ На очередном заседании (март) президиум Федерации легкой атлетики СССР заслушал сообщение заместителя председателя Федерации легкой атлетики Армянской ССР С. Микаэляна об организации в республике массовых легкоатлетических мероприятий в рамках IX летней Спартакиады народов СССР.

В минувшем году в республике по упрощенной программе проведены состязания в 2092 коллективах физической культуры с участием 43240 физкультурников, следующим этапом были соревнования в районах и городах, в которых стартовало 13923 спортсмена. В финальной части участвовало 949 легкоатлетов из 15 городов и 37 районов. По результатам соревнований определены кандидаты для участия в финале IX летней Спартакиады народов СССР.

Массовые старты, разъясни-

тельная и пропагандистская работа способствовали вовлечению в секции легкой атлетики новых любителей этого вида; число регулярно занимающихся увеличилось по сравнению с 1984 г. на 3709 человек. Внесены изменения и в календарь массовых мероприятий, в настоящее время он охватывает все возрастные группы.

В республике проверена загрузка легкоатлетических ядер, начата работа по их паспортизации. Идет подготовка к проведению массово-оздоровительных мероприятий по программе V Всесоюзной недели оздоровительного бега и ходьбы и III Дня марафона.

В принятом решении президиум обратил внимание республиканской федерации на имеющиеся недостатки: около 20 % спортивных клубов и коллективов физической культуры не приняли участия в массовых соревнованиях; не получили должного развития зональные многотуровые состязания; малоактивны в работе районные и городские федерации легкой атлетики.

Президиум Федерации легкой атлетики СССР призвал общественный легкоатлетический орган республики обеспечить выполнение Целевой комплексной программы развития легкой атлетики.

Президиум заслушал информацию председателя Всесоюзного совета КЛБ профессора Ю. Травина об итогах II Всесоюзной научно-практической конференции по оздоровительному бегу и ходьбе. Президиум утвердил кандидата педагогических наук заместителя директора ВНИИФКа П. Виноградова заместителем председателя Всесоюзного совета КЛБ.

Президиум заслушал информацию о проведении пленума Федерации легкой атлетики Азербайджанской ССР, председателем которой избран А. М. Джафаров — секретарь Наримановского райкома Баку Компартии Азербайджана.

Г. БАЙКОВ,
ответственный секретарь
президиума Федерации
легкой атлетики СССР



фотокорреспондент
газеты
«Спортс»,
Рига



До встречи в секторе!



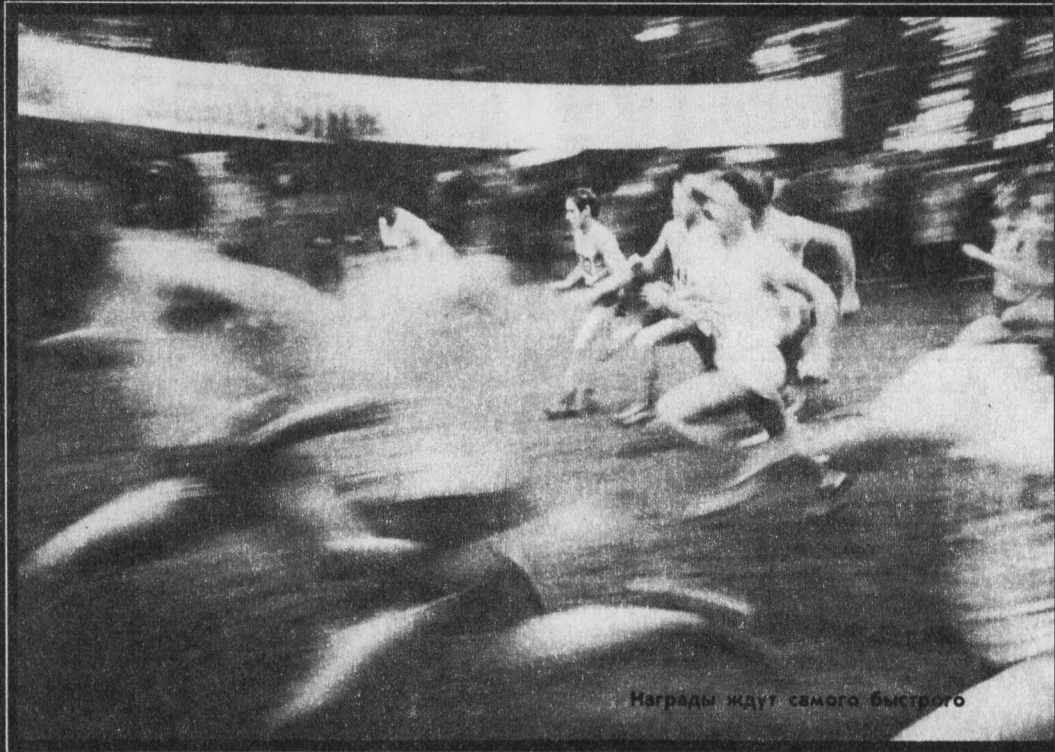
Спорт — Мир — Дружба

Монреаль-76. Финал бега на
1500 м. Дуэль Д. Уокера (№ 694)
и И. ван Дамме (№ 103).



там собирается толпа зевак и, чего греха таить, фоторепортеров, которые мешают празднику спорта. Между тем каждое легкоатлетическое соревнование — это праздник; своеобразное театрализованное представление. А вы видели, чтобы на сцене театра появлялся репортер! Нет! Я тоже. На арене (читай: на сцене) не должны быть лишние люди. Поэтому я предпочитаю работу с длинными телеобъективами, не мешая спортсменам и зрителям.

1936 г.
Олимпийская чемпионка
Инесе Яунземе и Председатель
Совета Министров Латвии
писатель Вилис Лацис



Награды ждут самого быстрого

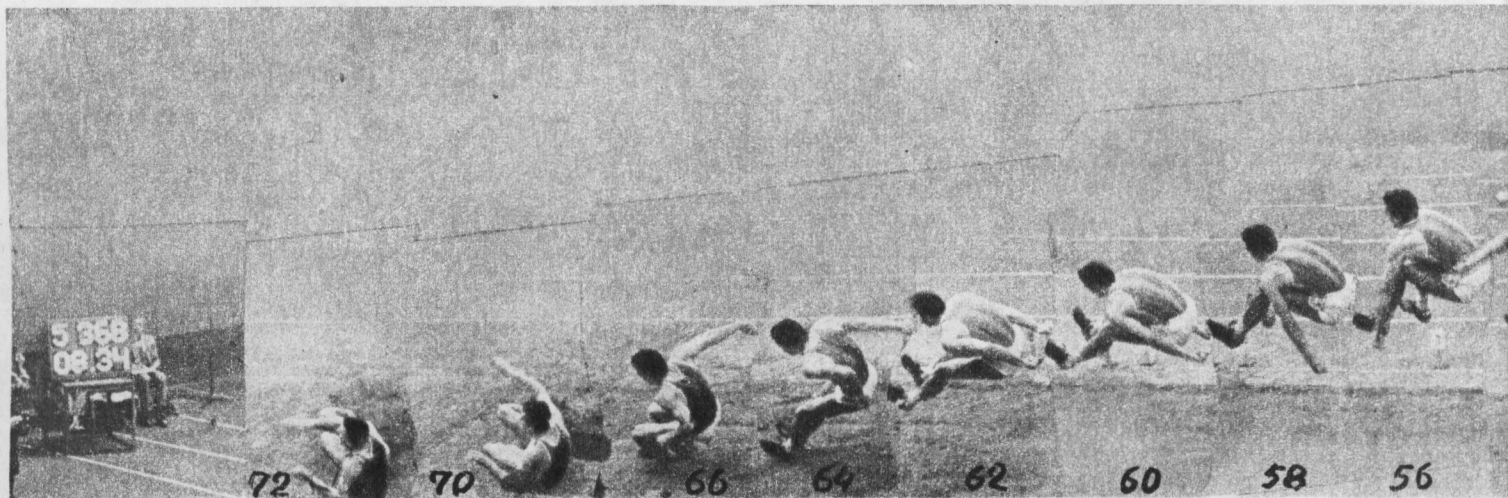
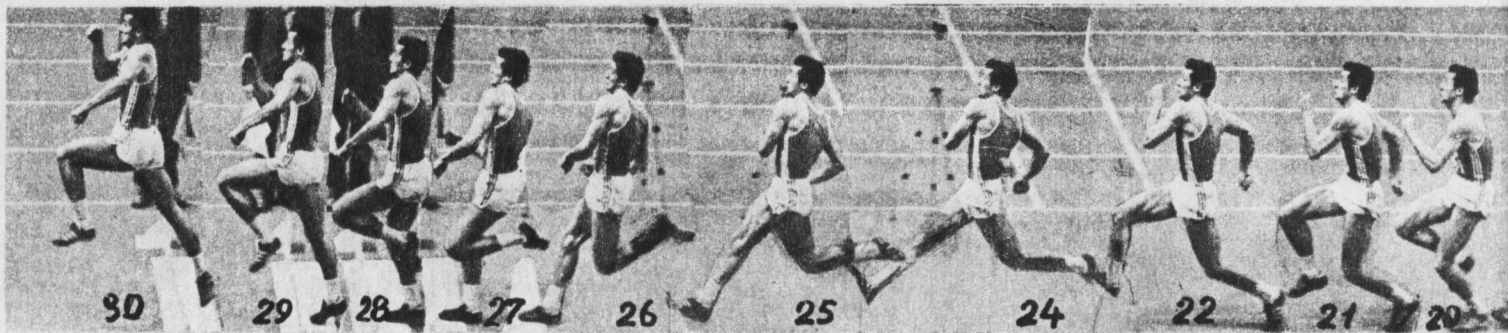
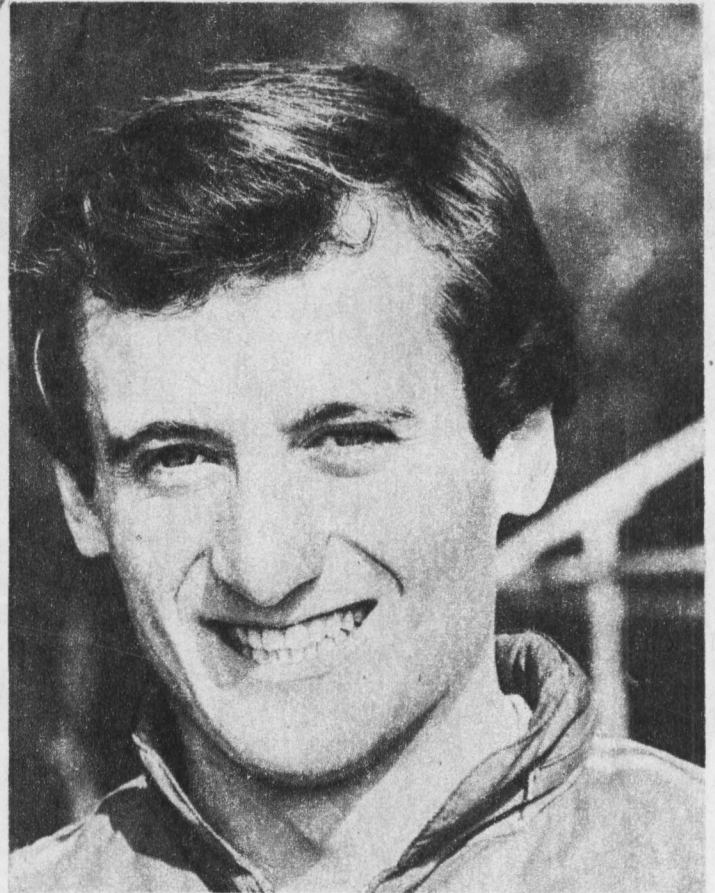
Прыгает

Роберт Эмми

С рекордов и побед начал нынешний спортивный сезон вчерашний юниор прыгун в длину Роберт Эммиян. Он выиграл зимние чемпионаты СССР и Европы и установил новое высшее европейское достижение — 8,34. Так держать, Роберт!

■ На зимнем чемпионате СССР Роберт Эммиян установил новое высшее достижение СССР и Европы — 8,34. Прежний рекорд — 8,23 продержался ровно 20 лет, что говорит о значительности события, происшедшего в наших прыжках.

Прыжки за отметку 8,30 лучших прыгунов мира уже не редкость. Объяснение этому специалисты видят в увеличении скорости разбега. Сегодня на зрел вопрос о возможности интенсификации всех движений прыгуна именно при быстром подбегании к отталкиванию. Анализируя прыжок Р. Эммияна на 8,34 (скорость съемки 40 кадр/с, со специальным хронометражем разбега), мы определили, что скорость в конце разбега составляла около 10,3 м/с. С одной стороны, далекий прыжок (8,41 м от места отталкивания) на такой относительно низкой скорости указы-



Благодаря этому спортсмену удается увеличить темп до 4,7 шаг/с. Такой настрой на быстрое и собранное движение передается и на предтолчковый шаг (кадры 18—25). Р. Эммиян его выполняет, как никто другой: при активном движении обеих ног. Опорная нога сразу «захватывает» дорожку, а маховая как бы в слитном движении увлекает туловище вперед. Фактически отталкивание, понимаемое как перевод горизонтальной скорости в вертикальную, начинается непосредственно с маховой ноги. ОЦМТ прыгуна значительно понижается, нога в коленном суставе сгибается до 105° (кадр 21). Принято считать, что для активизации выполнения отталкивания и сохранения горизонтальной скорости последний шаг рационально сокращать как по времени, так и по длине. Что, собственно, мы и видим в прыжке Р. Эммияна.

Однако излишняя устремленность к переводу тела вверх приводит к несколько пассивному сходу с маховой ноги (отсутствует активный, уместный скачок — «злой» посыл верха тела вперед). Наблюдается отклонение (—6°) туловища назад (кадры 24, 25) и жесткая постановка выпрямленной в коленном суставе ноги под чрезмерно острым (65°) углом (в модели предлагается 72°). Отсюда и потери скорости.

В идеале нужно было бы сохранить набранную к этому моменту горизонтальную скорость. Тем более что темп здесь спортсмену удастся увеличить до очень большой величины — 5,7 шаг/с. В рациональном выполнении окончания схода с маховой ноги заключены резервы дальнейшего совершенства-

ния техники прыжка, и тем более на больших скоростях (см. контураграмму и схему движения ОЦМТ прыгуна).

Отталкивание (кадры 25,5—29,5). Именно здесь прыгун испытывает перегрузки в мышцах ноги и спины. И спортсмен интуитивно боится от чрезмерного напряжения (пассивный сход с маховой ноги). Поэтому вход на толчковую ногу уже обусловлен этой пассивностью. Несмотря на это, Р. Эммиян добивается высокого эффекта: вылетает под оптимальным углом (23°) и с относительно высокими скоростями (горизонтальной, равной 8,45 м/с, и вертикальной — 3,63 м/с). Жестко удерживаемое положение туловища, активный подъем на стопу (кадры 28, 29) способствуют эффективному переводу горизонтальной скорости в вертикальное движение.

Недостатком в технике движений прыгуна здесь является неполное использование реакции опоры для горизонтального продвижения туловища спортсмена в особенно благоприятных условиях — после прохождения телом вертикали. Причина кроется в пассивном посыле верха туловища вперед, что не позволяет прыгуну пройти за вертикаль более 13 см (в прыжках сильнейших прыгунов мира,

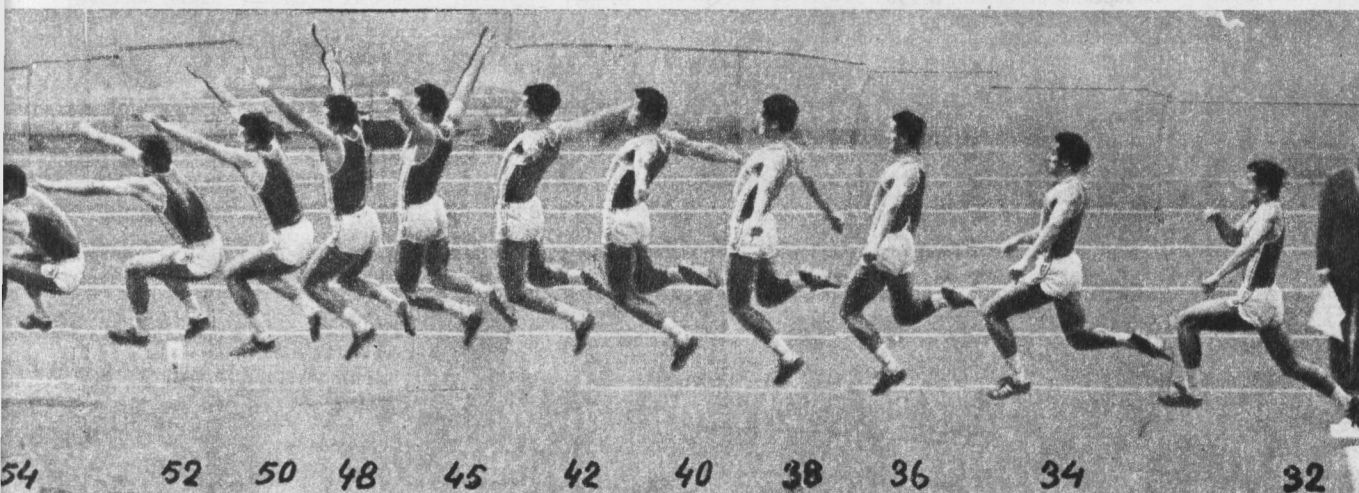
ваит на высокую технику, а с другой — наводит на мысль о нераскрытых резервах спортсмена, особенно скоростных. Попробуем, проводя биомеханический анализ прыжка Р. Эммияна, перебросить «мостик» к будущим более дальним прыжкам. Для удобства сопоставления фотографий на кинограмме и рисунков на контураграмме (модель) нумерация их дается согласно расчетным кадрам киноплёнки. Так, общее количество кадров по плёнке — 72, а представленных на кинограмме — 40.

Разбег Р. Эммияна насчитывает 20 беговых шагов. Прыгун начинает с предварительного подбегания к контрольной отметке. Это способствует плавному переходу к активному продвижению вперед в равной степени как за счет частоты, так и длины шагов. Уже в «коридоре» 11—6 м до бруска прыгун достигает средней скорости близкой к 10,3 м/с, а на следующих 5 м увеличивает ее на 0,05 м/с. Наивысшую скорость он показывает на 3-м шаге до отталкивания — 10,65 м/с. Бег атлета к этому моменту достигает своей наибольшей мощности (кадры 1—8). Спортсмен сохраняет активность спринтерского шага: нога на пятку не опускается, положение ОЦМТ очень высокое — 1,05 м (при росте

1,77 м) (кадры 1—2). Плюсом техники Эммияна является активное сведение бедер: опорная нога не успевает коснуться дорожки, как ее уже догнала маховая. Но активный спринтерский бег фактически здесь заканчивается: следующие шаги выполняются с постановкой ноги на всю ступню (кадры 10, 18, 25, 26), ОЦМТ прыгуна понижается, и скорость уменьшается от 10,65 до 9,70 м/с.

Возникает вопрос: так ли неизбежны здесь такие большие потери скорости?

Соотношение времени полета и опоры, длины и темпа шагов (диаграмма) свидетельствует о большой эффективности движений прыгуна перед отталкиванием. Длина 4-го и 2-го шагов с толчковой ноги одинакова — 2,34—2,39 м. Но как же принципиально они отличаются по характеру движений! Четвертый шаг от бруска напоминает спринтерский шаг с резким и мощным отталкиванием (0,10 с) и долгим высоким полетом (0,15 с). По-другому выполняется 2-й шаг (кадры 10—18): упругое и быстрое отталкивание, нога опускается на всю ступню и чуть сгибается в коленном суставе. Туловище проходит через ногу как бы по инерции при жесткой системе в звене спина — таз. Траектория полета пологая. Отсюда укорочение полета во времени.



**ХРОНИКА
СПОРТИВНОЙ
БИОГРАФИИ**

Роберт Эммиан (Ленинакан, Советская Армия) родился 15 февраля 1965 г. в Ленинакане (Армянская ССР). Рост — 178 см, масса — 68 кг. По профессии — педагог. В 1985 г. окончил Ленинаканский пединститут. Легкой атлетикой начал заниматься в 1975 г. Норматив впервые выполнил в 1981 г. в Волгограде на всесоюзных юношеских соревнованиях (1-е место — 7,89). мсмк — в 1984 г. в Гёттеборге на зимнем чемпионате Европы (3-е место — 7,89). В юниорской сборной команде СССР дебютировал в 1982 г. в Запорожье в зимнем матче с ГДР (1-е место — 7,62), в основном составе — в 1983 г. в Бирмингеме в матче с Великобританией (1-е место — 7,87). Тренер: с 1975 г. — М. С. Карапетян, з. тр. Армянской ССР. Лучшие результаты: длина 8,38 (с ветром) и 8,30 (летом); в зале (8,34 выше европ. дост.); тройной — 15,69.

1980 (15)	7,70	1984 (19)	8,13
1981 (16)	7,89	1985 (20)	8,38
1982 (17)	7,91	1986 (21)	8,34
1983 (18)	8,01		

В 1980 г. — занял 1-е место на всесоюзных юношеских соревнованиях во Львове в многоборье (длина — 7,70, тройной — 14,47, 100 м — 11,3). В 1981 г. — 3-и места на всесоюзных юношеских соревнованиях в Москве (7,58) и на Спартакиаде школьников в Вильнюсе (7,33). В 1982 г. — 4-е место на всесоюзных юношеских соревнованиях в Харькове (7,71), 3-е место на всесоюзных молодежных играх в Ленинграде (7,68), 1-е место на зимнем юнош. первенстве страны в Вильнюсе (60 м — 7,05 и длина — 7,62) и в летнем юниорском матче с ГДР в Ленинграде с рекордом СССР (7,88). В 1983 г. — 4-е место на соревнованиях на призы Сочи (7,62), 3-е место на юниорском чемпионате Европы в Вене (7,83), 2-е место на VIII летней Спартакиаде народов СССР и взрослом чемпионате страны в Москве (8,01), 1-е место на зимнем юниорском первенстве СССР в Донецке (7,74), в зимнем матче в Берлине (7,84) и летнем в Галле с юниорами ГДР (7,91), на юношеских соревнованиях «Дружба» в Ленинграде (7,82). В 1984 г. — 6-е место на зимнем Кубке СССР в Москве (7,65), на летнем чемпионате страны в Донецке (7,96), в матче с Италией, ВНР, ПНР в Турине (7,77), 5-е место на зимнем чемпионате СССР в Москве (7,85), 2-е место в летнем юниорском матче с ГДР в Таллине (7,76), одержал победы на мемориале В. Алексеева в Ленинграде (7,93), на Кубке Вильнюса (7,86), на юниорском первенстве СССР в Риге (8,02), на Дне прыгуна в Москве (8,12), на Кубке страны в Ваку (8,13) с европ. юниорским рекордом. В 1985 г. — 3-е на летнем чемпионате СССР в Ленинграде (8,02), 2-е места на Всемирной универсиаде в Кубе в Японии (8,03), в матче с Японией и США в Токио (8,13), на Кубке мира в Канберре в Австралии (8,09), 1-е места в матче с ГДР в Эрфурте (8,24), в матче с Северными странами в Осло (8,38 с ветром), на мемориале Знаменских в Москве (8,30). В 1986 г. — 1-е места на мемориале В. Алексеева (8,00), в матчах с Великобританией в Вулвергемтоне (7,86), с Италией и Югославией в Риме (8,02), на зимнем чемпионате СССР в Москве (дважды выше зимнее европ. дост. 8,29 и 8,34), на зимнем чемпионате Европы (8,32).

в том числе Р. Бимона, этот показатель превышает 30—35 см).

Как лучше выполнить отталкивание, максимально согласуя вертикальный выход тела и горизонтальное движение, показано на модели, которая как раз и учитывает рациональное перераспределение инерционных сил, набранных прыгуном в разбеге, и усилий в отталкивании. В ней вертикальная скорость останется прежней — 3,63 м/с, горизонтальная увеличится незначительно — на 0,35 м/с (за счет сокращения больших потерь при стопоре в отталкивании), ОЦМТ прыгуна приподнимется на 1 см за счет подъема рук, угол отталкивания составит 22°. В этом случае траектория движения ОЦМТ спортсмена позволит ему приземлиться на отметке 9,01!

Полет прыгун выполняет способом «прогнувшись» (кадры 30—64). Перегрузки при отталкивании вызвали некоторое скручивание тела спортсмена. Это, в свою очередь, наложило отпечаток на все движения в полете и приземлении.

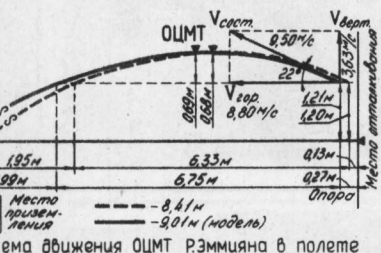
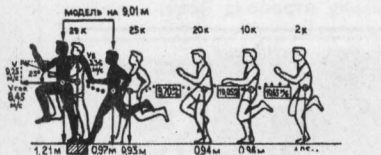


Схема движения ОЦМТ Р.Эммиана в полете

Предтолчковый	II-й	III-й	IV-й	ШАГ ДЛИНА (м)
1,94	2,39	2,31	2,34	
0,085	0,125	0,127	0,150	
0,090	0,087	0,096	0,100	
5,7	4,7	4,4	4,0	ТЕМП (шаг/с)

График соотношений длины, времени и шага последних шагов разбега в прыжке на 8м34см Р.Эммиана

Считается, что все предпосылки равновесия в полете складываются в отталкивании. Уже в самом начале вылета после отталкивания (кадры 32—34) не чувствуется активного стремления туловища вперед. В большей степени обращает на себя внимание неестественное, скованное, низкое расположение рук. В рекомендуемых движениях (модель) в конце отталкивания вход в полет полон динамики и равновесия.

В положение прогнувшись Р. Эммиан приходит за счет более динамичной работы рук, чем ног (кадры 34—42). Так, левая нога хотя и активно опускается от бедра, но голень ее при этом остается без движения, и прыгун не использует полностью длину своего тела для замаха и поддержания устойчивого равновесия. Положение головы и выпрямленная нога здесь могут являться индикатором правильного движения. Несколько пассивное выполнение разгибания тела приводит к чуть раннему началу его группировки (кадры 42—54). И хотя идет далекий послы ног вперед за счет встречного движения — сгибания туловища и отведения рук назад круговым замахом (кадры 54—62), прыгуну все-таки не хватает динамики для более полного использования траектории движения его ОЦМТ. На это же указывает и само приземление (кадры 64—72). Далекое продвижение туловища прыгуна за место первого касания песка указывает на имеющиеся резервы для более результативного выполнения полета и приземления.

Прыжок на 9,01 — это реальность. И, как показывают расчетные данные рассматриваемой попытки и модели, реальность, не требующая каких-то сверхусилий или немислимых движений. Успешному выходу на рекомендуемое выполнение отталкивания может успешно способствовать: уменьшение массы Р. Эммиана (68 кг) на 2—4 кг, увеличение фоновой скорости разбега на 0,1—0,2 м/с, не столь резкий переход от спринтерского бега к подготовке к отталкиванию.

В. МАНСВЕТОВ,
кандидат педагогических наук,
А. СТУКОЛОВ
кандидат педагогических наук

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

■ Как известно, серия публикаций, объединенных под общей рубрикой «Факультет повышения тренерского мастерства», была начата журналом в июле 1978 г. И вполне естественно, что среди этих методических материалов большое место заняли статьи по методике отбора и начальной тренировке юных легкоатлетов в самых разных видах легкой атлетики. Напомню эти публикации:

1878 г. В. Алабин и Т. Юшкевич — «Отбор в спринте», № 5; 1979 г. В. Табачник — «Как найти спринтера», № 3;

1980 г. Ю. Травин с соавт. — «Отбор в беге на длинные дистанции», № 5;

1981 г. П. Сирис — «Отбор и прогнозирование способностей в прыжке в длину», № 2; А. Коргодский — «Отбор в метании копья», № 5; Ю. Волков — «Отбор в прыжке с шестом», № 11;

1982 г. Р. Купчинов и П. Сирис — «Отбор в десятиборье», № 4;

1983 г. В. Казлаускас — «Отбор в марафонском беге», № 2; Г. Рудерман и А. Комарова — «Отбор метателей», № 4;

1984 г. Э. Переверзев с соавт. — «Отбор в барьерном беге», № 2; В. Сакаев с соавт. — «Отбор в беге на средние дистанции», № 5.

В большинстве перечисленных материалов были приведены не только требования, предъявляемые к юным спортсменам данными специализациями, результаты контрольных испытаний и тестов, но и рекомендации по начальной тренировке, модельные характеристики развития физических качеств в каждой из юношеских возрастных групп.

Приведенные статьи в первую очередь адресовались тренерам групп начальной подготовки легкоатлетических отделений спортшкол. И, естественно, редакции хотелось бы знать мнение спортивных педагогов: каким образом они применяют на практике рекомендации, опубликованные в журнале, каков КПД этих материалов? Хотелось бы также, чтобы тренеры поделились своим опытом, своими приемами, которые они используют при отборе. Думаем, что наиболее интересные наблюдения наших читателей, имеющих положительный опыт при организации отбора перспективных легкоатлетов, было бы полезно привести на страницах журнала.

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



ОРГАНИЗАЦИЯ · ОПЫТ · МЕТОДИКА · СОВЕТЫ · КОНСУЛЬТАЦИИ

В НОМЕРЕ:

В Москве состоялась очередная, вторая по счету Всесоюзная научно-практическая конференция по оздоровительному бегу и ходьбе

Ворошиловградский КЛБ «Олимп» — форпост здорового образа жизни и трезвости, где утвердилась практика совместного проведения праздничных вечеров без алкоголя

Наша школа бега предлагает своим юным читателям очередное задание на лето

Как себя контролировать при занятиях ходьбой.

Советы дает доктор педагогических наук Д. Д. Донской

Беговой бум в США продолжается. Но это бум для коммерсантов, для владельцев отелей и туристических агентств, бум для богатых...

ВТОРАЯ 14—15 МАРТА 1986 ГОДА. МОСКВА

ВСЕСОЮЗНАЯ

■ Как стремительно бежит время! Кажется, еще совсем недавно мы с радостью сообщали нашим читателям о том, что движение любителей оздоровительного бега приняло столь серьезный размах, стало таким весомым фактором всего нашего массового физкультурного движения, что Спорткомитет СССР посчитал своевременным и необходимым провести Всесоюзную конференцию по оздоровительному бегу и ходьбе. Конференция, вошедшая в историю физкультурного движения как Первая, на самом деле стала знаменательной вехой в жизни любителей бега и клубов страны. Впервые представители КЛБ со всех уголков получили возможность собраться вместе и обсудить проблемы развития в стране оздоровительного бега и ходьбы, развития клубного движения, пообщаться со специалистами, медиками, учеными, спортивными работниками, пообщаться, наконец, между собой. Первая Всесоюзная сыграла свою роль катализатора.

И вот прошло три года, и вновь в заголовок вынесены слова «Вторая Всесоюзная». Да, уже вторая, подтвердившая, что движение находится под контролем Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, Управления легкой атлетики, Всесоюзного Совета КЛБ, что вопросы состояния, перспектив развития КЛБ беспокоят руководителей физкультурного движения.

Конференция состоялась 14—15 марта в Москве, в конференц-зале ГЦОЛИФКа. Сюда съехались представители сотен клубов, организаторы, журналисты, любители бега — всего

около 400 человек. Двухдневная программа конференции была насыщена до предела — было сделано около 30 докладов по различным аспектам оздоровительного бега и ходьбы.

Участники конференции прослушали выступления руководителей нашего движения — начальника Управления легкой атлетики Спорткомитета СССР Л. Санадзе, председателя Федерации легкой атлетики СССР Л. Хоменкова, председателя Всесоюзного совета КЛБ Ю. Травина, члена Всесоюзного совета КЛБ, руководителя сектора пропаганды Г. Швеца, известных ученых, медиков, которые специализируются в области оздоровления посредством бега и ходьбы профессоров В. Матова, А. Лаптева, Д. Донского, Р. Мотылянской, Ф. Сулова, Ю. Змановского, В. Волкова, известных специалистов П. Виноградова, Л. Капкаускасене, Е. Мильнера и других. Своим опытом практической работы поделились руководители известных в стране клубов О. Лось («Спартак», Ленинград), В. Волков («Муравей», Калининград), Д. Фастовский («Мир», Москва), Е. Фролов («Багульник», Западный участок ВАМа).

Картина, нарисованная выступавшими, весьма разночлива. С одной стороны, движение наше, несомненно, развивается и количественно, и качественно. Об этом говорят цифры роста численности клубов, количества занимающихся, количества проведенных мероприятий, появление в календаре соревнований для любителей оздоровительного бега таких интересных новинок, как Всесоюзный день марафонца. Совершенствуются формы работы в самих клубах, появляются но-

вые. С другой стороны — количество клубов растет медленными темпами, которые сегодня нас уже не удовлетворяют. В стороне от их создания остаются многие спортивные организации, ведомственные и территориальные, стадионы, спортивные сооружения, учебные заведения, ЖЭКи... Медленно меняется к оздоровительному бегу отношение медиков, несмотря на неоспоримость его пользы.

Участники конференции получили возможность не только прослушать выступления специалистов, ученых, медиков, организаторов клубного движения и обменяться личным опытом, но и получить квалифицированную консультацию по различным аспектам оздоровительного бега, тренировок, контроля и самоконтроля, гигиены, дозирования нагрузок, технике бега во время многочисленных встреч с ведущими специалистами ГЦОЛИФКа.

Просмотрели участники и несколько фильмов киностудии «Союзспортфильм» об оздоровительном беге, снятых в прошлом году, а также ряд самодельных любительских фильмов о деятельности отдельных клубов, о пробегах, марафонах.

В завершение конференция приняла развернутую резолюцию, в которой охарактеризована картина сегодняшнего состояния оздоровительного бега и клубов в стране, указаны нерешенные задачи, проблемы и указаны пути их решения.

Сразу после завершения работы конференции специальная редакционная комиссия приступила к подготовке сборника, куда войдут ее материалы, многие из них будут опубликованы в нашем журнале.



ФОРПОСТ ЗДОРОВЬЯ И ТРЕЗВОСТИ

В постановлениях ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» и «О мерах по улучшению использования клубных учреждений и спортивных сооружений» подчеркивается важнейшая роль профилактической работы в деле сохранения здоровья советского человека, в формировании здорового образа жизни, включающего выполнение правил личной гигиены, режима дня, рационального питания, а также активный отдых и отказ от всякого рода вредных привычек. В связи с этим особое значение приобретает воспитание представлений о здоровом образе жизни, организация досуга населения, особенно молодежи.

Именно такую работу и ведет с первых дней своего существования клуб любителей бега «Олимп» Ворошиловграда, созданный весной 1979 г. и ныне объединяющий более 500 человек самого различного возраста. Об этой работе и рассказывается в предлагаемой статье.

■ Пропаганду здорового образа жизни трудящихся, особенно молодежи, члены нашего клуба ведут прежде всего с помощью своих многочисленных агитационно-пропагандистских мероприятий. У нас стремятся научить людей беречь свое здоровье, укреплять его. Именно научить, вооружить знаниями, верой в то, что человек, изучив азы, приобретает элементарные навыки, сможет в дальнейшем самостоятельно заниматься физкультурой и спортом, преградить дорогу сердечно-сосудистым, простудным и иным заболеваниям.

Такая задача клубу по плечу. Среди любителей бега немало членов общества «Знание». Это Василий Филиппович Сумцов — профессор, доктор технических наук, Юрий Михайлович Власов — педагог, Николай Владимирович Руденко и еще несколько научных работников, кандидатов наук институтов Ворошиловграда. Они-то и поставили перед собой цель плановым словом, подтвержденным личным примером в занятиях физкультурой, активно участвовать в борьбе за здоровый образ жизни.

В Ворошиловграде действует народный университет физической культуры и спорта с факультетом «Здоровье». Боль-

шой объем работы в университете взяли на себя члены клуба «Олимп»: читают лекции, проводят семинарские занятия, разрабатывают методические рекомендации, готовят наглядные пособия.

В лекциях рассказывается о возможных путях к здоровью, здоровому образу жизни. Большой популярностью у слушателей пользуются лекции на тему «Искусство быть здоровым», «Сколько жить тебе, человек», «Резервы молодости, здоровья и активного долголетия». Эти и многие другие лекции читаются на предприятиях, в профтехучилищах и школах города. В летнее время большие аудитории собираются на агитплощадках. Каждый год члены КЛБ «Олимп» читают около 200 лекций.

Все лекции раскрывают смысл здорового образа жизни, показывают положительное влияние физической культуры на здоровье, пропагандируют пути и методы избавления людей от пагубных антисоциальных привычек, какими являются пьянство, алкоголизм, курение. Тема борьбы с пьянством и алкоголизмом всегда была в плане лекционной группы. А после опубликования постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» разработано еще несколько актуальных лекций.

Выступления пропагандистов здорового образа жизни ворошиловградцы читают в газетах, слышат по радио и видят по телевидению. На предприятиях, в клубах, школах и профтехучилищах активисты «Олимпа» ежегодно проводят десятки вечеров вопросов и ответов. Темы их конкретны, нацелены на эффективную пропаганду бега.

Такая целенаправленная пропагандистская работа достигает своей цели. К нам приходят (в последнее время все чаще) люди, мечтающие вырваться из-под власти «зеленого змия».

Сошлось на пример горного инженера 50-летнего В. Кулемина. Он пришел к нам с диагнозом «стенокардия напряжения». Курил, часто пил. Ни один праздник, ни одно торжество у него не обходилось без спиртного. Пил порой и без всякого повода. Все это привело к тому, что здоровье пошатнулось и он должен был задуматься над своей дальнейшей судьбой. Путь в клуб Кулемин нашел через объявление, опубли-

кованное в газете. Оно его заинтересовало, и он пришел на очередной сбор членов клуба. Тогда же побеседовал с клубным врачом, после медицинского обследования получил рекомендации по методике занятий. Начал свое оздоровление с ходьбы, причем категорически отказавшись от алкоголя и курения сразу не мог. Лишь по прошествии нескольких недель — после многочисленных бесед, прослушанных лекций, чтения медицинских книг — состоялось его окончательное возвращение на «дорогу трезвости». Сейчас Кулемин занимается по клубной методике, у него появились первые спортивные успехи, здоровье, естественно, поправилось. Мало того, он стал сам выступать перед аудиторией с рассказом о своем пути к здоровью, внося тем самым вклад в дело борьбы за здоровый образ жизни.

Таков же путь в клуб был и у 43-летнего В. Кирика. Вернувшись со службы, он увлекся спиртным и чуть не потерял семью. Но встретился со старым сослуживцем, который привел его в клуб. Быстро освоился с требованиями клуба, увлекся бегом, о выпивках забыл. Теперь в семье полное взаимопонимание. Причем в клубе занимается вся семья: жена, сын и дочь. Кирик участвует в соревнованиях, преодолел даже 100 км, участник Звездного пробега, ММММ-84, пробегов Пушкин — Ленинград, Дорога жизни. Ударно трудится он на своем рабочем месте.

Такая же метаморфоза произошла и с В. Каплуном, который страдал запоями и от которого однажды ушла жена с детьми. Брат привел его в клуб, познакомил со многими людьми, в том числе и с теми, кто переболел в свое время такой же болезнью. Ныне Каплун — активный член КЛБ, не пьет, хорошо работает. И семья вновь воссоединилась. Естественно, супруга поощряет его занятия в «Олимпе», приходит поболеть на клубные соревнования.

Можно еще рассказать и о И. Звонареве, которого раньше часто увольняли за пьянство. Теперь он хороший работник, пользуется уважением в своем трудовом коллективе.

Все, о ком я рассказал, ныне активные общественники, люди, которые вернулись к нормальной жизни, вновь обрели себя. Они с большим удовольствием участвуют в организации наших совместных тор-

жеств и вечеров отдыха — без каких-либо спиртных напитков.

Совместному отдыху, в том числе и проведению вечеров отдыха в праздничные дни, мы придаем большое значение, так как именно в это время дома очень трудно бывает некоторым решительно отказаться от спиртного. Поэтому мы стараемся праздники проводить вместе: члены клуба со своими семьями, друзьями, сослуживцами.

Например, на встречу Нового, 1986 года мы пригласили в кафе-ресторан «Турист» не только членов клуба с семьями, но и, преследуя агитационную цель, и сослуживцев, товарищей, соседей. Весь зал наполнился знакомыми и незнакомыми людьми. Спиртного не было ни капли. Но зато песен, шуток, конкурсов, танцев, зажигательных плясок было достаточно. Всех на этом новогоднем вечере наградили призами, о каждом был спет шуточный куплет-частушка, заранее сочиненный нашими поэтами.

К вечеру готовились все заранее. Многие знали, но все равно были удивлены появлением Деда Мороза, который принял поздравлять всех членов клуба, уверенно называл всех по именам. И каждому давал в шутовой форме краткую характеристику. Разгадка столь необычной осведомленности Деда Мороза была проста — им оказался Дмитрий Иванович Вильченко, заслуженный артист Украины, член нашего клуба.

Конечно, создание безалкогольных традиций дело нелегкое, но, как показывает практика, правда, еще небольшой опыт нашего клуба, вполне осуществимо.

Нам кажется, что в антиалкогольной кампании создание клубов по интересам должно занять одно из главных мест. Ведь в клубах мы встречаем друзей-единомышленников. Сейчас, особенно в больших городах, человек как никогда ранее ощущает недостаток в близком человеческом общении. И этот пробел должен и может компенсироваться общением в различного рода клубах по интересам.

Ворошиловград

А. МАКАРОВ,
кандидат
медицинских наук,
зам. председателя
КЛБ «Олимп»



Каждый год в Магнитогорске стартует традиционный легкоатлетический пробег «Азия — Европа», пользующийся большой популярностью у спортсменов и любителей бега.

Большой праздник для юных бегунов киргизского города Чолпон — Ата — приезд на сбор лучших советских стайеров и марафонцев. На снимке: занятие с ними проводит тренер сборной СССР по марафону Юрий Великородных.



Для тех, кому за 60

Как тренироваться тем, кому за 60 лет? Можно ли бегать длинные дистанции и как избежать болей в ступнях?

г. Усмань **В. ВОРОБЬЕВА**

У любителей оздоровительного бега старшего возраста простым и удобным способом контроля тренировочного процесса является утренняя и вечерняя пульсометрия. Разница до 10 ударов является признаком хорошего восстановления. Во время бега свидетельством адекватной нагрузки является возможность свободно разговаривать или дышать через нос.

Не менее важна подготовка опорно-двигательного аппарата: ног, мышц туловища и даже позвоночника. К повышению нагрузки должна быть определенная адаптация, чтобы беговую информацию наши мышцы, кости, суставы и связки «переварили». Когда мы решаемся стартовать на более длинные дистанции или готовимся к пробегам, неизбежно приходится увеличивать недельный, месячный или сезонный объем бега. Опыт свидетельствует о том, что увеличение объема более чем на 50% неизбежно приводит к чрезмерной перегрузке опорно-двигательного аппарата. Появляются боли в стопах, в суставах, сухожилиях, мышцах ног и туловища.

Наиболее характерными травмами бывают воспаление надкостницы пяточных костей в области их бугристости, боли в коленных суставах вокруг коленной чашечки и боли в позвоночнике в поясничной части. Поэтому по возможности надо избегать длительного бега по дорогам с твердым покрытием, а в летнее время стараться бегать по грунтовым дорогам или лесным тропинкам.

Для предупреждения болей в стопах при увеличении объемов полезно наклеить на подошву обуви микропористую резину толщиной 8—10 мм. Иногда причиной болей является неправильная техника бега: излишне выпрямленный корпус приводит к ударной постановке стопы опорной ноги. Если вертикальная ось тела проходит через коленный сустав, то вероятность болей будет закономерной. В этом случае надо слегка наклонить тело вперед: чуть взять подбородок на себя, опустить плечи, при движении кистей вперед-назад касаться большими пальцами тазобедренного сустава. При ударной постановке стопы полезен бег семенящим шагом в 2—3 ступни длиной. Нужно наклона корпуса можно достигнуть с помощью дополни-

тельно приклеенного каблука высотой 5—8 мм.

Каждый бегун старшего возраста должен разумно распределять свои силы и считать главной задачей не скорость, а преодоление дистанции. Тогда исключаются отрицательное воздействие погоды, времени года, возрастные изменения в организме и другие причины.

«Синдром отмены»

После прекращения регулярных тренировок появилась раздражительность, вегетоз, обострились боли в желудке. Как бегать при гастрите?

Клайпеда **А. ЛУКАУСКИС**

Бег как любой физический раздражитель оказывает мощное воздействие на всю нервную систему человека. От костей, мышц и связок в головной мозг при беге поступают миллионы импульсов, которые тонизируют не только все отделы головного мозга и железы внутренней секреции, но и жизнедеятельность всех органов и систем. За семь лет тренировок организм нашего читателя А. Лукаускаса приучился работать синхронно и слаженно. Резкая отмена тонизирующего воздействия бега привела к дезорганизации высшей нервной деятельности. Нарушилась ритмичность работы внутренних органов в результате гормональной недостаточности, что привело к вегетативным расстройствам нервной системы с преимущественной локализацией в области желудка. Мой 10-летний опыт наблюдения за тренировками любителей бега, страдавших желудочной патологией, подсказывает следующий вариант беговых занятий.

В начальном периоде наилучший эффект дает чередование бега с ходьбой. Например, бег тропой 100—130 м, ходьба 2—3 мин с самомассажем живота. Таких серий может быть от 4 до 10—12 в зависимости от самочувствия.

На случай появления болей полезно иметь в кармане сухарь или сушку. Кусочек сухаря разбавляет желудочный сок и связывает ферменты и соляную кислоту. Сухарь нужно держать во рту под языком.

Удобным видом «обезболивающей пищи» являются овсяный отвар или каша, а также детский напиток «Малютка» в чаше.

Возобновление тренировок восстанавливает тонус центральной нервной системы, увеличивается количество гормонов и других биологически активных веществ, вырабатываемых гипофизом, надпочечниками и другими железами внутренней секреции, и следовательно, вновь на вчсоком уровне проходит обмен веществ во всех периферических органах и тканях. Проходит несколько месяцев и зарубцовывается язвенный участок-кратер желудка и сопутствующие зоны воспалений. При хронических гастритах наблюдается регенерация слизистой оболочки желудка. Однако при прекращении тренировок болевые симптомы могут появляться вновь.

Калуга **Ш. АРАСЛАНОВ,**
врач
врачебно-
физикультурного
диспансера



ЗАДАНИЕ НА ЛЕТО

Второй год занятий

■ Лето — это пятая школьная четверть, одновременно пора отдыха школьников от учебных уроков и в то же время пора активных занятий физкультурой и спортом. Основные направления реформы школы определили необходимость ежедневных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. Это должно стать правилом и во время летних каникул.

Регулярные занятия бегом, как известно, не только развивают выносливость и силу, но также формируют характер, дисциплинируют, приучают преодолевать трудности и приобретать необходимые знания. Это становится возможным лишь при условии соблюдения режима и распорядка дня, в котором особая роль принадлежит специализированной зарядке, учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях (на лето приходится треть всех стартов).

Простейшие формы массовых контрольных соревнований:

«Кто самый быстрый?» — бег на 10, 20, 30, 60 м с хода и со старта.

«Кто самый меткий?» — броски в цель и на дальность легких предметов, теннисного мяча и др.

«Кто самый сильный?» — броски тяжелых камней, гири или ядра на дальность различными способами.

«Кто самый прыгучий?» — прыжки с места в высоту, длину, тройные, пятерные на одной и двух ногах и др.

«Кто самый ловкий?» — бег с преодолением барьеров или других естественных препятствий 10—30 м на время.

«Кто самый выносливый?» — кросс или бег по дорожке стадиона от 1 до 10 км.

Но, конечно, главной формой остаются тренировочные занятия в беге. Примерные тренировочные задания на неделю летнего периода для каждой возрастной группы приводятся ниже.

Примерная программа занятий на неделю для школьников 8—10 лет

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ (общеразвивающие упражнения) 15—20 мин, подвижные или спортивные игры 15—20 мин.

прыжки в высоту или длину 10—20 мин, медленный бег в чередовании с СУ (специальные упражнения) на дыхание и гибкость 10—15 мин.

Вторник. Прогулка с купанием и плаванием.

Среда. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ 10—20 мин, эстафеты встречные, старты, ускорения или СУ метателя и прыгуна 20—30 мин, медленный бег и СУ на дыхание 5—10 мин.

Четверг. Кроссовый бег с ходьбой 30—45 мин, подвижные игры или СУ в игровой и соревновательной форме 20—30 мин или игра в футбол 2×20 мин.

Пятница. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ, прыжки или метания 20—30 мин, кроссовый бег и СУ бегуна, или подвижные игры 30—40 мин, или «круговая тренировка» 20—30 мин, медленный бег и ходьба 5—10 мин.

Суббота. Занятия на воде, или турпоход, или контрольные соревнования.

Воскресенье. Экскурсия или прогулка — ходьба в сочетании с медленным бегом или использованием СУ — 1 ч, подвижные или спортивные игры 30—40 мин или легкоатлетические соревнования.

Примечание. Максимальная

Около 3 тысяч спортсменов собирает традиционная весенняя легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Брянский рабочий». Каждый год среди победителей бывают юные спортсмены средней школы № 11.



дозировка предусмотрена для школьников 10 лет; для 8—9-летних может быть на 1—2 занятия меньше. Кроме основных занятий ежедневно проводится утренняя зарядка, по возможности с купанием.

Примерная программа занятий на неделю для школьников 11—14 лет.

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ 10—20 мин, легкоатлетические прыжки и метания 20—30 мин, футбол или баскетбол 2×20 мин, заключительный бег с СУ 10—15 мин.

Вторник. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ, ускорения, старты или барьерный бег 25—30 мин. Бег 3—5×400—600 м или 3—4×1000—1500 м 25—35 мин, заключительный бег и ходьба 10—15 мин.

Среда. Кроссовый бег с ходьбой до 2 ч; подвижные или спортивные игры 40 мин, СУ бегуна и барьериста 10—20 мин, заключительная ходьба и бег 10 мин. Это занятие может быть заменено туристическим походом, экскурсией или занятиями на воде.

Четверг. Медленный бег 5—10 мин, ОРУ и СУ бегуна, прыгуна, метателя, старты, ускорения, эстафеты с этапами 60—100—200 м или упражнения в легкоатлетических прыжках и метаниях 20—25 мин. Это занятие возможно провести в виде кроссового бега до 1 ч.

Пятница. Медленный бег 5—10 мин, СУ на гибкость, быстроту, ловкость и силу (в форме «круговой тренировки») 25—30 мин, спортивные игры 2×20 мин, медленный бег 5—10 мин.

Суббота. Экскурсия или прогулка 2 ч, или подвижные и спортивные игры 90 мин, или занятия на воде.

Воскресенье. Кросс переменный 1 ч, спортивные игры 2×25 мин, заключительная ходьба 5—10 мин. Вместо этой

тренировки могут быть проведены контрольные соревнования по соответствующим программам для данного возраста.

Примечание. Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 13—14 лет; для школьников 11—12 лет на 1—2 занятия в неделю может быть меньше. Кроме основных занятий ежедневно проводится утренняя зарядка: бег 15—20 мин, 8—10 ОРУ и 8—10 СУ.

Примерная программа занятий на неделю для школьников 15—17 лет.

Понедельник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ 12—15 мин, СУ 10—15 мин, кросс в переменном темпе с ускорениями 10—15×100—200 м, или 8—10×300—400 м, или 6—8×500—1000 м. Эти же отрезки могут быть использованы в повторном беге по стадиону от 10 до 20 раз. Заключительный бег и ходьба 5—10 мин.

Вторник. Медленный бег 10—15 мин, ОРУ и СУ 20—30 мин, или прыжки и метания, или спортивные игры 2×25 мин, темповый бег 15—20 мин, заключительный бег и ходьба с упражнениями на расслабление и дыхание 5—10 мин.

Среда. Прогулка или турпоход 3 часа, или переменный кросс 10—15 км, или контрольный бег и тестирование.

Четверг. Медленный бег 10—15 мин, 15—20 мин ОРУ, 15—20 мин СУ бегуна и барьериста или прыжки и метания. Возможно повторный бег 8—10 раз по 1000 м или 5—6×2000 м. Бег в медленном темпе и ходьба с упражнениями на дыхание 5—10 мин.

Пятница. Медленный бег 5—10 мин, СУ бегуна и барьериста 15—20 мин, спортивные игры 20—30 мин или кросс 1 ч, заключительная ходьба с упражнениями на дыхание 5—10 мин.

Суббота. Соревнования, прыжки или тестирование.

Воскресенье. Соревнования в беге или прогулка с бегом до 3 ч, в процессе ходьбы можно выполнять ОРУ и СУ бегуна, прыгуна, метателя. Если в субботу соревнования были нагрузочными, занятия целиком можно провести на воде.

Примечание. Максимальная дозировка предусмотрена для школьников 17 лет; для 15—16-летних может быть на 1—2 занятия меньше. Обязательна ежедневная утренняя зарядка, желательно с купанием.

У девочек во всех возрастах объем нагрузки может быть на 10—15 % меньше.

Ю. ТРАВИН,
профессор,
доктор педагогических наук



УЧИТЕСЬ СЕБЯ КОНТРО- ЛИРОВАТЬ

■ Применение упругого шага как одного из вариантов оздоровительной ходьбы требует постоянного контроля над ходом овладения им. Очень непросто переделывать свою обычную походку. Нужно управлять этим процессом, а для этого нужно следить за тем, что и как удастся и все время сознательно принимать очередные решения, ставить задачи и убеждаться в том, как именно получается. Прежде всего надо установить контроль над общим объемом нагрузки и ее интенсивностью. Применительно к ходьбе это звучит так: как долго и насколько быстро следует ходить?

Поскольку у каждого человека свой уровень подготовленности, надо научиться определять свою нагрузку самостоятельно.

Начнем с подсчета и регулирования дыхания, что сделать достаточно просто. Сосчитайте сначала, сколько вдохов приходится на 100 ваших шагов при спокойной ходьбе и при ускоренной, затем — на сколько шагов приходится один вдох и отдельно один выдох. Теперь на том же отрезке пути дышите поглубже, делая продолжительнее выдох; определите, насколько уменьшилась частота дыхания. Попробуйте делать выдох немного дольше, чем вдох, и заметьте, при каком соотношении вам дышать удобнее. Через несколько недель таких тренировок проверьте, как изменилось дыхание. Если запоминаются цифры с трудом, воспользуйтесь небольшим блокнотом.

Теперь перейдем к подсчету и регулированию пульса. Нащупав толчок крови на предплечьях (чуть согнув кисть на ладонной поверхности предплечья против большого пальца), или на виске впереди уха, на сонной артерии на шее, или, наконец, положив ладонь на область сердца, остановитесь на ходу и считайте удары в течение 10 секунд. Умножив полученное число на шесть, получите частоту пульса (число сердечных сокращений — ЧСС) за одну минуту. Теперь пройдите свой отрезок пути один раз быстрее, другой медленнее и старайтесь уловить, как изменяется пульс, в каких пределах. Определяйте это и по ощущению, и подсчитав ЧСС по часам. Приобретая опыт, научитесь

определять по самочувствию, какой пульс при данной скорости. Попробуйте также, задумав определенную ЧСС, пройти так, чтобы получить соответствующую нагрузку.

Далее для самоконтроля надо научиться регулировать длину и частоту шагов. Отмерьте и обозначьте по местным приметам участок пути, равный примерно 100 вашим шагам спокойной ходьбы. Неплохо, если бы удалось его измерить рулеткой, но для описываемого задания это не обязательно. Пройдите по этому участку, сосчитав количество шагов, (удобнее считать пары шагов), одновременно отметьте затраченное на преодоление этого участка время по секундной стрелке. Разделите число шагов на число секунд, помножьте на 60 и получите частоту шагов в одну минуту. Определите темп (частоту) шагов, увеличивая скорость и уменьшая ее. Обратите внимание на то, как изменяется количество шагов при этом на отмеренном вами участке. Выработайте сами приемы, как определять темп ходьбы, длину шагов и, стало быть, скорость ходьбы и регулировать ее по показателям шага и частоте пульса и дыхания. Если быстрая ходьба вызывает неприятную одышку, значит, вы еще слабо подготовлены и надо нагрузку сбросить. В этом случае применяйте следующий прием регулирования величины нагрузки: дышите только через нос. Как только приходится начинать дышать через рот, снижайте нагрузку, укорачивая шаги, либо уменьшая их частоту, либо делая и то и другое вместе. Пробуйте разные варианты; какие из них дают ощущение большего комфорта?

Кроме определения количественных показателей, когда с этим несколько освоитесь, приучайте себя постепенно переключать внимание на качество шага. Приучайтесь не просто бездумно шагать или думать о чем-то отвлеченном, а сосредоточивайте внимание на своих заданиях, научитесь их ставить, стремиться выполнять, испытывать удовлетворение от их достижения. Это крайне важно для общего оздоровительного эффекта. Это не помешает иногда обдумывать при оздоровительной тренировке и какой-то важный для вас иной вопрос, но помните, что оздоровитель-

ная тренировка — это не вынесенное на свежий воздух ваше рабочее место, где нужно решать свои деловые проблемы. Вы тратите свое время и усилия для здоровья и повышения работоспособности, значит, сейчас это главное.

Итак, на какие качественные особенности шага пора обращать внимание? Приведем всего четыре показателя, пока еще не начали вдумчивой работы над совершенствованием техники шага.

1. Ставя ногу, не «натякайтесь» на опору, ставьте ее ближе к себе, «под себя».

2. Ставьте ногу на опору мягче, стараясь делать это более беззвучно, сразу на весь каблук (или пятку) или даже на всю стопу (плашмя).

3. Не качайтесь излишне вверх и вниз, не подседайте слишком в колене на опорной ноге.

4. Не переваливайтесь излишне из стороны в сторону: для этого ставьте стопы ближе к середине и не разворачивайте слишком носки в сторону.

За названными показателями трудно следить за всеми сразу. Переключайте на них внимание постепенно, следя вначале лишь за одним показателем. Лишь тогда подключайте контроль за следующим показателем, когда более или менее справились с предыдущим. Однако каждый раз независимо от того, какое задание вы себе ставите, первостепенное внимание на осанку. Для начала достаточно такого указания: держитесь прямо, но не напряженно, примите «гордый вид». Как это сделать? Откиньте голову немного назад и опустите подбородок. Подтяните передний край таза немного вверх и слегка втяните живот; у вас сразу выпрямится спина, уменьшится сутуловатость, прогиб («седло») на пояснице. Проверьте осанку дома перед зеркалом или по тени в профиль на стене дома.

Приведенные показатели можно сформулировать в виде коротких самоприказаний: «не натякаться», «не ударять», «не подпрыгивать», «не раскачиваться», «держаться осанку!» Для начала этого достаточно. А далее речь пойдет о целенаправленном совершенствовании шага. Сейчас же идет вводная настройка на то, что оздоровительный эффект намного выше, если вместо бездумной механической работы идет творческий процесс самосовершенствования. Надо пройти через вводный этап, постепенно выработав у себя иное отношение к занятиям оздоровительной ходьбой — упругим шагом.

Д. Донской,
доктор
педагогических наук,
профессор биомеханики,
ГЦОЛИФК



ДЕЛОВОЙ ПОДХОД

За кулисами бегового бума

■ С некоторых пор рекламным видом парадной Америки наряду со скопищами небоскребов стали бегущие люди — тысячи бегунов на улицах-ущельях Нью-Йорка, Чикаго, Бостона или же гордый одиночка, чей маршрут пролег по обочине автострады, как бы противопоставляющий себя потокам автомашин. Он — словно гимн упорству и индивидуальной инициативе. Все в лучших американских традициях.

«Беговой бум не утихает. Наоборот, мы являемся свидетелями его возрождения», — провозглашают популяризаторы бега, решительно отвергая утверждения о снижении его популярности.

Да, безусловно, бег продолжает притягивать к себе внимание миллионов людей. И это можно только приветствовать. Однако в последнее время в США все чаще замечают, что далеко не все ладно с этим самым бумом.

Несколько лет назад расцвет оздоровительного массового бега в США стали отождествлять с большим интересом, проявленным рядовыми любителями бега к марафону. Число стартовавших на марафонскую дистанцию бурно росло. И вдруг столь же стремительно оно стало снижаться. Есть стартеры, которые перестали собирать и половину прежнего количества



участников. А некоторые марафоны даже прекратили свое существование.

Никогда еще, как отмечают местные обозреватели, внимание к марафону со стороны простых любителей бега не было столь низким и в то же время никогда столь высоким со стороны компаний-спонсоров, которые пользуются соревнованиями для рекламы продукции. Именно они стали настоящими хозяевами марафонских пробегов. Они могут оставить без поддержки любой пробег, если он больше не отвечает их интересам, сконцентрировать внимание на том, где шире рекламные возможности, порекомендовать выбрать более удобную для своих целей трассу бега. Для них бум продолжается.

«Слишком много марафонов и мало хороших марафонцев», — с сожалением вздыхают организаторы. Их уже не слишком волнуют рядовые участники. Главным событием, самой горячей новостью марафона становятся призовые деньги и то, кто будет их счастливым обладателем.

«Это как в гольфе или теннисе. Чем богаче приз, тем больше интерес телевидения», — говорят о коммерческих марафонах американские телекомментаторы.

«Внимание! Марафон превращается в вид для элиты», — звучит предупреждение. Лицо американского марафона неудержимо продолжает меняться. Когда-то марафон «делали» обыкновенные любители бега. Он держался на их энтузиазме и бескорыстии. Они покупа-

ли себе спортивную обувь, платили взносы. Сейчас его питают широко раскрытые кошельки корпораций, которые делают на нем еще большие деньги.

Однако нашлись дельцы, которые пошли еще дальше. Они провели в Лас-Вегасе, американской столице азартных игр, так называемый суперпробег — «игру-шоу в американском стиле», в которой победитель получает все. В данном случае это были 500 тысяч долларов. Организаторы, специализировавшиеся ранее на захватывающих дух смертельно опасных трюках, решили попробовать превратить в такой же аттракцион и бег. Они специально отобрали для этого 102 человека, которые не являлись активными спортсменами и, естественно, не обладали достаточно высокой спортивной формой. Но на финише первых мужчину и женщину ждало по полмиллиона долларов — целое состояние. Этим простым американцам выпал, может быть, единственный в их жизни шанс изменить свое существование, забыть навсегда о страхе перед нуждой, за свой завтрашний день. Публике была предложена борьба не на жизнь, а на смерть, развернувшаяся на мостовых перед роскошными дворцами азарта. На последних сотнях метров дистанции в пять миль люди чуть ли не падали от предельного изнеможения. Они еще никогда не оказывались у такого края своих сил.

Да, бум продолжается и даже нарастает. Но это бум для коммерсантов, бум для владельцев отелей и туристических

агентств, которые принимают путешествующих состоятельных любителей бега. Бум для богатых людей, которые могут оплатить дорогостоящие поездки на известные пробеги в США и за рубежом.

Журналы для приверженцев оздоровительного бега в США печатают поучительные истории о людях, единственной заботой в жизни которых стало собственное физическое состояние, ежедневное выполнение беговой программы. Журналы преподносят для своих читателей разнообразные, «исключительно полезные» диеты, рекламируют дорогую спортивную обувь — чудеса ортопедической науки. Конечно, хорошо, что есть такие программы, такая обувь. Однако все эти чудесные вещи доступны далеко не каждому. Ясно, бум этот не для тех, кто считает каждый доллар, для кого проблема здоровья сводится к одному — просто выжить (в США, по данным официальной статистики, свыше 20 миллионов людей хронически недоедают, в 150 округах страны существует проблема голода).

В «бегущих» Соединенных Штатах в действительности лишь избранные могут надлежащим образом заняться своим здоровьем. Для них создаются оздоровительные клубы, специальное хитроумное оборудование для занятий физической культурой.

«Физическое здоровье продается лишь тем, кто может за него заплатить», — написал в журнале «Раннер» учитель физкультуры Дон Кардонг.

Выясняется, что было бы слишком успешным ставить знак равенства между беговым бумом и физическим развитием американцев.

«Происходящее вопреки беговому буму ухудшение здоровья детей и юношества в США является позором для всей нации. Нужно исправлять положение, пока не поздно», — призывают эксперты по вопросам физической культуры.

Оказывается, по данным общенациональных исследований, примерно половина молодых людей в США не получают соответствующего физического развития, необходимого для правильного функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В одном из докладов по этой проблеме констатируется: «В начальных школах только половина детей имеют возмож-

ность посещать уроки физкультуры».

Было проведено обследование 4 миллионов американцев в возрасте до 17 лет с применением тестов на силу, скорость, выносливость. И вскрылся очень тревожный факт: почти две трети молодых американцев не достигают базового уровня физического развития. Причем нынешние результаты хуже полученных в 1979—1982 годах. Тогда 57 процентов молодежи не достигли минимальных стандартов, теперь цифра выросла до 64 процентов. И еще один печальный вывод, который вынуждены делать в США: с 14-летнего возраста уровень физического развития начинает снижаться. Это стало во многом результатом исключения занятий физической культурой из учебных программ большинства средних школ. И врачи указывают на то, что уже в юношеском возрасте лежат истоки будущих болезней.

«Однако», — пишет Кардонг, — несмотря на явно неблагоприятное положение, нет никаких указаний на близкое решение проблемы. В наши дни, когда постоянно сокращается бюджет, первое, что урезают, это — общественные программы занятий физической культурой и активного отдыха. Семьи с низкими доходами сталкиваются с большими трудностями в поисках путей приобретения детей к спорту, в поиске оздоровительных программ. Обучению физической культуре поддержка оказывается больше на словах. Именно на нем отражаются в первую очередь сокращения в школьном бюджете. Наша система дала серьезную трещину».

А рядом продолжается беговой бум. Кто-то укрепляет свое здоровье в специальных клубах с уникальным оборудованием, тщательно следует советам врачей и диетологов. Телевидение передает рекламные картинки людей, выходящих на старт под красочными транспарантами фирм-попечителей.

У корпораций деловой подход — они считают доллары. И так же, как за нью-йоркскими небоскребами скрыты трущобы Бронкса, так и за кулисами бегового бума есть часть Америки, которая лишается возможности пользоваться прекрасными достижениями беговой цивилизации.

Н. ДМИТРИЕВ



Встречи советских легкоатлетов с зарубежными коллегами являют собой отношения, основанные на чувствах дружбы, взаимного уважения. Так было всегда, так будет и теперь на соревнованиях Игр Доброй воли



ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5 июля

16.30 Марафон — женщины

6 июля

17.35 100 м — десятиборье

17.50 100 м с/б — семиборье

17.35 Марафон — мужчины

18.15 Прыжок в длину — десятиборье

18.30 Прыжок в высоту — семиборье

19.15 Толкание ядра — десятиборье.

20.00 Метание диска — мужчины

20.10 100 м — женщины

20.10 Толкание ядра — семиборье

20.15 Прыжок в высоту — десятиборье

20.20 110 м с/б

20.25 Прыжок в длину — мужчины.

20.35 3000 м — женщины

20.55 800 м — женщины

21.05 Метание копья — мужчины

21.25 200 м — семиборье

21.50 400 м — десятиборье

21.25 200 м — семиборье

21.50 400 м — десятиборье

21.50 400 м — десятиборье

21.50 400 м — десятиборье

7 июля

16.15 110 м с/б — десятиборье

16.55 Метание диска — десятиборье

17.55 Прыжок с шестом — десятиборье

18.20 Прыжок в длину — семиборье

19.20 Метание копья — семиборье

19.25 Ходьба на 10 км — женщины

20.00 Прыжок в высоту — женщины

20.05 Толкание ядра — женщины

20.15 400 м с/б — женщины

20.25 Метание копья — десятиборье

20.25 5000 м — мужчины

20.40 Ходьба на 20 км — женщины

20.45 1500 м — мужчины

20.55 400 м — мужчины

21.00 Прыжок в длину — женщины

21.05 200 м — мужчины

21.15 800 м — семиборье

21.30 1500 м — десятиборье

21.30 1500 м — десятиборье

21.30 1500 м — десятиборье

21.30 1500 м — десятиборье

8 июля («Гран при»)

20.00 100 м с/б

20.00 Прыжок с шестом

20.10 Метание копья — женщины

20.10 Метание копья — женщины

20.10 Метание копья — женщины

20.10 Метание копья — женщины

20.15 200 м — женщины

20.15 Толкание ядра — мужчины

20.25 5000 м — женщины

21.00 3000 м с/п

21.25 800 м — мужчины

21.35 Эстафета 4×400 м — женщины*

21.45 Эстафета 4×400 м — мужчины*

21.45 Эстафета 4×400 м — мужчины*

9 июля («Гран при»)

19.20 Метание молота

20.30 400 м с/б — мужчины

20.30 Прыжок в высоту — мужчины

20.40 Тройной прыжок

20.40 100 м — мужчины

20.50 Метание диска — женщины

20.50 400 м — женщины

21.00 10 000 м — мужчины

21.40 1500 м — женщины

21.55 Эстафета 4×100 м — женщины*

22.05 Эстафета 4×100 м — мужчины*

22.05 Эстафета 4×100 м — мужчины*

22.05 Эстафета 4×100 м — мужчины*

* — виды, не входящие в программу «Гран при».





Сергей и Василий БУБКА

ХРОНИКА
СПОРТИВНОЙ БИОГРАФИИ

Сергей Бубка (Донецк) родился 4 декабря 1963 г. в Ворошиловграде. Рост — 183 см, масса — 78 кг. Студент 3 курса Киевского ГИФКа. Легкой атлетикой начал заниматься в 1974 г. в Ворошиловграде. Норматив мс впервые выполнил в 1980 г. в Сочи на всесоюзных юниорских соревнованиях (2-е место — 5,10), мсмк — в 1982 г. в Ташкенте на Кубке и чемпионате СССР (2-е место — 5,55). В юниорской сборной команде страны дебютировал в 1980 г. в Сантьяго-де-Куба на соревнованиях юниоров соцстран «Дружба» (2-е место — 5,00), в основном составе — в 1983 г. в Хельсинки на 1-м чемпионате мира (1-е место — 5,70). Тренер: с 1974 г. — В. А. Петров, з. тр. СССР. Лучшие результаты: 100 м — 10,3; длина — 7,85; шест (на стадионе) — 6,00 — рекорд мира; в зале — 5,95 — мировое достижение.

1975 (12) 2,70	1981 (18) 5,40
1976 (13) 3,50	1982 (19) 5,55
1977 (14) 3,60	1983 (20) 5,72
1978 (15) 4,40	1984 (21) 5,94
1979 (16) 4,80	1985 (22) 6,00
1980 (17) 5,10	1986 (23) 5,95

В 1978 г. занял 4-е место на всесоюзной спартакиаде школьников в Ташкенте (4,40). В 1979 г. — 3-е место на зимнем юношеском первенстве страны в Харькове в многоборье — 60 м и шест (7,4 и 4,70), 2-е место на летнем юношеском первенстве СССР в Днепропетровске (4,80). В 1980 г. — 1-е места на зимнем юношеском первенстве в Перми в многоборье (7,4 и 4,70) и летнем первенстве страны в Челябинске (5,00). В 1981 г. — 3-и места на зимних первенствах СССР среди юниоров в Москве (5,00) и юниорском матче с ГДР в Зенфенберге (5,00), на летнем юниорском первенстве

страны в Риге (5,30), 2-е места всесоюзных юниорских соревнований в Москве (4,80) и в матче с юниорами ГДР в Котбусе (5,25), 7-е место на юниорском чемпионате Европы в Утрехте (5,00), 9-е место на взрослом чемпионате страны в Москве (5,20). Победил на «Дружба» в Дебрецене (Венгрия) среди юниоров (4,90), на Спартакиаде школьников в Вильнюсе (5,10). В 1982 г. — 4-е место на всесоюзных молодежных играх в Ленинграде (5,40), 3-е место на мемориале Знаменских в Москве (5,40), 9-е место на всесоюзных соревнованиях в Харькове (5,20), в зимнем матче с юниорами ГДР в Запорожье (5,10) и в летнем матче в Ленинграде (5,20). В 1983 г. — 6-е место на зимних Кубке страны (5,35) и 8-е место на чемпионате СССР в Москве (5,30), 9-е место на VIII летней Спартакиаде народов СССР и чемпионате страны (5,40), 2-е место на Дне прыгуна в Ленинграде (5,65). Одержал победы на I чемпионате мира в Хельсинки (5,70). Вошел в десятку лучших по итогам конкурса журнала «Легкая атлетика». В 1984 г. — присвоено звание «Заслуженный мастер спорта». Победил с высшими мировыми достижениями для залов на Кубке Вильнюса (5,81), в матче с Италией и Испанией в Милане (5,82), на турнире в США в Инглуде (5,83). Стал сильнейшим на турнире в Кливленде (5,70) и чемпионате США в Нью-Йорке (5,64), на «Золотой шиповке» в Остраве (5,65), на соревнованиях в Италии в Рieti (5,65), на мемориале В. Алексеева в Ленинграде (5,70), на чемпионате

СССР в Донецке (5,80). Установил мировые рекорды на соревнованиях «ПТС» в Братиславе (5,85), на празднике газеты «Юманите» в Париже в пригороде Сен-Дени (5,88), на турнире в Лондоне на стадионе «Кристалл-пэлис» (5,90), на турнире звезд «Голден-Гала» в Риме на стадионе «Стадио-Олимпико» (5,94). Был вторым на соревнованиях «Дружба-84» в Москве за К. Волковым (5,70). Признан лучшим спортсменом СССР. Стал лауреатом конкурса НОК СССР и журнала «Олимпийская панорама» среди спортсменов союзных республик. В 1985 г. — награжден орденом Трудового Красного Знамени. Стал кандидатом в члены КПСС. Одержал победы на I Всемирных играх в Париже (5,75), на зимнем чемпионате Европы в Афинах (5,70), на турнирах «Гран-при» в Праге (5,80), в Брюсселе (5,80), в Ницце (5,95), в Лондоне (5,85), в Западном Берлине (5,80) в Риме в финале «Гран-при» (5,85) и по итогам всех стартов. Был четвертым в Кельне (5,65). 13 июля 1985 г. в 18 ч 44 мин на стадионе им. Жана Буэна в Париже установил мировой рекорд (6,00). Стал сильнейшим на Кубке Европы в Москве (5,80), в матче СССР — США — Япония в Токио (5,70), на Кубке мира в Канберре в Австралии (5,85). Признан лучшим спортсменом СССР, лучшим легкоатлетом страны по итогам конкурса журнала «Легкая атлетика», сильнейшим спортсменом мира по итогам анкеты западногерманского агентства «ИСК» среди журналистов 36 стран, победителем традиционной анкеты «ТАСС» среди 30 агентств мира, лауреатом газеты «Софийские новости», лауреатом Французской академии спорта за самое выдающееся достижение года, получил приз союза спортивных журналистов Испании «Лучшему легкоатлету мира 1985 года». В 1986 г. — победил в Осака (Япония) с высшим мировым достижением для залов (5,87), на чемпионате СССР в Москве с высшим мировым достижением (5,92), в турне по США в Роузмонте вблизи Чикаго (5,81), в Инглуде вблизи Лос-Анджелеса с мировым достижением (5,94), на чемпионате США в Нью-Йорке с мировым достижением (5,95).

Мировые рекорды, установленные Сергеем Бубкой:

5,85 — 26.5.84	— Братислава
5,88 — 2.6.84	— Париж
5,90 — 13.7.84	— Лондон
5,94 — 31.8.84	— Рим
6,00 — 13.7.85	— Париж

Высшие достижения для залов:

5,81 — 15.1.84	— Вильнюс
5,82 — 1.2.84	— Милан
5,83 — 10.2.84	— Инглуд
5,87 — 15.1.86	— Осака
5,92 — 8.2.86	— Москва
5,94 — 22.2.86	— Инглуд
5,95 — 28.2.86	— Нью-Йорк

Василий Бубка (Донецк) родился 26 ноября 1960 г. в Ворошиловграде. Рост — 184 см, масса — 76 кг. По профессии — педагог. В 1982 г. окончил Каменец-Подольский пединститут. Легкой атлетикой начал заниматься в 1975 г. в Ворошиловграде. Норматив мс впервые выполнил в 1978 г. в Ворошиловграде на республиканском первенстве совета «Динамо» (1-е место — 5,00), мсмк — в 1983 г. в Москве на зимнем чемпионате ВС (1-е место — 5,60). В основном составе сборной команды СССР дебютировал в 1985 г. в Париже на I Всемирных играх (3-е место — 5,60). Тренер: с 1975 г. — В. А. Петров, з. тр. СССР. Лучший результат: шест — 5,85.

1975 (15) 3,25	1981 (21) 5,30
1976 (16) 4,20	1982 (22) 5,50
1977 (17) 4,90	1983 (23) 5,60
1978 (18) 5,09	1984 (24) 5,70
1979 (19) 5,20	1985 (25) 5,85
1980 (20) 5,20	1986 (26)

В 1977 г. занял 3-место на зимнем юношеском первенстве СССР в Вильнюсе (4,50), 4-е место на летнем первенстве страны в Таллине (4,70). В 1978 г. — 1-е место на юниорском первенстве Украины (5,05). В 1979 г. — 1-е место на чемпионате ЦС «Динамо» (5,00). В 1983 г. — 3-е место на мемориале Знаменских в Москве (5,30), 1-е место на Кубке СССР в Одессе (5,50). В 1984 г. — 4-е место на международных соревнованиях в Италии на приз газеты «Унита» (5,50). В 1985 г. — 4-е место на зимнем чемпионате Европы в Афинах (5,60), 2-е места на зимнем чемпионате СССР в Кishиневе (5,70), на международных соревнованиях в г. Остраве, ЧССР «Золотая шиповка» (5,60), на турнире «Гран-при» в Праге (5,80), на полуфинале Кубка СССР в Донецке (5,70), на международных соревнованиях в г. Осака, Япония (5,66), 3-е место на I Всемирных играх в Париже (5,60), 1-е места на зимнем открытом чемпионате Великобритании (5,60), на международных соревнованиях в Бразилии в Сан-Паулу (5,60), на соревнованиях «ПТС» в Братиславе (5,75), на чемпионате УССР в Донецке (5,85), на Кубке страны в Алма-Ате (5,70), на чемпионате СССР в Ленинграде (5,75). В 1986 г. — 4-место в Лос-Анджелесе (5,60), 3-е место в Сандиго (5,60), 2-е место в Чикаго (5,61) и Нью-Йорке на чемпионате США (5,75) во время турне по США, 2-е место на международных соревнованиях в Осака в Японии (5,66).

ШКОЛА РОСТА

Занятие 3.
Несимметрическая гимнастика

Вот уже четыре месяца функционирует наша «Школа роста», и я надеюсь, что за это время вам удалось освоить те комплексы упражнений, которые были опубликованы в № 1 и 2 журнала.

Сегодня мы вас знакомим с тренажером, на котором вам придется долго и упорно работать. Состоит он из двух блоков, прикрепленных на расстоянии друг от друга, через которые перекидывается трос. С одной стороны троса подвешивается груз массой не более трети массы тела занимающегося, а с другой — поперечная планка (можно использовать гимнастическую палку). Блоки можно использовать самые различные. Тренажер можно установить в дверном проеме (рис. 1) или в углу комнаты (рис. 2).

Прежде чем начать заниматься на тренажере, необходимо разучить и освоить еще один вид гимнастических упражнений. Ведь во время работы на нем важно не только достичь каких-то показателей, но и удерживать их, а вот последнее не всем удается. Увеличив при помощи тренажера на несколько сантиметров свой рост, занимающийся через некоторое время его теряет. Причиной оказались привычные двигательные стереотипы, которые формируют осанку. Стереотипные движения особенно характерны для мышц туловища, работающих преимущественно в автоматическом режиме. Изменить их довольно сложно. Для этого необходимы новые, непривычные взаимоотношения между функциональными состояниями различных мышечных групп. Ведь даже стереотипы произвольных движений перестроить не так-то просто. Для этого разработаны специальные упражнения, которые получили название **НЕСИММЕТРИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**.

Основой каждого движения является ритм. Сочетание различных ритмов и движений симметричными частями тела положено в основу этой гимнастики. Умение контролировать и выполнять несколько действий одновременно — вот те первые навыки, которые воспитывает данный комплекс упражнений.

Систематические занятия помогают научиться управлять своим телом вне привычных двигательных стереотипов, и достигается это благодаря навыку внутреннего контроля, легкой адаптации к смене ритмов.

Большую помощь в разработке этой новой гимнастики оказали член-корр. АМН СССР

профессор С. Я. Долецкий и солистка Большого театра Союза ССР, заслуженная артистка РСФСР Е. Л. Рябинкина.

Комплекс упражнений несимметрической гимнастики необходимо включать в ежедневные занятия, его можно выполнять непосредственно после разученных вами ранее упражнений или самостоятельно перед занятиями на тренажере. Все упражнения надо выполнять сначала справа, потом слева по 10—15 раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. И. п. — стоя, руки вытянуты перед собой. Одной рукой плавно свободно описывать круг, другой одновременно очерчивать равнобедренный треугольник или самостоятельно перед занятиями на тренажере. Все упражнения надо выполнять сначала справа, потом слева по 10—15 раз.

2. И. п. — стоя или сидя, руки перед грудью, согнуты в локтях ладонями вниз. Одной рукой вращать по часовой стрелке, слегка разгибая в локтевом суставе, другой — против.

3. И. п. — стоя. Вытянутой рукой впереди себя описывать круг по часовой стрелке. В то же время кистью этой же руки описывать круг против часовой стрелки. Движения надо выполнять плавно, без рывков, руку не сгибать в локтевом суставе. После отработки упражнения одной рукой можно его выполнять двумя.

4. И. п. — стоя. Громкий хлопок над головой и тихий удар об пол ногой. На счет до пяти сила удара постепенно меняется. Закончить упражнение тихим хлопком над головой и сильным ударом ногой.

5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз» руки прямые, скрестить внизу-впереди (рис. 3, а); на счет «два» — правая рука прямая вверх (кисть ладонью открыта вверх), левая — внизу (ладонь книзу); (рис. 3, б); на счет «три» кисти сжать в кулак, на счет «четыре» обе кисти под прямым углом к предплечью, на счет «пять» руки перекрещены внизу, кулаки сжаты; на счет «шесть» положение рук меняется.

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз» руки скрестить на груди (рис. 4, а); на счет «два» правую руку опустить вниз, корпус наклонить вправо, левую руку приподнять в плече и согнуть в локте (рис. 4, б); на счет «три» левую руку поднимают, заводят за голову прямой вверх, правое плечо опустить вниз, руку слегка согнуть в локтевом суставе (рис. 4, в).

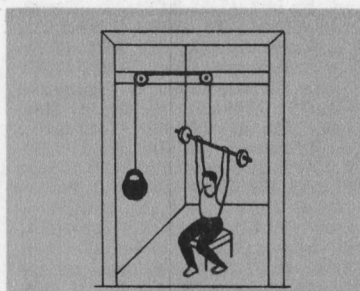


рис. 1

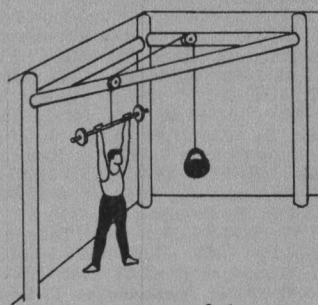


рис. 2

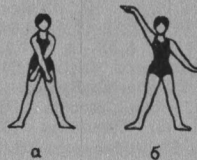


рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6



рис. 7

7. И. п. — лежа на левом боку. На счет «раз» ноги согнуть в коленных суставах под прямым углом, правую руку вверх, левая лежит на полу; на счет «два» мышцами корпуса и ног сделать поворот, поменять положение рук, правую руку положить на корпус.

8. И. п. — лежа на спине, ноги прямые. На счет «раз» правую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки за голову, корпус приподнять и развернуть вправо; на счет «два» поменять положение ног, корпус развернуть влево.

9. И. п. — лежа, корпус развернуть вправо и приподнять, ноги вместе, правая рука в упоре. На счет «раз» левую ногу разогнуть максимально в тазобедренном суставе и согнуть в коленном, захватить рукой и максимально приблизить к туловищу (рис. 5, а); на счет «два» ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах, захватить рукой за стопу и максимально приблизить к корпусу (рис. 5, б).

10. И. п. — сидя на полу, ноги разведены, левая рука внизу у туловища, правая за головой. Руки разогнуты. На счет «раз» руками захватить ногу и пригнуть корпус к полу; на счет «два» корпус наклонить вперед, руки согнуть; на счет «три» вторую ногу захватить руками и наклонить корпус; на счет «четыре» ноги свести вместе, захватить руками корпус и приблизить к полу.

11. И. п. — стоя, ноги на ширине стопы, руки разведены немного в стороны. Правой рукой описывать треугольник, левой — круг, ногой одновременно вычерчивать квадрат (рис. 6).

12. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и приподняты немного вверх. Правой рукой двигать вверх-вниз, левой — описывать круг (рис. 7).

К большинству этих упражнений нужны предварительная подготовка, разучивание, даже если вы раньше и занимались физкультурой.

А. ПАЛЬКО,
кандидат
медицинских наук

ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ СССР ПО МНОГОВОРЬЯМ

31 января — 1 февраля Запорожье Манаж «Запорожсталь» МУЖЧИНЫ

Семиборье. С. Желанов 57 (М, Д) 5883 (7,20-7,33-13,72-2,17-8,32-4,90-2,44,61); А. Апейчев 61 (Врж, ТР) 5797 (7,20-7,18-16,18-1,93-8,13-4,80-2,44,00); Е. Овсянников 63 (А-А, Д) 5690 (7,28-7,08-15,23-1,99-8,54-4,80-2,39,02); А. Фомочкин 63 (Мн) 5688 (6,99-7,30-14,61-1,85-8,35-4,60-2,39,59); И. Вабий 63 (Дндз) 5506; В. Потапенко 64 (Чл, В) 5478.

ЖЕНЩИНЫ

Пятиборье. Т. Шпак 60 (Дн, Т) 4482 (8,80-1,74-14,16-6,45-2,13,51); Н. Шубенкова 57 (Врл, Д) 4432 (8,45-1,74-13,15-6,15-2,11,87); И. Кушенко 65 (К, Д) 4301 (8,62-1,80-12,67-5,93-2,16,37); С. Чистякова 61 (Л, Д) 4291 (8,65-1,74-12,79-6,32-2,20,36); М. Колядина 60 (М) 4286 (8,84-1,77-16,31-5,93-2,28,67); Т. Мошичева 62 (Гатчина, С) 4286 (8,86-1,74-13,35-5,95-2,11,45).

ЗИМНЕЕ ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНИОРОВ И ДЕВУШЕК ПО МНОГОВОРЬЯМ

1—2 февраля Запорожье

ЮНИОРЫ

Восьмиборье. Н. Афанасьев 65 (Св, ТР) 6268 (7,24-6,94-13,72-2,05-36,99-8,25-4,60-2,47,65); А. Газаров 64 (Лв) 6177 (7,26-6,69-15,26-2,02-36,99-8,50-4,60-2,46,02); С. Леонов 64 (Ир, Л) 5894 (7,14-6,65-13,40-1,96-37,20-8,47-4,20-2,48,78).

ДЕВУШКИ

Шестиборье. Е. Давыдова 67 (А-А, ТР) 5384 (8,77-1,86-12,85-25,62-6,52-1,36,45); Н. Точилова 64 (Андр) 5161 (8,46-1,71-11,91-24,96-6,08-1,34,05); Р. Сабловская-те 67 (Вл, Д) 5050.

ЗИМНЕЕ ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

(1969—1970 гг. рождения)

1—2 февраля Ленинград Зимний стадион

ЮНОШИ

Многоборье. 2×60 м+200 м. Д. Варгенов (М, Д) 1772 очка (6,84-22,52) Д. Антипов (Дн, Т) 1664 (7,03-22,75); Э. Шпалитин (Ка) 1636 (7,04-22,99); Д. Голобин (Р/Д, ТР) 1617 (7,11-22,88), 100 м+400 м. В. Ярыга, (Лв, СА) 1524 (11,23-52,25); В. Козлов (УССР, ТР) 1524 (11,36-51,61); И. Косенок (Врж, В) 1520 (11,43-51,37) и В. Зайонов (Кш, Л) 1520 (11,48-51,14). 400 м+800 м. В. Голик (Цл, С) 1642 (49,67-1,56,4); О. Ефимов (Влгд, Т) 1566 (51,43-1,56,6); М. Вахалов (Од, В) 1532 (51,44-1,58,0); В. Вублик (РФСР) 1531 (51,05-1,59,1). 800 м+1500 м. С. Харин (Крк, Л) 1742 (1,58,0-3,59,2); С. Костылев (Мгн, Т) 1732 (1,58,7-3,59,0); С. Жаворонок (Г, ТР) 1726 (1,58,5-4,00,2); Б. Артеменко (Зп, Т) 1717 (1,58,7-4,01,0); Ю. Крутоног (Л) 1713 (1,57,8-4,03,7). 1000 м+3000 м. В. Чесак (Днп, Т) 1714 (2,30,7-8,26,3); О. Хохлов (Гр. ССР) 1648 (2,32,5-8,36,1); Д. Ашеулов (Ка) 1624 (2,33,5-8,38,7); А. Димитров (Трс, ТР) 1604 (2,35,6-

8,36,8). 1500 м с/п.+2000 м. Л. Швецов (Срт, У) 1626 (4,13,0-5,36,1); Р. Стеченко (Кргд, Т) 1622 (4,13,9-5,33,9); К. Старков (Св, Т) 1614 (4,13,5-5,36,5); Э. Поляков (Врж, Т) 1606 (4,12,7-5,40,6). 60 м с/б.+200 м. В. Волконь (К, У) 1596 (8,38-23,46); М. Кульков (Л, Д) 1563 (8,42-23,72); В. Шамаш (М, СА) 1534 (8,51-23,80); П. Емельянов (Чл, МП) 1522 (8,76-23,28). 60 м+высота. Д. Айзатуллин (М, С) 1038 (7,27-2,01); Д. Курцев (Ялта, В) 997 (7,95-2,05); Э. Магайтис (Пнв, У) 988 (7,69-2,01); О. Радченко (Х, Д) 972 (7,83-2,01); В. Сачик (Врс, Л) 972 (7,51-1,97). 60 м+Шест. А. Грудинин (М, ТР) 1343 (7,47-5,10); А. Иванец (К, Д) 1338,2 (7,49-5,10); И. Душечкин (М, С) 1281,4 (7,60-5,00); В. Шимченко (УССР) 1211,2 (7,39-4,60). 60 м+Длина. А. Ротков (Ар, С) 1308 (7,21-7,12); В. Зинковский (УССР, С) 1301 (7,22-7,10); И. Саблин (Чл, Т) 1293 (7,27-7,12); 1308 (7,21-7,12); В. Зинковский (УССР, С) 1301 (7,22-7,10); И. Саблин (Чл, Т) 1293 (7,27-7,12); В. Фальковский (Днп, Л) 1268 (7,08-6,81); В. Морозов (Г, Т) 1267 (7,20-6,94); А. Дурасов (Тш, С) 1263 (7,38-7,11). 60 м+Тройной. О. Килочко (Днп, ТР) 1366 (7,31-15,46); И. Яшук (К, СА) 1352 (7,23-15,15); Е. Гресь (Нвмс, Т) 1352 (7,18-14,98); А. Кузнецов (Нс, В) 1321 (7,56-15,63). 60 м+Ядро (6 кг и 7,257). А. Климов (Мн, Д) 2195 (7,72-18,10-16,31); Д. Васильев (Л) 2047 (8,38-17,99-16,18); В. Сидоров (М, ТР) 1967 (7,87-16,57-14,68); Л. Тиханяк (ВССР) 1959 (7,93-16,71-14,61); В. Терентьев (Ар, С) 1958 (7,73-15,62-14,98). Восьмиборье. Р. Фролов (Р/Д, Т) 5908 (7,33-7,10-12,44-2,08-37,68-8,71-4,50-2,55,03); М. Паношкин (М, В) 5734 (7,39-6,60-13,38-1,96-36,89-8,72-4,40-2,54,19); Э. Хямляйнен (Кргд, ТР) 5552 (7,59-6,69-12,62-1,85-37,67-8,53-4,10-2,44,17); Ю. Гречишкин (Врш, Д) 5441. Ходьба 10 км. С. Быков (Уст, Т) 45,28,5; А. Глазков (Чл, Д) 45,45,0; С. Никитюк (Х, ТР) 45,59,0; Р. Арбасаускас (ЛитССР, Т) 46,12,0; Г. Хангельдиев (Гр, Т) 46,20,0; Ф. Шайхутдинов (Уст, Т) 47,15,0.

ДЕВУШКИ

2×60 м+200 м. О. Ковалева (Врл, Д) 1776 (7,53-24,75); А. Цыганкова (М) 1698 (7,64-25,06); Н. Овсянникова (Л, Т) 1610 (7,71-25,69); Е. Чупакова (Сдв) 1603 (7,73-25,68). 100 м+400 м. М. Хрипанкова (М, У) 1718 (12,33-55,98); О. Савинова (Врл, Д) 1661 (12,30-57,79); М. Анцулова (Св, В) 1652 (12,43-57,19); Н. Правдина (М, Д) 1639 (12,46-57,48); М. Кочетова (М, СА) 1621 (12,66-56,88). 400 м+800 м. М. Ромеская (Прву, ТР) 1804 (58,03-2,09,9); О. Вурконова (Врб, Т) 1796 (58,22-2,10,0); В. Толтыгина (Л, ТР) 1721 (59,68-2,12,0); Е. Звонарь (РФСР) 1707 (59,62-2,13,0). 800 м+1500 м. Е. Политова (Трс, ТР) 1877 (2,09,6-4,29,0); Г. Михайлова (Срт, У) 1864 (2,11,5-4,27,1); А. Шумейко (ВССР) 1847 (2,12,8-4,27,0); О. Трубалова (Р, Т) 1811 (2,12,5-4,32,0); Е. Лукина (Г, Т) 1800 (2,13,3-4,32,0); О. Яковлева (Влдв, С) 1793 (2,12,0-4,35,3). 2×60 м с/б.+200 м. М. Матакина (Врл, Д) 1702 (8,86-25,43); Н. Чистякова (М, ТР) 1695 (8,87-25,48); Н. Василькина (Ом, С) 1635 (9,00-25,80); Я. Суздальцева (Нс, ТР) 1607 (8,89-26,43). 60 м+Высота. Е. Обухова (Р/Д, В) 1199 (8,55-1,86); Ю. Грубавичуте (Вл, Т)

1157 (8,20-1,80); А. Эмирсадиева (Тш, Т) 1119 (8,61-1,80); Н. Войтешок (Мн) 1104 (8,12-1,75); Н. Савицките (Р, СА) 1101 (8,15-1,75). 60 м+Длина. А. Кальюранд (Тл, Т) 1452 (7,82-6,61); А. Жигарева (М, С) 1296 (8,10-6,21); С. Вукина (Г, Т) 1282 (7,88-6,02); Н. Бузуй (Р/Д, В) 1278 (7,98-6,07). 60 м+Ядро (3 и 4 кг). С. Кривелева (Врн, Т) 2215 (8,41-17,03-15,62); В. Павлыш (Х, Д) 2002 (8,58-16,15-13,74); Е. Шерышева (М, С) 1940 (8,66-15,60-13,57); Э. Полякова (Врн, Т) 1909 (9,30-16,07-14,24). Шестиборье. Е. Петушкова (Крс) 4733 (8,81-11,28-1,70-26,40-5,55-1,36,61); С. Акимова (М) 4635 (9,05-10,10-1,70-26,17-6,04-1,40,43); И. Киреу (А-А, Д) 4623 (9,27-12,52-1,65-25,99-5,77-1,40,17); И. Яшук (КаССР, Д) 4370. Ходьба 5 км. Н. Зыкова (Чрп, В) 23,35,8; Е. Михеева (Ярс, ТР) 23,40,5; О. Счастлива (Чрп, Т) 23,55,0; М. Лепаева (Св) 23,58,0; И. Путинцева (Ф, ТР) 24,27,0; Т. Титова (Чрп, Т) 24,44,0.

ЗИМНЕЕ ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ ЮНИОРОВ

(1967—1968 гг. рождения)

7—8 февраля Липецк. Дворец спорта легкой атлетики «Юбилейный»

ЮНИОРЫ

60 м. А. Енокая (Дш, Т) 6,84; О. Боров (А-А, Д) 6,87; Ю. Земницкий (К, СА) 6,89; С. Кленов (Л, Д) 6,95; А. Кутепов (К, Т) 6,95; М. Вдовин (Пна, СА) 6,98. 200 м. М. Вдовин 21,73 всес. дост.; С. Кленов 22,47 (в заб. 21,89). А. Мядзель (Кш, Т) 22,47; В. Лыгин (Т, ТР) 22,79; Д. Вогрынов (М, С) 22,36 в финале «Б». 400 м. А. Овчинников (Кб, СА-Т) 48,67 (в заб. 48,28) Я. Красников (Кр, СА-С) 49,34 (в заб. 48,80); А. Шагалин (Дн, Д) 50,09; В. Лытин (Клгв, В) 50,16; А. Мядзель 49,09 в финале «Б». 800 м. А. Судин (ВССР, СА-ТР) 1,51,36; А. Овчинников 1,52,28; С. Тимофеев (Нвч) 1,52,79; А. Шиманский (Врс, Д) 1,53,16. 1500 м. В. Шевляков (Крк, СА-Т) 3,53,92; А. Лесных (Дн, С) 3,54,78; А. Усачев (Ивн, СА-Т) 3,55,05; М. Братиков (РФСР, СА) 3,55,11. 3000 м. А. Усачев 8,25,17; В. Шевляков 8,26,68; А. Костилов (Врж, СА-С) 8,28,60; О. Бандура (Гм) 8,30,70; С. Аюпан (Ер, ТР) 8,32,82; В. Тычинский (Ор, Д) 8,33,91. 110 м с/б. В. Иващенко (К, Д) 13,9; М. Рябухин (К, Д) 14,2; В. Жаров (Врш, Д) 14,3; С. Ветров (Вк, С) 14,6; Д. Ростов (А-А, Д) 14,8. 60 м с/б. В. Иващенко 8,17; О. Шиман (Чрн, У) 8,17; С. Уваров (Св, СА) 8,19; Д. Ярымгин (Ка) 8,24; М. Рябухин 8,27 (в заб. 8,21); И. Абраменко (Влг, СА) 8,46. 2000 м с/п. В. Кочелев (Св) 5,42,33; В. Сагайко (УССР, СА) 5,43,65; К. Меческий (УССР, СА) 5,45,48; А. Резник (К, У) 5,45,50; В. Кудымов (Дж, С) 5,46,16; С. Орленок (Мн, СА) 5,46,17. Ходьба 10 км. М. Щеников (М, СА-С) 40,24,4 всес. дост.; М. Орлов (Ярс, СА) 42,06,7; М. Голубничий (Крк, Т) 42,45,3; С. Лякин (Буй, Л) 43,07,0; С. Куликов (М, СА) 43,08,1; С. Першин (Кб) 43,40,5. Высота. В. Галушко (К, В) 2,16; Д. Васильченко (К, Б) 2,16; И. Красиков (Л, СА) 2,16; Д. Кульбатов (Нс, СА) 2,10; А. Рынкевич (Жг, Т) 2,10; И. Чернов (М, СА) и И. Парыгин (Абк, В) по 2,05. Шест. Г. Егоров (А-А, Д) 5,50; С. Фоменко (Св, ТР) 5,40; В. Наймушин (Ир, Л) 5,40; П. Бочкарев (М, СА) 5,20; И. Потапович (А-А, Д) 5,20; Г. Чертокшвили

(Тб, Л) 5,10; Р. Барбашов (К, У) 5,10. Длина. О. Курбатов (М, СА) 7,68; А. Игнатков (Влг, Б) 7,51; В. Очкань (Плт, У) 7,51; М. Грдин (Ар, СА) 7,41. Тройной. И. Голов (Смл, ТР) 15,87; А. Лобач (Од, В) 15,85; С. Бобков (Чл, Т) 15,78; О. Полубояров (Нкб, Т) 15,73; В. Влажевич (Р, СА-Т) 15,64; И. Парыгин 15,57. Ядро. А. Лукашенко (Р, СА-У) 17,25; В. Лыхо (Св, М, о, СА-ТР) 16,81; В. Черныш (Х, Д) 16,54; Ю. Удников (Вл, У) 16,18; Р. Виростюк (И-Ф, У) 15,39; Е. Пальчиков (Ир, Л) 15,04. Восьмиборье. Н. Заяц (Р/Д, СА) 6309 (7,08-7,21-12,58-1,95-35,35-8,46-5,00-2,52,37) всес. дост.; А. Чернявский (Нс, Л) 5811; Т. Онушкавичус (Кн, Д) 5773

ДЕВУШКИ

60 м. Т. Папилина (Клм, Т) 7,32 всес. дост.; М. Кривошеина (Р, Т) 7,44; О. Косьякова (Клм, Т) 7,46; М. Владимировна (Клн, Д) 7,47; И. Кот (К, В) 7,53; Л. Криницна (Г, ДЮСШ) 7,63. 200 м. Т. Папилина 23,79 всес. дост.; М. Владимировна 24,23; И. Кот 24,47; О. Косьякова 24,81; Н. Горлинская (К, Д) 24,98; Т. Чебыкина (Св) 25,20. 400 м. О. Песнопевцева (М, СА) 55,60; Л. Хмелева (Прм, С) 56,68; О. Петренко (Св) 56,95; В. Ордина (Л, Л) 58,59 (в заб. 56,59). 800 м. С. Мастеркова (Кр, Т) 2,06,89; О. Панфилова (Л, Л) 2,09,04; С. Рогова (Нл, С) 2,10,79; И. Героева (Срн, У) 2,11,92; Л. Деревякина (Ф, СА) 2,12,03; Е. Релина (И-О, Б) 2,12,25. 1500 м. С. Мастеркова 4,26,42; А. Мадрачкова (Крк, Л) 4,26,72; О. Панфилова 4,29,06; Л. Третьюхина (Г, Л) 4,32,91; С. Серебрянникова (Св) 4,33,57; Ю. Ковалева (Дн, Л) 4,34,82. 3000 м. А. Шумейко (Мн) 9,39,13; О. Логинова (Вг, Д) 9,39,43; И. Зорина (Мн) 9,42,71; Л. Третьюхина 10,04,11; Ю. Влашкина (Кб) 10,08,44. 60 м с/б. Т. Степанова (Х, Т) 8,54; Т. Балакирева (Л, Д) 8,61; А. Варинова (Л, Д) 8,80; М. Цветкова (М, СА) 8,81. 100 м с/б. Т. Балакирева 13,8; Т. Степанова 13,9 (в заб. 13,8); О. Куцакова (А-А, С) 14,0; М. Цветкова 14,2; Л. Костюмова (Клг, У) 14,4; О. Гайдечко (Мгл, Л) 14,4. Ходьба 5 км. С. Эдекита (Кн, ТР) 23,17,96 всес. дост.; О. Иваново (Чбк, В) 23,22,53; В. Цибульская (Мгл, Д) 24,06,67; С. Кабуркина (Чбк, В) 24,21,85; О. Петрова (Кргд, Д) 25,26,37; С. Сергеева (Чл, Д) 25,33,54. Высота. О. Вольшова (Кш, Д) 1,86; Н. Дробяско (Кр, Д) 1,80; И. Машкевич (Л) 1,80; М. Филиппова (Нс, В) 1,80; Н. Дудина (Л, ТР) 1,75; М. Козьминных (М, В) 1,75. Длина. Т. Ильина (М, ТР) 6,26; Ю. Лепуте (Кн, Т) 6,24; Т. Тер-Месробьян (Л, Т) 6,18; Н. Карпова (Срт, Д) 6,11; И. Олейникова (Р/Д, ТР) 6,08; И. Оноприенко (Уз.ССР, В) 6,04. Ядро. А. Романова (Врн, Т) 16,42; Н. Павлова (Св) 16,05; О. Владиченко (Св, ТР) 15,79; Н. Лукин (И-Ф, У) 15,04; Л. Мисяклович (Вл, Т) 15,00. Шестиборье. И. Тухай (Крс) 4888 (8,62-1,78-12,09-26,27-5,77-1,40,13); Е. Вабинова (Кмр, В) 4798 (8,95-1,75-12,11-26,36-5,59-1,35,47); В. Рыжова (Л, СДЮШОР) 4628 (8,96-1,81-11,14-27,08-5,94-1,47,56); Т. Журалева (Срт, Д) 4597 (9,17-1,70-10,44-26,29-5,82-1,38,19).

ФИНАЛ ЗИМНЕГО КУБКА СССР ПО КРОССУ

16 февраля Эссенуки МУЖЧИНЫ
5000 м. Р. Алтынгужин (Чл, СА) 14,20,2; М. Дасько (Л, СА) 14,23,0;

НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЮНИОРОВ ПО ХОДЬБЕ

19—21 февраля Сочи

ЮНИОРЫ

Ходьба 15 км. М. Орлов 67 (Ярс, СА) 1:04.10; А. Першин 68 (Кб, У) 1:04.12; С. Катураев 67 (Ивн, Б) 1:05.03; В. Горбачев 67 (Чл, Д) 1:05.45; Л. Ермолин 67 (Льв, СА) 1:06.12; А. Плотников 67 (Влд, СА) 1:06.25; В. Лукин 68 (М, Д) 1:06.42; С. Куликов 67 (М, СА) 1:06.55.

ДЕВУШКИ

Ходьба 5 км. С. Ейдукмте 67 (Кн, ТР) 21.57,2; Н. Зыкова 69 (Чрп, Б) 22.18,0; О. Счастливая 71 (Чрп, Т) 22.48,0; Е. Михеева 69 (Ярс, ТР) 23.11,0; В. Цыбульская 68 (Мгл, Д) 23.13,0; А. Шумакова 69 (Крс, ТР) 23.14,0; М. Лапаева 71 (Св) 23.15,0; Г. Верзун 67 (А.А. СА) 23.19,0.

МАТЧ СССР — ГДР ПО МНОГОВОРЬЯМ

15—16 февраля Зенфтенберг

МУЖЧИНЫ. СЕМИВОРЬЕ.

А. Невский 6048 (7.08—7.15—16.11—2.06—8.16—4.70—2.40.74); Е. Овсянников 5968 (7.17—7.33—15.61—2.06—8.42—4.70—2.40.05); Е. Петерсон (ГДР) 5924 (6.93—7.66—15.53—1.97—8.25—4.40—2.47.47); А. Апаичев 5854 (7.23—7.21—16.30—1.94—8.11—4.60—2.44.54); А. Фомочкин 5754 (6.88—7.12—14.59—1.88—8.23—4.50—2.42.64); М. Медведь 5686 (7.20—7.01—14.33—2.06—8.33—4.40—2.45.17); А. Прейзинг (ГДР) 5582; А. Лях 5559; А. Поэзер (ГДР) 5554; Г. Хейзингер (ГДР) 5534; У. Беренд (ГДР) 5412. СССР — 29310, ГДР — 28006

ЖЕНЩИНЫ. ПЯТИВОРЬЕ.

С. Петц (ГДР) 4897 (8.02—1.80—15.32—6.57—2.15.73); С. Тиле (ГДР) 4815 (8.39—1.80—14.91—6.67—2.16.03); Х. Титлер (ГДР) 4535 (8.82—1.80—14.05—6.15—2.13.37); Е. Давыдова 4497 (8.76—1.86—12.95—6.43—2.23.74); Т. Шпак 4461 (8.65—1.74—13.75—6.18—2.15.11); М. Везер (ГДР) 4418; К. Хохлайнер (ГДР) 4318; Н. Шубенкова 4257; А. Шмидт (ГДР) 4226; И. Кушенко 4219. ГДР — 18665, СССР — 17434



В. Долгополов (Нс, СА) 14.25,0; В. Мищенко (К, СА) 14.26,0; О. Пономарчук (Влд, Т) 14.27,0; В. Вандышев (Уфа, ТР) 14.28,0; И. Коновалов (Ир, СА) 14.30,0; А. Дабульскис (Кн) 14.37,0. 10 000 м. С. Скоринов (Крс, СА) 29.39,6; С. Седов (Нс, СА) 29.50,0; В. Сапон (Л, СА) 29.53,0; Р. Саусайтис (Вл, У) 29.56,0; Е. О कोरोков (Тм, Д) 29.58,0; Э. Деникеев (Ф, Т) 29.59,0; Г. Гречкоевод (Мгл, ПР) 30.00,0; А. Крохмалюк (Вин, У) 30.01,0.

ЮНИОРЫ

5000 м. О. Руднев (Т, СА) 15.04,6; Н. Каршевич (Брс, СА) 15.06,0; С. Миротин (Тмб, У) 15.11,2; Е. Васильев (Ом, СА) 15.15,4; К. Пермитин (Врж, Т) 15.16,2; Ю. Носков (Смл, СА) 15.19,0.

ЖЕНЩИНЫ

3000 м. Н. Степанова (Уфа, ТР) 9.41,0; И. Матросова (Янгб, ТР) 9.42,2; С. Статкувене (Куршней, У) 9.45,4; Р. Ширгазина (Фр, ТР) 9.48,2; И. Липовецкая (Врб, Т) 9.48,2; М. Бельева (Г, СА) 9.49,4; Н. Веселкова (Л, СА) 9.50,0; Л. Павлова (Брж, Т) 9.51,6. 5000 м. В. Васильева (Чбк, Т) 16.28,2; Г. Иконникова (М) 16.30,4; Т. Соколова (Уст, У) 16.32,2; Л. Смолка (К, Б) 16.34,4; Н. Лагунова (Чр, Б) 16.37,6; Н. Васильева (Уст, Т) 16.39,2; З. Салмина (Ул) 16.42,6; В. Ляхова (Крк, Б) 16.48,2.

ДЕВУШКИ

3000 м. Н. Татаренкова (Абк, ТР) 10.12,4; Л. Подковыркина (Срт, Т) 10.15,5; Л. Орлова (Врж, Т) 10.17,5; И. Бабурина (Уст, Т) 10.19,0; М. Степанова (Л, Д) 10.22,0; Е. Самощенкова (Крк, ТР) 10.24,0; И. Фей (Ф, Б) 10.28,0; Л. Великая (Днп, А) 10.33,0.

ЗИМНИЙ МАТЧ ЮНИОРОВ СССР — ГДР

16 февраля Москва. ЛФК ЦСКА имени В. П. Куца

ЮНИОРЫ

60 м. А. Енокян 68 (СССР) 6,93; Д. Вартевев 69 (СССР) 6,94; С. Матес 69 (ГДР) 6,97; Т. Грац 69 (ГДР) 7,08; в/к. С. Кленов 67 (СССР) 6,83; Ю. Земничий 67 (СССР) 6,90; О. Боров 68 (СССР) 6,92; М. Вдовин 67 (СССР) 6,95; Г. Адамс 68 (ГДР) 7,15. 200 м. М. Вдовин 21,72 всес. дост. С. Кленов 21,87; Г. Адамс 22,17; Т. Грац 22,45. 400 м. А. Овчинников 67 (СССР) 47,99; П. Завадский 67 (СССР) 49,26; Ф. Тил 69 (ГДР) 50,32; С. Петер 68 (ГДР) 51,09; 800 м. А. Судин 67 (СССР) 1.51,72; Т. Ридел 68 (ГДР) 1.53,40; И. Гусейн 67 (СССР) 1.53,45; Ш. От 68 (ГДР) 1.55,49. 1500 м. А. Усачев 67 (СССР) 3.52,03; М. Нейманн 68 (ГДР) 3.52,66; С. Лесных 68 (СССР) 3.53,40; Ш. Вайсгербер 69 (ГДР) 3.54,57. 3000 м. В. Шевляков 67 (СССР) 8.24,13; С. Аюпан 67 (СССР) 8.32,90; Р. Хирш 69 (ГДР) 8.34,19; Т. Тиде 68 (ГДР) 8.41,39. 5000 м. А. Костилов 67 (СССР) 14.45,78; О. Вандуро 67 (СССР) 15.00,27; О. Кирхнер 68 (ГДР) 15.20,61; Д. Фолдрехт 68 (ГДР) 16.33,72. 60 м с/б. О. Шиман 67 (СССР) 8,09; И. Гоншинска 68 (ГДР) 8,15; В. Иващенко 67 (СССР) 8,23; Х. Леман 69 (ГДР) 8,45. Высота. Н. Светиныйш 67 (СССР) 2,22; В. Галушко 67 (СССР) 2,20; У. Белман 68 (ГДР) 2,08; П. Цимерманн 69 (ГДР) 2,05. Шест. Г. Егоров 67 (СССР) 5,61 мировое дост.;

С. Фоменко 67 (СССР) 5,30; М. Шредер 68 (ГДР) 5,00; Р. Цвох 68 (ГДР) 0; в/к. И. Потапович 67 (СССР) 5,30. Длина. О. Курбаев 67 (СССР) 7,61; В. Очкань 68 (СССР) 7,47; К. Ембах 68 (ГДР) 7,25; А. Цимерманн 68 (ГДР) 6,99. Тройной. И. Голлов 68 (СССР) 15,95; Е. Фрис 68 (ГДР) 15,66; А. Лобач 67 (СССР) 15,66; Т. Вирт 68 (ГДР) 14,76; в/к. И. Парыгин 67 (СССР) 16,08. Ядро. В. Лыхо 67 (СССР) 18,12; А. Лукашенко 67 (СССР) 17,45; У. Лейнхос 68 (ГДР) 15,56; Д. Преис 70 (ГДР) 14,75.

ДЕВУШКИ

60 м. И. Привалова 68 (СССР) 7,41; О. Косякова 68 (СССР) 7,48; К. Краде 69 (ГДР) 7,75; В. Фай 70 (ГДР) 7,87; в/к. О. Ковалева 69 (СССР) 7,50. 200 м. О. Ковалева 24,03 всес. дост.; О. Косякова 24,41; К. Крабе 24,95; М. Юнге 69 (ГДР) 25,73; 400 м. М. Хрипанкова 69 (СССР) 55,46; М. Матякина 69 (СССР) 55,81; К. Шмалдрук 69 (ГДР) 55,82; Ш. Фадегт 69 (ГДР) 56,10. 800 м. С. Вайднер 69 (ГДР) 2,06,08; К. Хартман 70 (ГДР) 2,06,24; С. Мастеркова 68 (СССР) 2,08,47; М. Роменская 70 (СССР) 2,10,04. 1500 м. Л. Третьюхина 68 (СССР) 4.28,48; А. Шумейко 69 (СССР) 4.28,54; А. Дитнер 69 (ГДР) 4.30,65; Е. Вайс 69 (ГДР) 4.32,25. 3000 м. А. Мадрахимова 68 (СССР) 9.29,40; И. Лихтенфельд 69 (ГДР) 9.35,72; О. Логинова 68 (СССР) 9.35,77; А. Валтер 70 (ГДР) 9.41,96. 60 м с/б. А. Баринаова 68 (СССР) 8,70; Е. Петушкова 69 (СССР) 8,73; Ф. Тутас 69 (ГДР) 8,84; К. Сигуш 69 (ГДР) 8,88; в/к. Н. Чистякова 69 (СССР) 8,71; М. Матякина 8,77. Высота. Е. Обухова 69 (СССР) 1,87; К. Шолд 69 (ГДР) 1,81; А. Волф 70 (ГДР) 1,81; О. Вольшова 68 (СССР) 1,75. Длина. А. Кальюраанд 69 (СССР) 6,51; И. Привалова 6,38; П. Бер 69 (ГДР) 5,91; К. Хайнрих 69 (ГДР) 5,86; в/к. А. Жигарева 69 (СССР) 6,01; Т. Ильина 68 (СССР) 5,96. Ядро. А. Романова 68 (СССР) 17,50; А. Павлова 68 (СССР) 15,72; А. Кумбернус 70 (ГДР) 14,74; К. Тител 70 (ГДР) 14,04; в/к. С. Кривилева 69 (СССР) 16,35. Общий счет матча СССР — ГДР 172:80. Юниоры 100:42. Девушки 72:38.

ЧЕМПИОНАТ СССР ПО КРОССУ

2 марта

Ессентуки

МУЖЧИНЫ

5000 м. Р. Алтынгушин 56 (Чл, СА) 14.29,4; Г. Фишман 59 (Грд, СА) 14.33,6; О. Пономарчук 62 (Влд, Т) 14.34,2; А. Шуттов 60 (Кз, ШВСМ) 14.37,2; В. Долгополов 60 (Нс, СА) 14.39,2; Ф. Аминев 62 (Уфа, СА) 14.41,0; А. Крохмалюк 59 (Вин, У) 14.42,2; А. Станчус 58 (Вл, У) 14.42,6; Н. Чамеев 62 (Чбк, Б) 14.43,0; Ф. Гоголюк 62 (Брс, Л) 14.46,6. 12 000 м. С. Скоринов 59 (Крс, СА) 36.06,6; И. Коновалов 59 (Ир, СА) 36.15,4; А. Мокринский 58 (Свс) 36.23,0; В. Стариков 57 (Брж, Т) 36.30,4; А. Таников 56 (В-Ц, Т) 36.33,4; С. Макаров 59 (А-А, ТР) 36.36,2; О. Стряжков 63 (Тб, Д) 36.39,8; Г. Темныков 61 (У-У, СА) 36.45,4; А. Кубрак 59 (Абк, ТР) 36.46,0; Я. Толстыков 59 (Кмр, СА) 36.46,6; Е. О कोरोков 59 (Тм, Д) 37.00,8; М. Храмов 63 (Срн, Б) 37.03,8. ЮНИОРЫ (Первенство СССР). 8000 м. С. Миротин 67 (Тмб, У) 24.29,0; Е. Васильев 67 (Ом, СА) 24.31,2; О. Руднев 67 (Т, СА)

24.38,2; В. Выхристенко 67 (В-Ц, 24.38,8; С. Орленок 67 (Вт, СА) 24.48,2; С. Соков 67 (Мн, Д) 24.55,0; В. Шевляков 67 (Крк, СА) 24.56,4; В. Найдн 67 (Вт, СА) 24.58,4; А. Усачев 67 (Ивн, Т) 25.01,4; В. Кунакузин 68 (Уфа, Т) 25.06,2.

ЖЕНЩИНЫ

3000 м. М. Плужникова 62 (Г, Т) 9.45,4; Р. Ширгазина 66 (Фр, ТР) 9.46,6; В. Васильева 64 (Чбк, Т) 9.48,8; С. Кузнецова 61 (М, Б) 9.56,4; И. Матросова 62 (Янгб, ТР) 9.56,8; Л. Николаева 64 (Грл, Т) 9.58,4; А. Мефодьева 61 (Чбк, С) 10.01,2; В. Ельцова 60 (Брз, Т) 10.02,4; Г. Нурдиднова 56 (Чл, Д) 10.04,2; И. Корболина 60 (Крг, Б) 10.04,6; Л. Алексеева 61 (Чбк, Т) 10.04,8; Л. Санберг 60 (Срт, Т) 10.05,2.

5000 м. Н. Сорокивская 61 (А-А, СА) 16.40,4; С. Ульмасова 53 (Анд, СА) 16.44,2; Е. Сипатова 55 (М, Т) 16.45,2; Т. Гриднева 60 (А-А, СА) 16.47,0; М. Васильюк 62 (Льв, ШВСМ) 16.48,2; А. Часова 61 (М. о. Т) 16.48,8; Г. Иконникова 61 (Мн, ШВСМ) 16.49,4; З. Салмина 58 (Ул) 16.51,0; Л. Матвеева 57 (Уфа, ШВСМ) 16.51,6; М. Родченкова 61 (М, Б) 16.52,0; С. Гуськова 59 (Трс, ТР) 16.56,6; Л. Смолка 52 (К, Б) 16.57,4.

ДЕВУШКИ (ПЕРВЕНСТВО СССР).

3000 м. А. Мадрахимова 68 (Крк, Л) 9.58,8; М. Свилицкая 67 (Цл, Л) 10.06,6; Н. Татаренкова 68 (Абк, ТР) 10.11,6; О. Логинова 68 (Вг, Д) 10.15,6; И. Ананская 68 (Анд, С) 10.17,0; И. Бабурина 68 (Уст, Т) 10.17,8; Л. Подковыркина 67 (Срт, Т) 10.20,6; А. Шумейко 68 (БССР) 10.21,2.

ЗИМНИЙ ЧЕМПИОНАТ СССР ПО ХОДЬБЕ

19—21 февраля 1986 г. Сочи

МУЖЧИНЫ

Ходьба 30 км. В. Мостовик 63 (Трс, Д) 2:07.01; В. Иваненко 61 (Кмр, СА) 2:07.04; Е. Мисюля 64 (Мн, ТР) 2:07.40; В. Попович 62 (Брв, А) 2:08.08; А. Горшков 58 (К, Д) 2:08.51; В. Сунцов 55 (Уст, Б) 2:09.08; Е. Евсюков 50 (Сч, С) 2:09.24; С. Процышин 59 (Ль, А) 2:09.58; А. Першин 62 (Кб, У) 2:12.26; О. Андреев 56 (Чбк, С) 2:12.30; В. Ярец 56 (Брс, СА) 2:12.35; С. Абрило 61 (Брс, СА) 2:12.47; М. Шитиков 63 (Грд, Пр) 2:13.08; А. Шумаков 63 (Мн, ТР) 2:13.16; И. Санковский 58 (М, Д) 2:13.25; В. Василенко 52 (Мгл, Д) 2:13.32.

ЖЕНЩИНЫ

Ходьба 10 км. А. Григорьева 60 (Чбк, Б) 45.32,7; В. Осипова 57 (Нс, Д) 45.41,0; Е. Кузнецова 66 (Чбк, У) 45.51,0; О. Ярец-Криштоп 57 (Нс, Д) 46.03,0; Е. Родионова 65 (Чл, Д) 46.17,0; Л. Левандовская 62 (И-Ф, С) 46.19,0; Т. Коваленко 64 (Ярс, Л) 46.23,0; И. Страхова 59 (Нс, Д) 46.24,0; Т. Петрова 65 (Тмр, Б) 46.25,0; Т. Кривожижа 56 (См, С) 46.34,0; Е. Веремийчук 59 (К, ТР) 46.38,0; В. Кесенофонтнова 60 (Уст, Б) 47.02,0; Ю. Лисник 66 (Трс) 47.03,0; Н. Спиридонова 63 (М, ТР) 47.15,0; Н. Фесенко 61 (М. о. Т) 47.18,0; З. Баурдина 58 (Хрс, Д) 47.20,0.

Чехословакия: НЕ ТЕРЯЮТ НАДЕЖДЫ

«Большинство членов команды не оправдали надежд», «ясная неудача чехословацкой легкой атлетики» — так комментировали в спортивной прессе ЧССР итоги зимнего чемпионата Европы в Мадриде. Действительно, впервые за последние годы сборная вернулась со столь скудным урожаем наград: из 22 спортсменов лишь прыгун в длину Ян Лейтнер удостоился медали, заняв 3-е место. Одновременно с критическими высказываниями подчеркивалось, что мадридский урок должен пойти на пользу и до Штутгарта еще есть достаточно времени исправить ошибки. И это действительно так.

Легкая атлетика ЧССР продолжает сохранять солидный потенциал, позволивший ей в прошлом сезоне быть достойно представленной на Кубке Европы. Поэтому тренеры продолжают с оптимизмом глядеть на команду, которая готовится к чемпионату Европы, предъявляющему к атлетам самые высокие требования. В ней есть люди, которые смогут выйти на старты финальных забегов в Штутгарте и будут наравне со всеми бороться за высокие места. Это прежде всего относится к женскому бегу на средние дистанции. Существует большая вероятность, что именно 800 м выберет для себя Ярмила Кратохвилова. В последнее время она все чаще соревнуется в этом виде. Двукратная победительница чемпионата мира, установившая в 1983 г. мировые рекорды в беге на 400 (47,99) и 800 м (1.53,28), в прошлом году вновь сумела показать значительный результат на дистанции 800 м — 1.55,91 (второй в мире за сезон).

Кратохвилова отсрочила свой уход из спорта. Сообщалось, что она собиралась закончить выступления в прошлом году. Однако сейчас Ярмила, так же как и ее давняя соперница из ГДР Марита Кох, интенсивно готовится к главным соревнованиям года. Не исключено, что она захочет вновь встретиться с нынешней рекордсменкой мира на 400-метровой дистанции. Однако в чехословацкой команде выросла другая сильная бегунья на один круг — Татьяна Коцембова. В прошлом году, развивая скоростные качества,

она показала неплохие результаты в беге на 100 (11,32) и 200 м (22,65). Однако ей не удалось осуществить полностью свои планы — в конце сезона она травмировалась. Травма была серьезной и заметной повлияла на дальнейшую подготовку Коцембовой. Она с осторожностью начала выступать снова. Зимой на чемпионате в Мадриде заняла 4-е место. В этот раз она чувствовала, что значительно уступает соперницам — «на каждый их шаг мне приходится отвечать двумя».

Обратила на себя внимание бегунья на 800 м Милена Страндова. В прошлом году она показала 1.59,42, а ее личный рекорд — 1.57,28 (1983 г.). Она как никогда энергично начала подготовку в нынешнем году и зимой показала 1.59,18.

Среди мужчин в минувшем году самым неожиданным образом отличился прыгун в высоту Ян Звара. За сезон он установил пять рекордов ЧССР. Первым были 2,27, а последним внушительные 2,35. Но, пожалуй, еще более неожиданной была победа Звары на Кубке Европы, нарушившая все прогнозы. И хотя выступление этого атлета в Мадриде не назвать удачным — 8-е место (2,24), от Звары можно ожидать высоких прыжков.

Большие ожидания тренеры связывают конечно же с метанием диска. Да, Имриху Бугару придется нелегко. В прошлом году он терпел и поражения. После 1-го места в Москве он стал вторым на Кубке мира. Повысилось мастерство его главных конкурентов: Георгия Колноотченко, Юргена Шульца из ГДР, норвежца Кнута Елтнеса. Но Бугар принадлежит к тому высшему разряду атлетов, которые обладают редким умением побеждать именно на самых важных состязаниях. Чем выше напряжение борьбы, значимость ее исхода, тем, кажется, легче добиваться ему победы.

В 1985 г. в мае в американском городе Сан-Хосе Бугар метнул на 71,26. Это лучший результат в сезоне. В десятке сильнейших есть и дискбол из Остравы Геза Валент (68,40), которого с Бугаром объединяет совместный плодотворный труд. Наблюдался прогресс и в других видах метаний в мужской команде. Зденек Адамец установил рекорд ЧССР в метании копья — 92,94. А Франтишек Врбка послал на Кубке в Москве молот на 80,38. Высоко оценивают тренеры потенциальные возможности мастеров спортивной ходьбы, выделяя среди них серебряного призера чемпиона-

тов мира и Европы на 20 км Иозефа Прибилинца и Павола Сикору, специализирующегося на дистанции 50 км.

РЕКОРДЫ ЧССР (на 1.03.86 г.)

МУЖЧИНЫ. 100 м. 10,25 Ф. Птачник 85. 200 м. 20,61 Ф. Бречка 84. 400 м. 45,64 Я. Томко 83. 800 м. 1.45,4 И. Плахи 69. 1500 м. 3.34,87 Я. Кубиста 83. 5000 м. 13.24,99 И. Сикора 80. 10000 м. 28.11,21 И. Сикора 81. 4×100 м. 38,82 Сборная 72. 4×400 м. 3.02,82 Сборная 82. 110 м с/б. 13,55 Ю. Иван 81. 400 м с/б. 49,34 М. Кодейш 74. 3000 м с/п. 8.23,8 Д. Моравчик 72. Высота. 2,35 Я. Звара 85. Шест. 5,66 З. Любенский 85. Длина. 8,10 Я. Лейтнер 82 и 84. Тройной. 17,21 В. Маринец 83. Ядро. 21,74 Р. Махура 82. Диск. 71,26 И. Бугар 85. Молот. 80,38 Ф. Врбка 85. Копье. 92,94 З. Адамец 85. Десятиборье. 7974 М. Махура 83.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. 11,09 Я. Кратохвилова 81. 200 м. 21,97 Я. Кратохвилова 81. 400 м. 47,99 Я. Кратохвилова 83. 800 м. 1.53,28 (МР) Я. Кратохвилова 83. 1500 м. 4.05,57 И. Клейнова 84. 3000 м. 8.55,54 И. Клейнова 83. 10000 м. 33.55,80 Л. Мелихерова 85. 4×100 м. 42,98 Сборная 82. 4×400 м. 3.20,32 Сборная 83. 100 м с/б. 13,38 И. Пичкова 83 и И. Тесаркова 85. 400 м с/б. 56,18 А. Феличкова 83. Высота. 1,92 М. Мрачнова 76 и М. Карбанова 77. Длина. 7,01 Е. Муркова 84. Ядро. 22,32 Х. Фингерова 77. Диск. 74,56 (МР) З. Шилхавя 84. Копье. 66,56 Е. Бургарова 84. Семиборье. 6164 М. Кобласова 83.

Болгария: КОСТАДИНОВА ПОДАЕТ ПРИМЕР

В прошлом году главной величиной в команде болгарских легкоатлетов была прыгунья в высоту Стефка Костадинова. Она ни разу не проиграла, хотя состязалась очень много, и ее соперницам, самым знаменитым прыгуньям в мире, вроде бы не раз представлялась возможность взять реванш.

Первым состязанием года были для нее Всемирные игры в Париже. Там 19 февраля она преодолела 1,97, заявив тем самым о своих больших намере-

ниях. Далее еще двадцать четыре раза она победительницей покинет сектор прыжка в высоту. Это будет на Кубках Европы, мира, на соревнованиях «Гран при». Вершиной же летнего сезона станет для Костадиновой выступление на Кубке в Москве.

В Лужниках, как и ожидалось, состязание прыгуньи приобрело наивысшую остроту и оказалось самым значительным событием Кубка. Тамара Быкова не желала уступить и не видела для себя иного выхода, кроме победы. Такое бескомпромиссное упорство Быковой заставило Костадинову совершить свой самый высокий прыжок: она взяла 2,06. Стефка закончила год с естественным и, по ее убеждению, исполнимым желанием превзойти в новом сезоне мировой рекорд своей соотечественницы Людмилы Андоновой (2,07). В девяти соревнованиях Костадинова брала 2,00.

Костадинова родилась 5 марта 1965 г. Она на пять лет моложе Андоновой. Ее спортивная биография складывалась довольно ровно, в ней нет ни сверхудивительных взлетов, ни больших падений, продолжительных периодов «застоя» в росте результатов. Выпадает у нее только один сезон — 1983 г. Он отмечен лишь показанными в зале 1,83.

В начале занятий прыжком в 1977 г. Костадинова показала довольно нормальный для своего возраста результат — 1,45. На следующий год достигла 1,66, затем 1,75, 1,86, 1,90. В 84-м она преодолела 2,00. А сегодня уже можно говорить о том, что в женском прыжке в высоту началась эра Костадиновой.

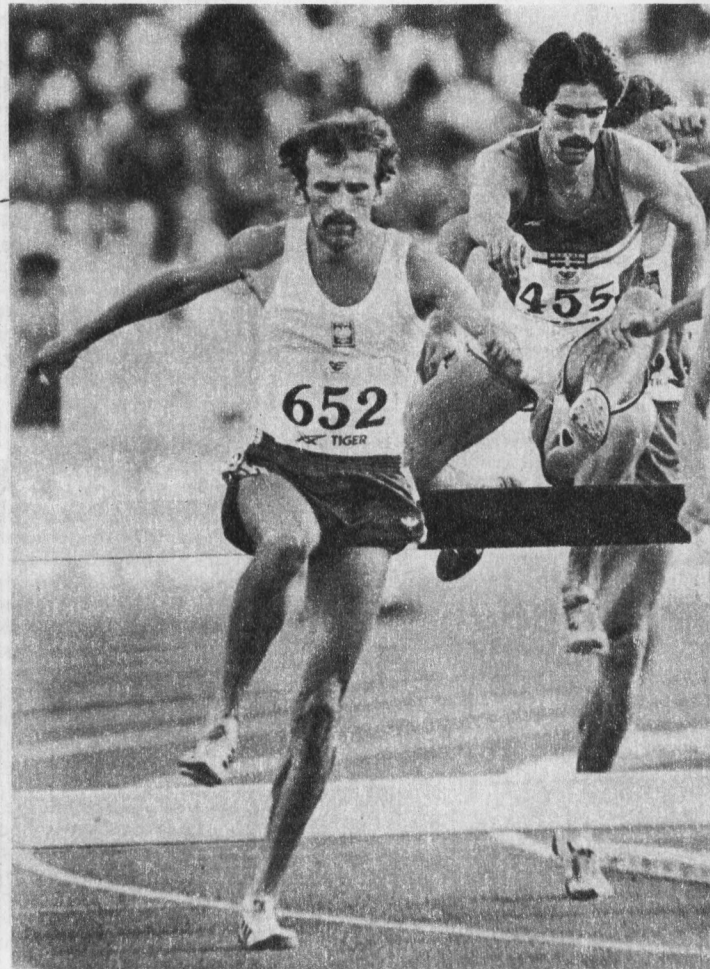
В настоящее время именно в женской команде Болгарии находится больше всего претендентов на медали чемпионата Европы в Штутгарте. Рекорд страны, являющийся четвертым результатом в мире за все время, установила бронзовый призер чемпионата мира, победительница Кубка Европы Гинка Загорчева на дистанции 100 м с/б — 12,42. Вместе с ней готовится выйти на рекордные скорости серебряный призер афинского чемпионата Иорданка Донкова (личный рекорд — 12,44). Ожидается, что в спринте вернется к своим лучшим результатам рекордсменка Болгарии Анелия Нунева (11,07). В метании диска 23-летняя Цветанка Христова, возможно, попробует вновь взойти на ступень пьедестала почета европейского пер-

Польский
стипльчезист
К. Веселовский
показал
лучший
результат 1985 г.
в Европе — 8.11,04. ▽



С. Костадинова
(НРБ),
победительница
Кубков
Европы
и мира — 85

И. Бугар
(ЧССР)
готовится
отстоять
свое звание
чемпиона
Европы



Г. Блащак
(ПНР),
одна
из сильнейших
в мире
на дистанции
400 м с/б

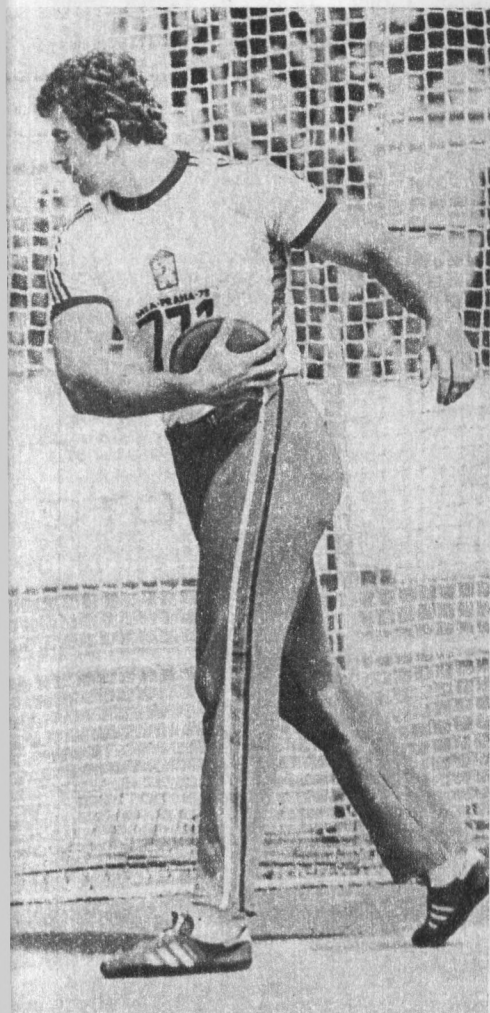


венства, как уже было в Афинах в 1982 г. Правда, за последние годы ей не удавалось достичь уровня, который позволил ей стать чемпионкой Европы. В 82-м она метнула на 70,64. В прошлом году Цветанка показала 68,68.

В мужской команде атлетом, о котором говорили больше всего, был прыгун тройным Христо Марков. 20-летний спортсмен установил 11 августа европейский рекорд — 17,77. Этот прыжок явился по дальности третьим за сезон после выдающихся

результатов американских спортсменов Бэнкса (17,97) и Симпкина (17,86). Отметим, что на счету Маркова уже были один мировой и пять европейских рекордов, которые он установил в 1984 г. Однако трудно предсказать, насколько удачно пойдут дела у Маркова предстоящим летом — после двух очень напряженных сезонов, потребовавших от него существенных затрат сил. На зимнем первенстве Европы Марков был неизвестен. Первые три попытки он выполнил с заступом и выбыл из соревнований. Было заметно, что его спортивная форма снизилась.

Настойчиво стремится к новым высотам прыгун с шестом Атанас Тарев. Его прошлогодний результат 5,75 — рекорд Болгарии. Думается, и у него есть надежда завоевать почетное место на чемпионате Европы. Напомним, что зимой в Мадриде Тарев победил, с первой попытки взяв 5,70. В группу сильнейших прыгунов в длину в Ев-



ропе входит Атанас Атанасов, рекордсмен Болгарии (8,31). Есть среди болгарских легкоатлетов и другие способные спортсмены, которые могут проявить себя в будущих стартах, хотя их прошлогодние успехи на крупнейших состязаниях были скромными.

РЕКОРДЫ НРБ [на 1.03.86 г.]

МУЖЧИНЫ. 100 м. 10,13 П. Петров 80. 200 м. 20,74 В. Иванов 78. 400 м. 45,86 Т. Томов 84. 800 м. 1,46,3 Б. Колев 79. 1500 м. 3,39,53 Е. Игнатов 82. 5000 м. 13,26,35 Е. Игнатов 84. 10000 м. 28,24,73 Е. Игнатов 84. 4×100 м. 38,99 Сборная 80. 4×400 м. 3,05,48 Сборная 84. 110 м с/б. 13,46 П. Крастев 84. 400 м с/б. 48,99 Т. Томов. 3000 м с/п. 8,25,0 М. Желев 69. Высота. 2,25 Е. Пеев 73. Шест. 5,75 А. Тарев 85. Длина. 8,31 А. Атанасов 84. Тройной. 17,77 (EP) X. Марков 85. Ядро. 20,83 В. Христов 85. Диск. 67,82 В. Велев 78. Молот 80,54 Э. Дюлгеров 84. Копье. 86,24 С. Стойков 77. Десятиборье. 8220 А. Андонов 82.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. 11,07 А. Нунева 83. 200 м. 22,42 Н. Георгиева 83. 400 м. 50,82 Р. Стаменова 84. 800 м. 1,55,42 Н. Штерева 76. 1500 м. 3,57,4 Т. Петрова 79. 3000 м. 8,47,94 Р. Екова 84. 10000 м. 33,44,7 Н. Штерева 85. 4×100 м. 42,38 Сборная 83. 4×400 м. 3,25,81 Сборная 83. 100 м с/б. 13,42 Г. Загорчева 85. 400 м с/б. 55,53 Р. Димитрова 84. Высота. 2,07 (MP) Л. Андонова 84. Длина. 6,80 Л. Нинова 84. Ядро. 21,89 И. Христова 76. Диск. 71,80 М. Петкова — Вергова 80. Копье. 71,88 А. Тодорова 81. Семиборье. 6440 В. Димитрова 83.

**Польша:
КОМАНДА
СОБИРАЕТ
СИЛЫ**

После соревнований на Кубок Европы в Москве Мариан Воронин сказал: «Вот видите, меня еще рано списывать со счета. В следующем сезоне я сумею показать, на что способен. В 1985 году готовился к главному старту сезона — Кубку Европы в Москве и сумел в столице СССР показать лучший результат года и обыграть всех соперников».

Если Воронина не будут преследовать травмы, как это было, например, в 1984 г., то он, возможно, явится одним из наиболее вероятных претендентов на высшую награду чемпионата Европы в Штутгарте. Вспомним, как в 1984 г. он установил рекорд континента, пробежав 9 июня в Варшаве 100 м за 10,00. В прошлом году Воронин показал свой лучший результат в Москве на Кубке Европы — 10,14.

Одним из претендентов на победы в главных стартах сезона можно назвать и Богуслава Маминьского. Ему в этом сезоне исполнится 31 год, но по-прежнему он великолепно чувствует себя на сложной дистанции стипль-чеза. Маминьский выступает очень стабильно из года в год. В 1982 г. стал серебряным призером чемпионата Европы, на следующий год вновь получил «серебро», на этот раз на первом чемпионате мира, в 1984 г. легко выиграл соревнования «Дружба-84», на Кубке Европы в Москве был вторым. Маминьский мало кому проигрывает. Есть в его активе победы над сильнейшими стипль-чезистами. Единственный, над кем никак не удается Маминьскому взять верх, — спортсмен из ФРГ Патриц Илг.

Сейчас Маминьский усиленно тренируется и надеется выиграть у Илга. Однако столь же смелые стремления наверняка свойственны и соотечественнику Маминьского Кшиштофу Веселовскому. Он — обладатель лучшего результата в Европе за прошлый год — 8,11,04, из сезона в сезон неуклонно улучшает результаты.

Очень надеются поляки на олимпийского чемпиона 1976 г. в прыжке в высоту Яцека Вшолу. Он обретает былую форму. В прошлом сезоне сумел преодолеть планку на высоте 2,32. Правда, на главных стартах его подводили нервы, но, как считает сам Вшолла, все еще впереди.

В 1985 г. особенно ничем не проявили себя чемпионы мира прыгун тройным Здислав Хоффман и толкатель ядра Эдвард Сарауль. Хоффман хотя и совершил прыжок на 17,53, но его соперники прыгали еще дальше. В итоге он не сумел выиграть крупных международных стартов. Сарауль преследовали травмы, и он был далек от своей лучшей формы.

Может рассчитывать на медаль чемпионата в Штутгарте прыгун с шестом Мариан Коласа. В сентябре 1985 г. он сумел установить новый рекорд Польши, преодолев планку на высоте 5,80.

Главные силы женской польской атлетики — это Ева Каспшик в беге на 200 м и Гановафа Блещак — в беге на 400 и 400 м с/б. Если Каспшик сумеет выступать более ровно,

то у нее появится шанс на одну из наград чемпионата Европы.

Блещак пока также не хватает стабильности. Как полагают специалисты, если она сосредоточит все свое внимание на одном из видов, то вполне может стать призером соревнований в Штутгарте. Скорее всего, таким видом будут 400 м с/б.

Несмотря на то что в польской команде происходит смена поколений, тренеры сборной не теряют оптимизма и надеются, что их подопечные летом выступят успешно. Прошлый сезон прошел довольно хорошо: легкоатлеты обновили 21 национальный рекорд.

Немалые надежды возлагают в Польше на победителя соревнований «Дружба-84» и чемпиона Универсиады в Кобе Рышарда Островского (800 м — 1,44,38), который стабильно выступал на средних дистанциях. Не лишены шансов на успех и четвертые женцин в эстафетах 4×100 м и 4×400 м. Грозную силу в беге на 100 м с/б будет представлять Люцина Калек, если она сумеет оправиться от травмы.

А. ЛЮБИМОВ**РЕКОРДЫ ПНР [на 1.03.86 г.]**

МУЖЧИНЫ. 100 м. 10,00 (EP) М. Воронин 84. 200 м. 20,24 Л. Дунецкий 79. 400 м. 45,36 Р. Подлас 77. 800 м. 1,44,38 Р. Островский 85. 1500 м. 3,36,19 М. Зерковский 80. 5000 м. 13,17,69 Б. Малиновский 76. 10 000 м. 27,53,61 Е. Коволь 78. 4×100 м. 38,33 Сборная 80. 4×400 м. 3,00,58 Сборная 68. 110 м с/б. 13,53 Я. Пусты 77. 400 м с/б. 49,17 Р. Шпарак 83. 3000 м с/п. 8,09,11 Б. Малиновский 76. Высота. 2,35 Я. Вшолла 80. Шест. 5,80 М. Коласа 85. Длина. 8,27 Г. Цыбульский 75. Тройной. 17,53 З. Хоффман 85. Ядро. 21,68 Э. Сарауль 83. Диск. 65,98 Д. Юзишин 85. Молот. 80,18 З. Квасны 83. Копье. 90,78 З. Бельчик 76. Десятиборье. 8222 Д. Людвиг 81.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. 11,13 И. Шевинска 74. 200 м. 22,21 И. Шевинска 74. 400 м. 49,28 И. Шевинска 76. 800 м. 1,56,95 И. Янухта 80. 1500 м. 3,59,67 А. Букис 81. 3000 м. 8,58,23 Г. Соколовска 84. 10 000 м. 34,04,66 Р. Коковска 84. 4×100 м. 42,71 Сборная 85. 4×400 м. 3,26,4 Сборная 74. 100 м с/б. 12,36 (MP) Г. Рабштын 80. 400 м с/б. 54,27 Г. Блещак 85. Высота. 1,97 Д. Булковска 84. Длина. 6,96 А. Влодарчик 84. Ядро. 19,58 Я. Хевинска 76. Диск. 63,26 Р. Катевиц 85. Копье. 65,72 Г. Олиарц 84. Семиборье. 6616 М. Новак 85.

МУЖЧИНЫ: Н. Юшманов (СССР) 6,70; Э. Обенг (ВБр) 6,77; X. Кинг (ВБр) 6,79; А. Егеньев (СССР) 6,93; 200 м. Л. Кристи (ВБр) 21,29; Г. Юшманов (СССР) 21,63; Дж. Ригс (ВБр) 21,92; Н. Разгонов (СССР) 22,88; 400 м. Все участники забега дисквалифицированы. 800 м. Р. Харрисон (ВБр) 1,49,12; Т. Моррелл (ВБр) 1,50,34; С. Афанасьев (СССР) 1,52,34. 1500 м. А. Калудкий (СССР) 3,45,90; А. Легада (СССР) 3,47,12; М. Шрутон (ВБр) 3,47,28; М. Кирк (ВБр) 3,47,95. 3000 м. С. Бирнс (ВБр) 7,55,80; М. Робертс (ВБр) 7,57,52; В. Тищенко (СССР) 8,00,09; С. Афанасьев (СССР) 8,15,86. 60 м с/б. С. Усов (СССР) 7,79; К. Джексон (ВБр) 7,82; В. Устинов (СССР) 7,93; С. Вакеридж (ВБр) 8,01; Эстафета 4×400 м. Великобритания 3,13,85; СССР 3,17,78; Высота. А. Котович (СССР) 2,25; Дж. Пэрсон (ВБр) 2,20; В. Оганьян (СССР) 2,20; К. Алксиндор (ВБр) 2,15; Шест. А. Крупский (СССР) 5,65; П. Богатырев (СССР) 5,50; В. Беви (ВБр) 6,00; Э. Ашурст (ВБр) не взял начальной высоты.

Длина. Р. Эммиан (СССР) 7,86; В. Поталенко (СССР) 7,55; Д. Браун (ВБр) 7,51; Д. Кастелло (ВБр) 7,28; Тройной. В. Черников (СССР) 15,69; М. Вружикс (СССР) 16,41; Т. Эгипелонг (ВБр) 15,05; Дж. Свини (ВБр) 14,85; Ядро. Я. Воарс (СССР) 20,62; С. Смирнов (СССР) 20,20; У. Коул (ВБр) 18,77; Сейвори (ВБр) 16,55. Молот. (соревнования проходили на открытом воздухе). Ю. Седых (СССР) 77,65; Ю. Тамм (СССР) 75,48; Д. Смит (ВБр) 73,34; М. Гирван (ВБр) 72,90.

Командный зачет. СССР — Великобритания — 80:58.

ЖЕНЩИНЫ. 100 м. И. Слюсарь (СССР) 7,32; А. Настобурко (СССР) 7,39; П. Дани (ВБр) 7,51; Х. Майлс (ВБр) 7,55; 200 м. М. Жирова (СССР) 23,92; И. Слюсарь (СССР) 24,33; Ф. Уотт (ВБр) 24,57; К. Смарт (ВБр) 24,92. 400 м. Л. Велова (СССР) 54,16; А. Гутник (СССР) 54,47; А. Пигфорд (ВБр) 54,84; К. Уайтхарст (ВБр) 55,55; 800 м. В. Чувашева (СССР) 2,02,31; Х. Торп (ВБр) 2,04,53; К. Хатчинсон (ВБр) 2,07,06; Р. Чистякова (СССР) 2,09,99; 1500 м. С. Китова (СССР) 4,11,89; К. Макдермот (ВБр) 4,13,69; К. Картер (ВБр) 4,19,54; А. Романова (СССР) 4,31,76; 3000 м. Р. Чистякова (СССР) 9,04,31; А. Романова (СССР) 9,05,95; К. Воксер (ВБр) 9,06,29; С. Морли (ВБр) 9,22,02. 60 м с/б. В. Акимова (СССР) 8,12; Н. Григорьева (ВБр) 8,16; К. Хэтгер (ВБр) 8,43; Л. Ролер (ВБр) 8,54; Эстафета 4×200 м. Великобритания 1,35,64; СССР 1,36,15. Высота. Л. Косицына (СССР) 1,92; Д. Дэвис (ВБр) 1,90; Е. Толпина (СССР) 1,82; К. Саммерфильд (ВБр) 1,82. Длина. Е. Коконова (СССР) 6,76; Е. Велеская (СССР) 6,45; Вэркли (ВБр) 6,44; Г. Рэген (ВБр) 6,16. Ядро. Н. Лисовская (СССР) 19,46; Н. Абашидзе (СССР) 18,54; М. Оджи (ВБр) 17,06; С. Смит (ВБр) 14,63.

Командный зачет. СССР — Великобритания — 77:40.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

103031, Москва, К-31

Рождественский бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:

главного редактора 228-96-72

отделов 228-82-72, 923-94-57

Сдано в набор 8/IV—1986. Подписано к печати 25/IV—1986 г. А—10116. Формат 60×90¹/₈. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рублиная гарнитура. Печ. л. 4,0. Уч.-изд. л. 7,30. Тираж 72 000 экз. Заказ № 955. Цена 40 коп.

Фото в номере Р. Максимов, А. Альхова, А. Солонцова, А. Фёдорова, ТАСС
Орден Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли.
142300, г. Чехов Московской области

ПОБЕДЫ АФРИКАНСКИХ БЕГУНОВ

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ

23 марта в небольшом швейцарском городке Нойхател проходили забеги 14-го чемпионата мира по кроссу. Соревнования собрали рекордное число участников. Всего на трех дистанциях кросса выступали 900 спортсменов из 65 стран мира.

Трасса была проложена на огромной поляне, покрытой прошлогодней травой, и представляла собой замкнутый круг протяженностью 1800 м с петлей внутри 650 м. Перепад высот по всей трассе не превышал 60 м. Отсутствовали тягучие подъемы, зато в достаточном количестве были небольшие овраги, канавы, искусственные насыпи. В день соревнований была прохладная ветреная погода. Моросил непрерывающийся дождь. Плотный накануне грунт размок и стал мягким, в отдельных местах стояли лужи. Прямой стартовый участок трассы имел протяженность 250 м, после него следовал резкий поворот. По традиции спортсмены стартовали командами из узких проходов шириной 1 метр, в которых они выстраивались друг за другом.

Первыми состязаться вышли 249 юниоров (не старше 1967 г. р.). Команды состояли из 6 спортсменов, в зачет шли результаты четырех лучших. За первенство в командном зачете боролись 30 стран. За советскую команду выступали только 4 юниора: А. Усачев, В. Шевляков, А. Ракипов, В. Кошелев. Это значительно снижало их шансы занять высокое место.

Со старта спортсмены взяли очень быстрый темп, и постепенно стала вырисовываться лидирующая группа в 10—12 человек, которая состояла из представителей Африки и испанца А. Гомеса. Первый километр был пройден за 2.47. Спортсмены бежали еще довольно плотной группой. Темп задавали спортсмены Эфиопии и Кении. На отметке 3 км лидеры показали время 8.48. Разрывы между спортсменами возрастали. 5 км — 14.44. На заключительном отрезке лидеры удержали темп: М. Фейса (Эф) — 22.47,6; С. Кибивот (Кен) — 22.52,7; Д. Бекеле (Эф) — 22.56,0; В. Рафера (Эф) — 22.57,4; А. Фуфа (Эф) 23.06,1; Н. Хабте (Эф) — 23.07,4; М. Бутайб (Мар) — 23.09,4; А. Гомес (Исп) — 23.17,3; У. Митол (Кен) — 23.21,6; П. Ронно (Кен) — 23.33,7. А. Усачев оказался 17-м (24.02,7), В. Шевляков — 30-м (24.20,9).

Командную победу среди юниоров одержали эфиопские бегуны с суммой мест 13, вторы-

ми были кенийцы (32), третьими испанцы (52).

Затем стартовали женщины на дистанцию 4650 м. За советскую команду выступали 5 спортсменок: Л. Матвеева, М. Родченкова, Е. Сипатова, И. Можарова и М. Василюк. С первых метров забег возглавила Зола Бадд (Англия). Первый километр она пробежала за 3.01. Лидирующей группы как таковой не было. Впереди находилась Бадд, позади метрах в десяти — французенка М. Фай и еще в метрах пяти — Л. Дженингс из США. К 3-му км разрыв между лидерами возрос: З. Бадд — 9.34,0; Л. Дженингс — 9.41,6; М. Фай — 9.46,2. Лучшие из наших спортсменок Л. Матвеева и М. Родченкова были во второй десятке проигрывая лидеру 25—30 с. На финишном участке упорная борьба была лишь за места, начиная с шестого. С большим преимуществом победу одержала Бадд — 14.49,6. Последующие места заняли Л. Дженингс (США) — 15.07,8; Л. Сержан (Фр) — 15.12,2; М. Фай (Фр) — 15.14,3; Р. Мота (Пор) — 15.18,5; Н. Доак (США) — 15.22,8...12. Л. Матвеева — 15.28,6; 16. М. Родченкова — 15.32,7.

Командный зачет — Англия (65), Новая Зеландия (67), Франция (76). Советские спортсменки с суммой мест 140 оказались седьмыми.

Кульминацией соревнований явился забег мужчин на 12 000 м. За первенство боролись 40 команд. За команду могли выступать 8 спортсменов, в зачет шли 6 лучших результатов. Советский Союз был представлен одним участником — И. Коноваловым.

После быстрого старта темп лидирующей группы попытался сбить бегущие впереди итальянцы. Они старались обеспечить наиболее выгодный ход бега для своего лидера А. Ковы. Первый километр был пройден за 2.46. Отчетливо вырисовывалась командная борьба. Сгруппировались по 4—6 спортсменов итальянцы, американцы, стали собираться кенийцы и эфиопские атлеты. 3 км дистанции лидером пройдены за 8.43. Постепенно настиг лидеров Дж. Нгаджи из Кении. На четвертом километре впереди 3 кенийца, настал удобный момент для атаки и в отрыв ушел Нгаджи. Бежит этот спортсмен очень красиво: широко, свободно, корпус и руки расслаблены, зрительно ощущается активность бега.

Коновалов к концу пятого километра бежал в группе из 4 человек, занимающих места с

22-го по 25-е. На 10-м км к решительным действиям перешел А. Меконен. Нгаджи показал 29.37, Меконен — 29.46. А Коновалов резко сбавил темп бега. Досадно, но о завоевании высокого места уже не могло быть и речи.

После 10-го километра разыгрались главные события в борьбе за первенство. Меконен стал приближаться к лидеру. За 1200 м до финиша он догнал и обошел кенийского стайера. Тот отстал от лидера на метр. Борьба продолжалась. Так tandemом они пробежали 800 м. До финиша оставалось 400 м, начинался пологий спуск. И здесь, увеличив скорость, вперед опять вышел Нгаджи и под овации тысяч зрителей устремился к финишу.

Дж. Нгаджи (Кен) — 35.32,9; А. Меконен (Эф) — 35.34,8; И. Киппум (Кен) — 35.39,8; В. Дебеле (Эф) — 35.42,6; П. Кипкоеч (Кен) — 35.47,2; П. Портер (США) — 35.48,4; К. Коскеи — (Кен) — 35.55,7; С. Муге (Кен) — 35.55,7; А. Кова (Ит) — 35.58,8; Дж. Искер (США) — 35.59,9; Коновалов финишировал девятым.

Командная победа досталась кенийцам. За ними следуют: Эфиопия (119), США (204), Франция (255), Италия (256), Португалия (263).

Прошедший чемпионат показал, что соревнования кроссменов приобретают все большую популярность. Десятки стран присылают свои команды. Кросс-нрав сравним с соревнованиями на дорожке. Одновременно стартуют сотни спортсменов. К волевой и функциональной подготовленности предъявляются предельные требования. Командная борьба требует и правильной тактики. Отчетливо это проявилось в забеге мужчин. Соревнования являются хорошей школой для молодых спортсменов и независимо от занятого места становятся серьезным испытанием характера.

В. КУЛАКОВ,
кандидат педагогических наук



ЗАСЕДАНИЕ
СОВЕТА ИААФ

В Мадриде 19—21 февраля состоялось заседание Совета ИААФ. Было рассмотрено письмо МОК о замене правила 26 о допуске спортсменов на Олимпийские игры на «Кодекс спортсмена». В проекте Кодекса подчеркивается: «Чтобы быть допущенным к участию в олимпийском движении, и в частности в Олимпийских играх, спортсмен должен соблюдать и уважать Олимпийскую хартию, а также одобренные МОК правила международной федерации, к которой он принадлежит». Таким образом, практически стирается грань между спортсменами любителями и профессионалами. На заседании Совета ИААФ советский представитель заявил, что ИААФ должна неукоснительно следовать своему любительскому статусу и всемерно охранять его. Должны быть сохранены все положения в защиту интересов спортсменов против профессионализации и коммерциализации легкой атлетики. Изменить правила ИААФ, которые были утверждены на Конгрессе 1984 г., нецелесообразно.

После долгих дебатов Совет принял решение не изменять существующих правил о допуске спортсменов к соревнованиям. Вместе с тем Совет поддержал предложение рабочей группы ИААФ (П. Небиоло, Р. Стинсон и А. Такач) рекомендовать конгрессу новую трактовку раздела правила 53(5) о недопуске спортсменов на международные и внутренние соревнования.

Крупнейшим событием спортивного сезона 1986 г. станут Игры Доброй воли в Москве, первый чемпионат мира среди юниоров в Афинах, чемпионат Европы в Штутгарте, серия международных соревнований «Гран при», традиционные матчевые встречи и ряд других состязаний. Принято решение второй чемпионат мира среди юниоров провести в 1988 г. в Канаде, а Кубок мира 1989 г. — в Испании.

Образован подкомитет ИААФ из числа ведущих легкоатлетов мира, который будет рассматривать правила допуска, проблемы допингового контроля и другие вопросы, касающиеся деятельности спортсменов. В состав подкомитета вошли Ю. Седых (СССР), Д. Бенит (США), Д. Кларк (Австралия), О. Халифа (Судан), М. Кох (ГДР), С. Коз (Великобритания), Т. Сейко (Япония), С. Симеони (Италия), Т. Виньерон (Франция), Э. Мозес (США), Т. Вессингхаге (ФРГ).

Решением ООН 1986 г. объявлен Международным годом мира. Федерация легкой атлетики СССР призвала ИААФ принять на Конгрессе 1986 г. обращение ко всем атлетам мира крепить дружбу и бороться за мир во всем мире.

13-45

Томас Шёнлебе (ГДР),
сильнейший европейский бегун
на дистанции 400 м.
В прошлом году
этот молодой атлет победил
на Кубке Европы
и занял второе место
на Кубке мира.
Результат Шёнлебе 44,62 —
лучший из показанных
атлетами Европы
за прошедшие два года.
Несомненно,
что мы еще станем свидетелями
новых выдающихся выступлений
этого незаурядного
спортсмена.

