

Легкая 12'74 атлетика

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ,
ПОЗДРАВЛЯЕМ
С НОВЫМ**

1975

ГОДОМ!

МЕТАНИЯ
(стр. 8—23)

легкая 12'74 атлетика

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Орган Комитета
по физической
культуре и спорту
при Совете Министров СССР

[235] ДЕКАБРЬ

Год издания 20-й

Главный редактор	А. Ф. БОЙКО
Редакционная коллегия	В. И. АЛЕКСЕЕВ, А. П. БОНДАРЧУК, А. С. ГЕРЧИКОВ, В. М. ДЬЯЧКОВ, А. Ю. КАРПАВИЧУС, Ф. О. КУДУ, Д. А. ПЕРТЕНАВА, В. В. ПЕТРОВСКИЙ, В. Б. ПОПОВ, И. А. СТЕПАНЧЕНКО, И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН, Л. С. ХОМЕНКОВ
Художественный редактор	А. Ю. ЛИТВИНЕНКО
Адрес редакции	103045, Москва, Рождественский бул., 10/7
Телефоны	главного редактора 228-96-72 отделов 223-04-57, 228-82-72

В НОМЕРЕ:

Передовая	ПОДВОДЯ ИТОГИ
Страница редколлегии	1 МОСКОВСКОЙ ОЛИМПИАДЕ БЫТЬ 3 ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ АККОРД 4 САМОКОНТРОЛЬ
Где нет больших стадионов Кто ты, олимпиец-76! Техника и методика	7 ПУТЬ НА ПЬЕДЕСТАЛ 8 СКОРОСТЬ И СИЛА 10 ПЛАНОМЕРНОСТЬ ПОДГОТОВКИ 12 ДАВАЙТЕ УТОЧНИМ 16 УПРАЖНЕНИЯ ДИСКОБОЛОВ 20 БИОРИТМЫ
Спорт и здоровье	29

НАША ОБЛОЖКА: чемпион Европы, рекордсмен мира в метании молота Алексей Спиридонов. **НА ЧЕТВЕРТОЙ СТРАНИЦЕ ОБЛОЖКИ:** матч команд СССР — США 1974 года в Москве.

А12637 Тираж 70100 экз. Заказ 2256. Сдано в набор 27/X 1974 г. Подписано к печати 22/XI 1974 г. 60×90. Уч.-изд. л. 7,18 Чеховский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. г. Чехов Московской области
Издательство «Физкультура и спорт»
«Легкая атлетика» ©

ПОДВ

Сезон закончен, уместно подвести некоторые итоги работы по развитию легкой атлетики.

Прежде всего это чемпионат Европы в Риме, на котором советские легкоатлеты завоевали 9 золотых, 3 серебряные, 5 бронзовых медалей и набрали 154 очка в неофициальном командном зачете. Легкоатлеты ГДР завоевали 10 золотых, 12 серебряных и 5 бронзовых медалей, сумма очков — 188. В советской команде из 86 участвовавших 49 человек завоевали места в шестерках, что составляет 57,0%. Из 73 участников команды ГДР в число шести сильнейших вошли 46 человек, или 65%.

Следует подчеркнуть появление новой положительной тенденции, когда в ряде видов советские легкоатлеты группами входили в число сильнейших, как это имело место в спринте, беге на 400 м с/б, прыжках с шестом, прыжках в длину, метании молота у мужчин, а также в беге на 800 м, пятиборье у женщин.

Вместе с тем чемпионат обнаружил слабые стороны подготовки, и прежде всего в беговой программе [бег на средние, длинные дистанции, марафон и 3000 м с/п у мужчин].

Учитывая уровень подготовки, нами не были заявлены также участники в беге на 400 м у мужчин, по одному спортсмену и по два спортсмена было заявлено в ряде видов.

Таким образом, проблема подготовки и участия трех спортсменов в каждом виде программы требует дальнейшего решения и является одним из главных моментов нашей работы на завершающем этапе.

Особо следует подчеркнуть, что ряд спортсменов, включенных в команду по удовлетворительным результатам сезона, на чемпионате выступили плохо. Это — С. Молотилев, В. Журба, Э. Крачевская, Е. Кораблева, С. Бабич, В. Мясников, Э. Переверзев, А. Макаров, М. Сегал, Н. Синичкин, Н. Сабайте. В целом чемпионат Европы показал: задача ликвидации отставания в беговой олимпийской программе решается крайне медленно; несмотря на определенные положительные моменты, женская легкая атлетика еще не вышла на уровень, предусмотренный общим планом подготовки; команда недостаточно пополняется за счет молодежной и юношеской сборных команд; тренерский состав в ряде случаев не сумел подвести своих учеников к показу высших достижений именно на чемпионате.

Уроки и итоги чемпионата Европы прямым образом связаны с подготовкой легкоатлетов высшей квалификации.

Если в 1973 году было показано 35 результатов мсМК, то в 1974 году уже 63 (при этом не учитываются 11 нормативов в спортивной ходьбе на 50 км и 2 в беге на 3000 м у женщин — эти виды не входят в олимпийскую программу 1976 года).

Наряду с этим следует подчеркнуть, что подавляющее большинство спортсменов, выполнивших их в текущем году, в сентябре успешно выступили на чемпионате Европы. Однако обращает на себя внимание выполнение этих нормативов по ограниченному кругу видов. У мужчин: в прыжках в высоту — 8 результатов; в метании молота — 3; в прыжках с шестом — 4. В то же время по беговой программе имеет место хроническое отставание.

Работа по подготовке мастеров международного класса показывает, что повышенная степень трудности нормативов не главная причина невыполнения плана, тем более что в ряде видов спортивные организации успешно осваивают нормативы. Главная причина — в плохой организаторской работе по созданию необходимых условий спортсменам и тренерам, отсутствие целеустремленной работы по выполнению плана, слабый

ОДЯ ИТОГИ

контроль за ходом выполнения индивидуальных планов подготовки.

В первую очередь это относится к армейским спортивным организациям, где план выполнен только на 40,7% (11 результатов из 27 запланированных). И как следствие этого — только 26 очков на чемпионате Европы, против 44 очков у «Динамо» и 28 очков у «Буревестника». Из этого следует: существует прямая зависимость между количеством результатов мсмк в той или иной организации и итогами выступлений на международной арене. Необходимо подчеркнуть: неудовлетворительная работа армейских организаций не является эпизодом. Излишнее внимание к зачетным очкам на очередных соревнованиях мешает армейцам сосредоточиться на подготовке новых легкоатлетов высшей категории.

Не может удовлетворить и работа по воспитанию новых мастеров международного класса по Российской Федерации (края и области). Выполнение плана только на 40% и достижение 8 результатов мсмк — таков итог работы и как следствие этого — 15 очков на чемпионате Европы, против 40 очков Украинны, 39 у Ленинграда и 24 у Москвы.

Семь союзных республик (Узбекистан, Азербайджан, Молдавия, Киргизия, Армения, Таджикистан, Туркмения) не подготовили ни одного мастера спорта международного класса, по одному подготовлено в Казахстане, Литве и Эстонии.

В целом, практика показала, работа по выполнению плана по подготовке высококвалифицированных легкоатлетов является реальным делом и зависит от настойчивой организаторской, четко спланированной работы по его выполнению. При этом ссылка на повышенную степень трудности нормативов сегодня является несостоятельной. Невыполнение плана следует рассматривать как неумение ряда спортивных организаций организовать подготовку легкоатлетов высшей категории на современном уровне.

Есть примеры пренебрежительного отношения отдельных спортсменов к своим обязанностям, зазнайства, открытого нежелания выходить на новые тренировочные рубежи, и все это при нейтральном отношении со стороны местных спортивных организаций. К этим немногим принадлежит Анатолий Мошашвили (Тбилиси, «Динамо»), выведенный из состава сборной команды перед выездом на чемпионат Европы.

И, наконец, есть примеры и крайне робкого подхода к решению проблем повышения результатов, выхода на новые уровни подготовки. Так В. Отставнов (Баку, «Спартак»); А. Капочинский (Баку, «Динамо»); Н. Зюськова (Донецк, «Трудовые резервы»); О. Минеева (Свердловск, «Труд»); В. Порывкин (Моск. обл., «Динамо»); Н. Майоров (Минск, «Динамо») и другие, которые не выполнили задач, поставленных перед ними в 1974 году. И это ничем не оправдывается. Спортсмены полагают всем необходимым для повышения спортивного мастерства. По-видимому, спортивные организации вполне удовлетворены результатами этих спортсменов, обеспечивающими зачет на внутриведомственных соревнованиях. Но обеспечение зачета на местных соревнованиях и воспитание спортсменов с психологией зачетников не способствует олимпийской подготовке. Более того, такого рода практика мешает воспитанию спортсменов, способных выполнить поставленные задачи.

Таким образом, перед нами остро стоят проблемы управления тренировочным процессом и всем ходом подготовки, проблемы усиления квалифицированного контроля, проблемы воспитания спортсменов и тренеров. Успешное решение этих

вопросов сыграет решающую роль на завершающем этапе подготовки.

Особого внимания заслуживает подготовка олимпийских резервов. Созданы и действуют три сборные команды страны — юношеская, юниорская и молодежная команды с общим контингентом до 600 человек. Разработан и осуществляется обширный внутренний и международный календарь. Особое внимание уделено работе спортивных школ.

Работа по всему комплексу вопросов, связанных с резервами, позволила за два года сделать определенный шаг вперед. При этом мы исходим из того, что происходит убыстряющийся процесс омоложения и повышения результатов и победителей в отдельных видах легкой атлетики. В ряде стран появились спортсмены, достигающие уже в юношеском возрасте выдающихся результатов, обеспечивающих им олимпийские медали. И нам удалось подготовить группу юных легкоатлетов, которые уже сегодня могут выступать за сборную команду взрослых.

Знаменательным является и то, что в этом году наша юниорская команда выступала в международных соревнованиях значительно сильнее.

Дальнейшее развитие работы с резервами должно проходить с учетом ошибок, имевших место в недавнем прошлом, когда в угоду командному зачету юные легкоатлеты выступали сверх всяких норм в соревнованиях любого масштаба и переставали расти в своих результатах.

Работа по разумному регулированию соревновательных нагрузок юных легкоатлетов должна проходить повсеместно по согласованию с отделом легкой атлетики.

Календарь соревнований 1975 года является моделью календаря 1976 года. Поэтому он начнется раньше обычного и закончится финалом Спартакиады народов СССР в конце июля, то есть в дни проведения Олимпийских игр 1976 года. Это потребует от нас четкого планирования и большой организаторской работы.

Мы отказались от громоздких, многоступенчатых соревнований и в 1975 году проведем международные соревнования на призы газеты «Правда» и соревнования памяти Знаменских как личные, что, несомненно, будет способствовать показу высоких результатов.

В 1975 году календарь будет осуществлен по всем возрастным группам: зимнее и летнее юношеское и юниорское первенства; всесоюзные молодежные соревнования (до 22 лет).

Все это позволит более тщательно готовить команду к участию в Европейском чемпионате юниоров 1975 года.

Как известно, до недавнего времени мы выделяли и проводили соревнования для юношеских групп 15—16 и 17—18 лет. Однако это не до конца обеспечивало преемственность и плавный переход юных легкоатлетов в группу взрослых. В связи с этим образована еще одна возрастная группа до 22 лет. Для нее будут проводиться всесоюзные соревнования. Кроме того, соревнования на Кубок СССР — призы газеты «Известия» полностью становятся молодежными, и поэтому подготовка резервов сегодня обеспечивается тройной системой всесоюзных и международных состязаний.

Таковы некоторые особенности календаря, который должен способствовать выполнению намеченных планов.

Сейчас мы должны максимально использовать условия, созданные в стране, для дальнейшего развития легкоатлетического спорта. А для этого необходима большая организаторская работа и критическое отношение к сделанному.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ

В ОТДЕЛЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Итоги

XIII Всесоюзной Спартакиады школьников

Соревнования по легкой атлетике, проведенные в июле этого года на Центральном стадионе Алма-Аты, показали возросший по сравнению с предыдущей, XII Спартакиадой уровень результатов. Из 21 вида программы у юношей результаты победителя улучшены в 11 видах, второго призера — в 13, третьего — в 15. У девушек 12 победительниц из 14 превзошли результаты 1972 года, серебряные призы оказались выше также в 12 видах, спортсменки, занявшие третьи места, — в 10 видах.

Следует подчеркнуть возросшее представительство на Спартакиаде воспитанников спортивных школ органов народного образования. Из 1108 участников соревнований 688 являются воспитанниками ДЮСШ городских отделов народного образования. Это составляет более 50% от общего числа легкоатлетов, выступавших на данных соревнованиях.

В ходе Спартакиады спортсменка из Таджикистана Галина Жило в прыжках в высоту и украинский спортсмен Александр Яковлев в тройном прыжке установили два новых всесоюзных рекорда для юношей 15—16 лет, показав соответственно 1,77 и 15,56. Ряд хорошо зарекомендовавших себя школьников включены кандидатами в состав сборной команды страны.

Вместе с тем старты в Алма-Ате вскрыли серьезные недостатки в работе школ-интернатов спортивного профиля и специализированных детско-юношеских спортивных школ, в развитии легкоатлетического спорта среди школьников. В

общеобразовательных школах легкая атлетика как обязательный вид школьных спартакиад не получила подлинно массового развития. Занимающихся в секциях коллективов общеобразовательных школ — 2816 440 (на 1.1 1974 г.), что по отношению к числу учащихся 4—11-х классов (29 млн.) составляет всего 9,7%.

Несмотря на ежегодное расширение сети СДЮСШ и улучшение условий для работы школ-интернатов спортивного профиля, качество их работы по-прежнему остается низким. Из 1108 юных легкоатлетов только 3 выполнили норматив мастера спорта СССР, 36 — кандидата в мастера спорта и 307 — I спортивного разряда.

Несмотря на определенное улучшение результатов по сравнению с предыдущей спартакиадой, мастерство юных легкоатлетов растет медленно. Их уровень значительно отстает от роста мастерства зарубежных сверстников. Особенно в таких видах, как бег на короткие дистанции, барьерный бег (100 м и 110 м с/б).

Основной причиной медленного роста спортивного мастерства является все еще низкое качество организации проведения учебно-тренировочного процесса с юными легкоатлетами, прежде всего в ДЮСШ и спортивных школах-интернатах, где в ряде случаев не соблюдаются методические рекомендации отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР и отсутствуют должные контакты школ-интернатов со спортивными школами и советами ДСО.

В целях дальнейшего развития легкоатлетического спорта среди школьников и повышения уровня спортивного мастерства участников спартакиад отдел легкой атлетики считает целесообразным:

1. Проводить и впредь всесоюзные спартакиады школьников, имея в виду, что спартакиады являются одним из наиболее

эффективных средств развития юношеского спорта.

2. Включить в программу спартакиады соревнования по легкой атлетике для ребят средней возрастной группы (15—16 лет). Школьники этой группы должны составлять 30% состава команды, а старшего возраста 70%.

3. Ежегодно проводить юношеское первенство СССР для старшей возрастной группы.

В год проведения Спартакиады школьников объединять ее с юношеским первенством СССР, награждая победителя школьника медалью чемпиона Спартакиады и медалью чемпиона СССР, а победителя, который не является школьником — только медалью чемпиона СССР.

4. Установить в соответствии с приказом Спорткомитета СССР возраст девушек-участниц Спартакиады на год моложе по сравнению с юношами: группа среднего возраста — девушки 14—15 лет; старшего возраста — девушки 16—17 лет.

5. Привести Положение о Спартакиаде школьников в соответствие с Положением о Спартакиаде народов СССР, когда каждый вид легкой атлетики дает такое же количество очков, как и вид спорта.

6. Программа соревнований для средней возрастной группы. Юноши 15—16 лет: бег 100, 200, 400, 800, 1500, 3000 м, 110 м с/б (100 см), 300 м с/б (76,2), 1500 м с/п; ходьба — 5 км; прыжки в длину, в высоту, с шестом; метание диска (1,5 кг), копьей, молота (6 кг), толкание ядра (6 кг); восьмиборье: 1-й день — 100 м, длина, копьей, высота; 2-й день — 110 м с/б (91,4 см), шест, диск (1,5 кг). Девушки 14—15 лет: бег 100, 200, 400, 800, 1500 м, 100 м с/б; прыжки в длину, в высоту; метание диска, копьей, толкание ядра (3 кг); пятиборье: 1-й день — 100 м с/б, ядро (3 кг), высота; 2-й день — длина, 200 м.

НАМ ОТВЕЧАЮТ

Председатель Свердловского облспорткомитета тов. Н. П. ТРОЦЕНКО и председатель Областной федерации по легкой атлетике А. Н. ХАБАРОВ отвечают на статью журнала № 7 «Наш главный резерв». Они, в частности, пишут: «Комитет по физической культуре и спорту при Свердловском облисполкоме сообщает, что развитию легкой атлетики в области в последнее время уделяется значительное внимание как со стороны Облспорткомитета, так и областных советов ДСО и ведомств.

В 1974 году по технически сложным и отстающим видам спорта при школе высшего спортивного мастерства созданы отделения по барьерному, спринтерскому бегу, прыжкам в высоту и с шестом. Школа высшего спортивного мастерства совместно с научно-методическим советом Облспорткомитета осуществляет работу по повышению квалификации тренерско-преподавательского состава через постоянно действующий семинар. Легкая атлетика является обязательным зачетным видом программы соревнований VI летней Спартакиады Свердловской области.

Коллегией Облспорткомитета 23 мая и 15 июня 1974 года был рассмотрен вопрос о подготовке ведущих спортсменов области к республиканским и всесоюзным соревнованиям. Решены проблемы создания необходимых условий ведущим легкоатлетам. Выделено время в манежах УПИ и спортивного клуба «Уралмаш» для повышения мастерства ведущих спортсменов области. Прилагаются усилия для устранения еще имеющихся межведомственных интересов, мешающих общему делу подготовки спортсменов высокого класса. Члены сборной команды раскреплены за высококвалифицированными тренерами, определен план участия в соревнованиях, контролируются выезды спортсменов на учебно-тренировочные сборы и соревнования по линии ЦС ДСО и ведомств.

Учитывая важность вопроса, поднятого журналом в статье «Наш главный резерв», по развитию легкоатлетического спорта, коллегия Свердловского облспорткомитета подведет итоги 1974 года и определит дальнейшие меры, направленные на развитие легкой атлетики в области».

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

За выполнение нормативов Всесоюзной спортивной классификации Спорткомитет СССР присвоил еще одной группе легкоатлетов звание «мастер спорта СССР международного класса»:

А. Березину (Ленинград, «Спартак») — ходьба на 50 км, В. Герасимовой (Карганда, «Трудовые резервы») — бег на 800 м, Н. Гребневу (Витебск, «Урожай») — метание копьей, Т. Казанкиной (Ленинград, «Буревестник») — бег на 1500 м, Л. Поповской (Ленинград, «Спартак») — пятиборье, О. Прядиллову (Ленинград, Вооруженные Силы) — ходьба на 50 км, В. Савченко (Лисичанск, «Спартак») — бег на 400 м с/б, В. Пономареву (Ростов на Дону, ВС) — 800 м, Н. Пуклякову (Чебоксары, Б) — 10000 м, Е. Шубину (Ленинград, Б) — прыжок в длину.

Спорткомитет СССР присвоил звание судьи всесоюзной категории:

Амшаринскому А. Т. (Ужгород), Быкову Н. Н. (Ташкент), Буянову В. М. (Ленинград), Вайваду В. Л. (Москва), Куканову Г. А. (Москва), Тумасову Ю. Н. (Киев), Федорченко О. А. (Ташкент), Холдияк В. К. (Львов), Чернею В. Д. (Кишинев).



МОСКОВСКОЙ ОЛИМПИАДЕ БЫТЬ!

...Москва 25 августа 1974 г. Заседание Олимпийского комитета СССР.

Вот уже более 20 лет я работаю в составе президиума Олимпийского комитета страны. Но никогда еще так взволнованно, взвешивая каждое слово, сопоставляя множество цифр и фактов, не выступали члены президиума, как в тот памятный день. Это волнение вполне объяснимо: ведь разговор шел о том, какую подготовительную работу провели советские спортивные организации, чтобы с достоинством представить кандидатуру Москвы на сессии МОК в Вене, где должен был решаться вопрос о месте проведения Игр XXII Олимпиады.

...Рим 30 августа 1974 г. В этот день, предшествующий торжественному открытию XI чемпионата Европы по легкой атлетике, в столице Италии началось заседание конгресса Международной легкоатлетической федерации (ИААФ). С особым вниманием слушают делегаты сообщение представителя СССР о том, какие работы будут проведены в Москве, в случае ее избрания столицей XXII Олимпийских игр. Советский представитель подробно рассказывает, где будут проведены состязания легкоатлетов, как будут оснащены спортивные базы, какие условия будут созданы для олимпийцев-участников, судей, журналистов.

Руководящие деятели ИААФ и Европейской ассоциации легкой атлетики Ф. Холдер и А. Паулен, не раз побывавшие в Москве, хорошо знакомы с олимпийскими возможностями советской столицы. Именно ими была дана высокая оценка той работе, которую проводила и проводит Федерация легкой атлетики СССР. Одновременно они подчеркнули, что Москва обладает всеми условиями для проведения олимпийских состязаний легкоатлетов на самом высоком уровне. Как известно в прошлом году в нашей столице состоялась Универсиада-73. И присутствовавший на конгрессе президент Международной федерации университетского спорта П. Небиоло, отмечая успех проведения Московской универсиады, заявил: «Москва имеет все моральные права на проведение Олимпиады».

После обсуждения конгресс ИААФ выразил свое положительное отношение к предложению о проведении Олимпийских игр 1980 г. в Москве и поручил президенту ИААФ маркизу Д. Экстеру вы-

ступить на сессии МОК в Вене в поддержку кандидатуры столицы Советского Союза.

...Вена 23 октября. В этот день весь мир узнал о том, что столица Страны Советов, столица мира — город Москва — стала столицей Олимпийских игр 1980 года.

Мне посчастливилось принимать участие в подготовке советских легкоатлетов уже к шести прошедшим олимпийским играм. Впервые это было в 1952 году. Кажется, совсем недавно, а оглянешься — уже прошло 22 года...

И так же быстро, как это бывает всегда, когда трудишься напряженно и радостно, пройдут шесть лет, оставшиеся до старта Московской олимпиады.

Москва 1980 года! Какой будет наша столица — образцовый коммунистический город 1980 г.? Когда Олимпиада только примет старт, советский народ уже будет подводить итоги X пятилетки — пятилетки качества и эффективности, как охарактеризовал ее Генеральный секретарь ЦК КПСС Л. И. Брежнев, выступая на торжественном заседании ЦК компартии Молдавии и Верховного Совета Молдавской ССР.

Борьба за качество и эффективность проникнет во все сферы нашей жизни и, естественно, коснется всех сторон многогранной олимпийской подготовки. Центральный стадион имени В. И. Ленина уже сейчас способен принять олимпийские состязания по легкой атлетике. В этом мы убедились, когда в 1973 году проводили состязания Всемирной универсиады. Однако при подготовке к таким выдающимся состязаниям, какими являются олимпийские игры, необходимо будет учесть и все возрастающие требования второй половины XX века. Сколько спортсменов будет участвовать в Московской олимпиаде? Как создать для них наилучшие условия тренировок и отдыха? Как обеспечить четкую, бесперебойную работу представителям прессы, радио, телевидения? Какие технические новшества станут эффективным подспорьем для судей Олимпиады? Эти вопросы требуют скорейших ответов и конкретных действий. наших действий, направленных на то, чтобы Московская олимпиада стала лучшей в истории этих самых популярных состязаний современности.

Необходимо вспомнить, что, согласно



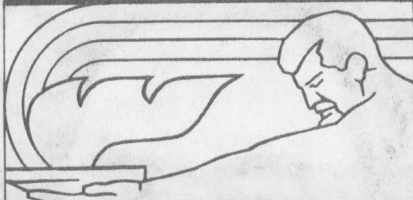
Л. ХОМЕНКОВ,
председатель Федерации легкой атлетики СССР, вице-президент ИААФ

многолетней традиции, во время Олимпийских игр будет проходить конгресс Международной легкоатлетической федерации (ИААФ). И одновременно ведущие ученые мира, работающие в области спорта, соберутся на свой научный конгресс. Тренеры по легкой атлетике встретятся для обмена опытом. В Олимпийской деревне будет работать интернациональный клуб. Все это еще будет. Но до этого, согласно традиции, подтвержденной в Токио, Мехико, Мюнхене и, возможно, Монреале, должна состояться Московская предолимпийская неделя.

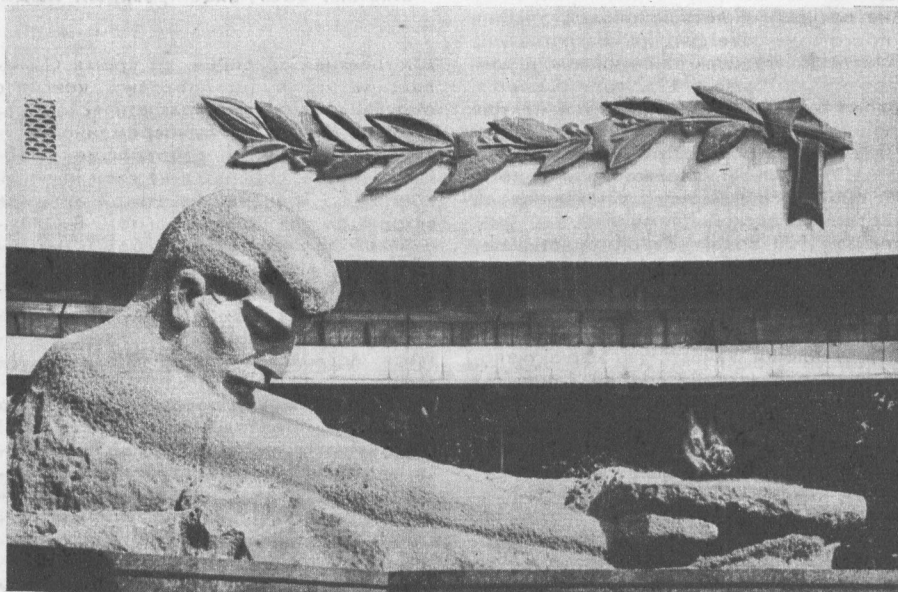
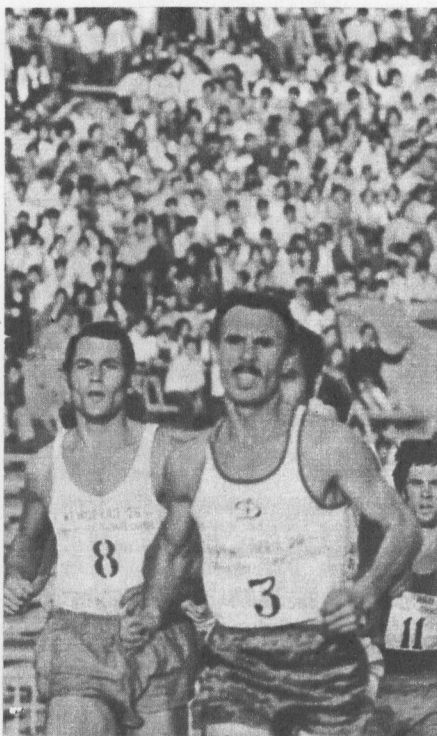
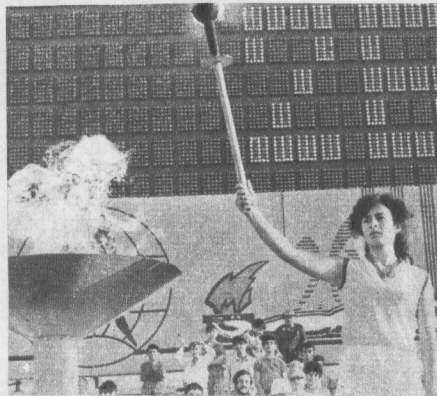
На последнем конгрессе ИААФ было высказано предположение, что в XXII Олимпийских играх в Москве ожидается участие 140 легкоатлетических команд. Ведь каждая национальная федерация ставит своей задачей принять участие в олимпийских соревнованиях, проводимых в нашей столице.

Нужно честно признать, что заботу Федерации легкой атлетики прибавится. И сегодня с чувством оправданной гордости, вызванной избранием Москвы столицей XXII Олимпиады, торжеством справедливости, признанием заслуг советского спорта, успехами спорта в странах социалистического содружества, мы начинаем свою работу. Конкретную работу по подготовке Московской олимпиады. В связи с этим мы, как никогда ранее, должны сочетать эту деятельность с высоким качеством работы в секциях и командах по комплексу ГТО, который для всех нас является основой по воспитанию молодежи и выявлению будущих олимпийцев. Именно массовое вовлечение молодежи, особенно учащих, в систематические занятия физической культурой должно стать главным качественным показателем в работе физкультурных организаций страны по подготовке высококвалифицированных спортсменов к Олимпиаде 1980 года.

В МЕМОРИАЛ-1974



26-БАКИНСКИХ КОМИССАРОВ



Кажется, совсем недавно в календаре всесоюзных и международных соревнований появилась новая строка — Мемориал 26 Бакинских комиссаров. И вот 28 сентября на республиканском стадионе столицы советского

Азербайджана был зажжен факел V Мемориала. Кто же выступал в Баку и какие результаты были показаны на последнем состязании сезона! В этом году в Баку собралось рекордное количество участников: более четырехсот спортсменов из пяти зарубежных стран (Болгарии, Венгрии, Польши, Румынии и Чехословакии), десяти союзных республик, городов Москвы и Ленинграда. Первым олимпийским чемпионом, принявшим участие в этих соревнованиях, стал поляк Владислав Комар. С интересом ожидалось выступление чемпионки Европы в беге на 800 м болгарки Лиляны Томовой.

Характерно, что первым вопросом именитых гостей был вопрос о... соперниках. Комара интересовало, будут ли выступать в Баку Александр Барышников и Валерий Войкин, а Томову — Нина Моргунова и Валентина Герасимова. Но в стартовых протоколах не значилось ни одной фамилии спортсменов, входящих в состав сборной страны. Ни одной... Не было даже тех атлетов, кто вырос в Азербайджане и получил там путевку в большой спорт.

В прошлом году, освещая итоги IV Мемориала [см. «Легкая атлетика» № 12 за 1973 г.], наш журнал писал: «... отсутствие воспитанного в Баку чемпиона страны А. Корнелюка, который не приехал на Мемориал, неправильно. Его присутствие в качестве спортсмена или почетного гостя на стадионе, где он вырос, является обязательным! Это не только долг, но и обязанность по отношению к своим воспитателям и спортсменам, идущим следом». К сожалению, сегодня эти слова можно обратить не только к А. Корнелюку, но и к барьеристам Б. Пищулину, Г. Лисину и А. Карасеву.

Конечно, можно найти много причин, объясняющих отсутствие ведущих. И этот вопрос не смогут решить своими силами гостеприимные организаторы. Им необходима помощь Федерации и отдела легкой атлетики Спорткомитета СССР.

Что же касается результатов состязаний, то они оказались достаточно высокими—

Заключительный аккорд

рекордными по сравнению с предыдущими мемориалами. В Баку показано 17 результатов, соответствующих нормативу мастера спорта СССР (причем несколько участников сделали это впервые), 41 — кандидата в мастера спорта и 125 результатов I разряда.

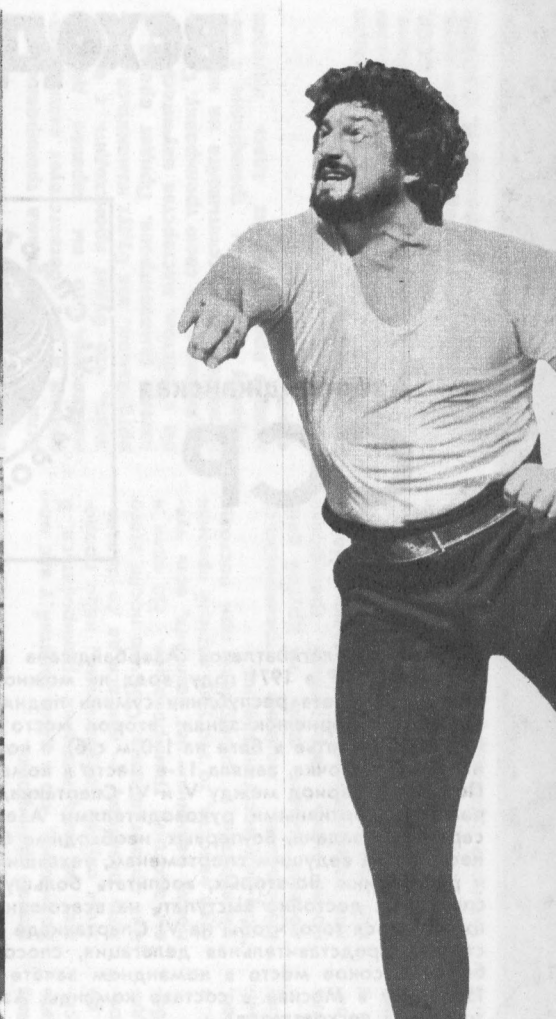
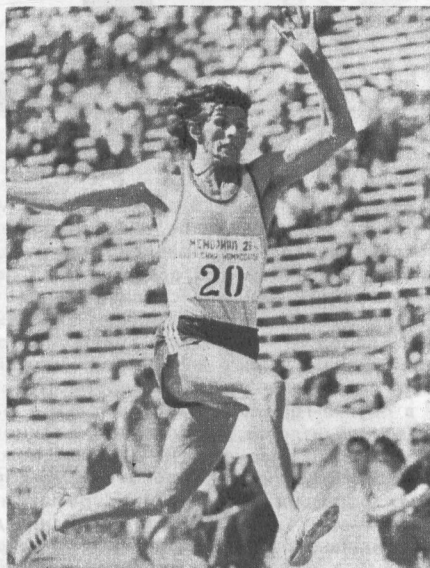
В ходе соревнований было установлено 8 новых республиканских рекордов и обновлено и повторено 11 высших достижений Мемориала. Выполнение нормативов Единой всесоюзной классификации и установление новых республиканских рекордов лишним раз подчеркивает ценность этого состязания, закрывающего спортивный сезон.

Организаторы хорошо подготовились к проведению Мемориала. Местная пресса и радио широко освещали ход соревнований, а республиканское телевидение предпослало им получасовую пресс-конференцию, в которой приняли участие спортивные руководители, судьи, журналисты и участники. Все это способствовало тому, что к моменту открытия трибуны празднично украшенного, необычайно уютного, залитого солнцем республиканского стадиона были заполнены.

Очень динамичной и вместе с тем торжественной, волнующей была церемония открытия. Застывшие в едином строю спортсмены союзных республик и зарубежных стран, склоненные знамена, мелодия реквиема и хорошо гармонирующей со всем происходящим дикторский текст напоминали собравшимся о нетленности великих традиций пролетарского интернационализма, нерушимой дружбе и братстве всех народов, во имя которых отдали свою жизнь 26 Бакинских комиссаров.

Динамичными были и сами состязания. В тех видах, где количество участников было достаточно большим, утром проводились предварительные соревнования. Так что вечером зрители не скучили. А в те минуты, когда на дорожке наступала кратковременная пауза, организаторы состязаний проводили эстафетный бег, в котором приняли участие команды ДЮСШ. Находка удачная. И естественно, что праздничная обстановка и хорошая погода привели к достижению достаточно высоких результатов.

Увеличение количества участников Мемориала с каждым годом предъявляет все большие требования к работе судейской коллегии. С этой точки зрения очень своевременным и положительным



представляется решение президиума Всесоюзной коллегии судей о проведении накануне состязаний специального судейского семинара.

Итак, Мемориал 26 Бакинских комиссаров год от года крепнет, набирает силу, пользуясь признанием и поддержкой спортсменов и спортивных руководителей большинства союзных республик.

Наш спец. корр.

Фоторепортаж Н. Седых (Баку)

На V Мемориале 26 Бакинских комиссаров: Факел Мемориала зажигает Т. ФАТАЛИЕВА. Юная азербайджанская копьеметательница была награждена призом журнала «Легкая атлетика».

Забег на 1500 м.

Фрагмент мемориального комплекса.

Лауреаты специальных призов журнала Л. ТОМОВА (Болгария) — победительница в беге на 800 м,

С. ПЕНЯЕВ (Азербайджан) — победитель состязаний в тройном прыжке.

Олимпийский чемпион в толкании ядра В. КОМАР (Польша).

28—29 сентября

г. Баку. Стадион имени В. И. Ленина

Мужчины. 100 м. В. Отставнов (Б) 10,4; С. Владимирцев (Туркм. ССР) 10,4; Н. Лебедев (Г) 10,6. 200 м. Р. Аухштулис (Влн) 21,0; Т. Алиев (Б) 21,1; А. Капачинский (Б) 21,7. 400 м. Т. Алиев (Б) 47,6; Н. Явтушенко (УССР) 47,9. В. Мажаев (Б) 48,4. 800 м. А. Гончаров (Тмб) 1,49,3; Н. Колупаев (РСФСР) 1,51,2; А. Маяускас (Лит. ССР) 1,51,6. 1500 м. А. Маяускас (Лит. ССР) 3,50,4; Н. Колупаев (РСФСР) 3,50,6; А. Исаков (Кирг. ССР) 3,50,8. 3000 м. С. Петр (ЧССР) 14,16,8; В. Путилов (Кирг. ССР) 14,18,0; С. Вержбицкас (Лит. ССР) 14,20,0. 4x100 м. Баку 41,8; Грозный 43,4. 110 м с/б. Б. Придорогин (Нс) 14,3; Ю. Долгов (Влг) 14,3; Н. Бизев (Влд) 14,5. 400 м с/б. В. Самусевич (Мн) 52,5; Н. Бизев (Влд) 52,9; В. Филиппов (Б) 52,9. Высота. В. Киба (УССР) 2,12; А. Мороз (Арм. ССР) 2,09; С. Бараненко

(Кирг. ССР) 2,06. Шест. Ю. Прохоренко (УССР) 5,00; Г. Самохин (Мн) 4,80; А. Красноперов (Чел) 4,60. Длинн. М. Линганд (Эст. ССР) 7,50; С. Пеняев (Б) 7,46; Й. Сабас (Лит. ССР) 7,37; В. Руденко (Врж) 7,37. Тройной. С. Пеняев (Б) 16,74; К. Зимовщиков (Б) 16,13; С. Лубянский (Л) 15,87. Ядро. В. Комар (ПНР) 19,40; В. Бережной (М) 19,34; В. Стоев (НРБ) 19,29. Диск. И. Селп (Эст. ССР) 51,90; Ю. Тарахенко (Од) 51,82; В. Грозный (Г) 50,04. Мелот. К. Хорват (ЧССР) 69,60; И. Гамский (Ла) 68,60; А. Козлов (Ств) 65,00. Копье. Е. Чик (ВНР) 80,22; А. Аракелов (М. обл.) 79,18; В. Джонев (НРБ) 77,42.

Женщины. 100 м. А. Базилина (М) 11,5; Т. Прохоренко (УССР) 11,5; Г. Константинова (М) 11,6; Н. Коваленко (УССР) 11,7. 200 м. В. Бабанова (Кз) 24,4; Г. Константинова (М) 24,7; Ф. Ахмедзянова (Кирг. ССР) 24,9. 400 м. Т. Зрилина (Влд) 55,7; В. Бабанова (Кз) 56,2; Т. Лобода (Кирг. ССР) 56,8; Л. Томова (НРБ) 54,0 в забеге. 800 м. Л. Томова (НРБ) 2,03,0; Л. Иванова (Киш) 2,10,0; Д. Маковецка (ПНР) 2,10,8. 1500 м. М. Пунка (СРП) 4,29,8; Е. Вострикова (Б) 4,46,6; И. Голубева (Б) 4,56,8. 100 м с/б. П. Соколова (НРБ) 13,6; Е. Фролова (Кирг. ССР) 14,2; Т. Потапова (РСФСР) 14,4. 4x100 м. УССР 46,5; Кирг. ССР 48,8; Баку 49,2. Высота. Т. Торопова (Влд) 1,74; Н. Брынцева (Б) 1,71; М. Вакк (Эст. ССР) 1,71; Т. Перверзева (Врж) 1,71. Длинн. П. Соколова (НРБ) 6,20; И. Тимофеева (МАССР) 6,14; Т. Курганова (Кирг. ССР) 5,96. Ядро. Н. Ахрименю (Влг) 15,00; И. Серкова (Влд) 14,33; С. Есян (Б) 13,65. Диск. В. Степушина (Тадж. ССР) 57,12; Н. Целищева (Р.-Д.) 55,78; Н. Скоропулова (Кирг. ССР) 54,32. Копье. Т. Фаталиева (Б) 47,20; В. Савкина (Тадж. ССР) 44,02.

ВСХОДЫ СПАРТАКИАДЫ

Азербайджанская
ССР



Литовская
ССР

Выступление легкоатлетов Азербайджана на V Спартакиаде народов СССР в 1971 году вряд ли можно назвать удачным. Лишь два атлета республики сумели подняться на пьедестал почета (А. Корнелюк занял второе место в беге на 100 м, Г. Лисин — третье в беге на 110 м с/б), а команда республики, набрав 29,83 очка, заняла 11-е место в командном зачете.

Поэтому в период между V и VI Спартакиадами перед тренерами и спортивными руководителями Азербайджана стояли серьезные задачи. Во-первых, необходимо было найти замену нескольким ведущим спортсменам, уехавшим в другие города и республики. Во-вторых, воспитать большую группу атлетов, способных достойно выступать на всесоюзной арене. В-третьих, добиться того, чтобы на VI Спартакиаде народов СССР выступила представительная делегация, способная бороться за более высокое место в командном зачете (напомним, что в 1971 году в Москве в составе команды Азербайджана было только 16 легкоатлетов).

В первую очередь мы самое серьезное внимание обратили на создание действенного календаря состязаний. Была найдена довольно оптимальная система стартов, органически вписавшаяся в тренировочный процесс. Появились новые массовые соревнования, подобные состязаниям памяти Героя Социалистического Труда С. Казиевой.

С 1 января 1975 года в Баку откроется вновь созданная республиканская школа высшего спортивного мастерства легкоатлетов. Будет также расширено количество групп в ДЮСШ и СДЮСШ.

Что же касается улучшения состояния мест для тренировок и состязаний, то здесь предстоит еще немало работы. Несмотря на реконструкцию стадионов в Баку, по-прежнему не хватает спортивных баз. И особенно не хватает нам тренировочного манежа для осенне-зимней тренировочной работы. Широко распространено мнение, что в Азербайджане можно круглый год тренироваться и выступать на открытом воздухе, неверно. Холодные ветры бывают страшнее иного мороза. А вопрос о манеже пока остается открытым...

В последние годы тренеры республики сумели воспитать группу молодых перспективных атлетов, и некоторым из них под силу не только попасть в заветный финал, но и занять призовые места.

Это прежде всего спринтер Владимир Отставнов (тренер А. Шебалов), бегун на 400 метров Тофик Алиев (тренер В. Шепелев), прыгун тройным Станислав Пеняев (тренер Б. Багдасаров). За лидерами азербайджанской легкой атлетики следует группа спортсменов, которые в ближайшее время могут выйти на уровень высоких результатов. Это К. Зимовщиков (тройной прыжок 16,13), А. Зятин (прыжок с шестом 5,00), А. Голубенко (прыжок в длину 7,70), Р. Конеев (прыжок в длину 7,60), Л. Петрова (прыжок в длину 6,22) и другие.

Во всяком случае, мы рассчитываем через 7 месяцев выступить в Москве на VI Спартакиаде народов СССР успешнее и, учитывая всевозрастающую конкуренцию, подняться хотя бы на одно место выше во всеобщей таблице о рангах.

А. АСКЕРОВ,
главный тренер Азербайджанской ССР
по легкой атлетике

В период между V и VI Спартакиадами народов СССР основное внимание спортивных организаций республики было направлено на улучшение тренировочной базы легкоатлетов. За это время были построены и введены в строй 3 легкоатлетический манежа (1 — в Шауляе и 2 — в Каунасе), приобретено несколько финских надувных манежей, которые начнут функционировать уже этой зимой в Вильнюсе, идет строительство еще двух манежей — в Вильнюсе и Клайпеде. Кроме того, были переоборудованы стадионы в Каунасе, Клайпеде, Шауляе, Паневежисе и в районных центрах — Алитусе и Укмерте, где положены резинобитумные покрытия дорожек и секторов. А на вильнюсском стадионе положено покрытие «Спортан». Укрепление материально-технической базы позволило, в свою очередь, расширить географию легкоатлетических центров. Так, за последние два года было открыто несколько специализированных детско-юношеских спортивных школ в Каунасе («Трудовые резервы», «Жальгирис»), Клайпеде («Жальгирис») и создан филиал спортинтерната с группами легкоатлетов в Шауляе. Улучшилось положение дел с обеспечением спортсменов высококачественным инвентарем — обувью, шестами, снарядами для метаний. Количество тренеров, работающих с легкоатлетами, увеличилось со 126 (1972 г.) до 188 (1974 г.).

Все эти меры, естественно, привели и к улучшению качества работы тренеров. Если в 1973 году в республике был подготовлен лишь 1 мастер спорта, то в этом году — 7.

Улучшение работы позволило повысить требования к участникам республиканской спартакиады. На районных спартакиадах зачет велся по результатам II спортивного разряда, а к участию в республиканских соревнованиях допускались только спортсмены, выполнившие норматив I разряда.

Для тех спортсменов, которым предстоит выступить в финале VI Спартакиады народов СССР, установлены контрольные нормативы (в большинстве случаев они соответствуют норме мастера спорта СССР). Легкоатлеты, выполнившие эти нормативы, и их тренеры награждаются нагрудным знаком «Кандидат в сборную команду республики». В этом году нормативы выполнил 31 спортсмен (9 женщин и 22 мужчины).

Многие из кандидатов еще молоды и незнакомы широкому кругу любителей легкой атлетики. Вот некоторые из них: В. Петрулите (бег на 200 м — 24,0), Л. Пурвинскайте (200 м — 24,0), Г. Кюдите (высота — 1,77), В. Гулек (диск — 56,62), П. Яутакис (длина — 7,78), В. Кучков (высота — 2,12), С. Вержицкас (марафон), П. Ковалюскас (ходьба на 50 км). Кроме того, на «подходе» к выполнению кандидатских нормативов находится еще большая группа (около 20) молодых спортсменов.

Рассчитываем мы и на наших известных мастеров — Н. Сабайте, М. Трейните, Р. Макаукайте, Р. Плунге, Е. Скапаса, Р. Бите, И. Григаса, Й. Сабаса, Р. Аукштуолиса и многих других легкоатлетов старшего поколения. И надеемся, что некоторым из них — молодым и ветеранам — удастся подняться на пьедестал почета VI Спартакиады народов СССР.

А. КАРПАВИЧУС,
главный тренер Литовской ССР
по легкой атлетике

9. САМОКОНТРОЛЬ

В прошлом номере нашего журнала вы уже познакомились с ежедневным обязательным минимумом самоконтроля. Теперь я расскажу вам, что могут означать показатели самоконтроля, как анализировать их динамику и как на основе этого регулировать режим тренировок.

Что же показывают данные комплекса ежедневного утреннего контроля? ЧСС — частота сердечных сокращений — достаточно интегральный (обобщенный) показатель состояния организма. При усталости, недостаточном восстановлении, предсоревновательном возбуждении, начальной фазе перетренированности, заблуждении ЧСС при утреннем измерении будет выше нормальной. При соответствующем тренировочном режиме вашим возможностям, при правильном сочетании занятий с разной нагрузкой и отдыхом ЧСС будет нормальной. То же будет и при облегченной нагрузке. При нарастании тренированности в продолжительной работе ЧСС постепенно уменьшается до оптимальной.

САМ — самочувствие определяется сразу после утреннего измерения ЧСС. В первые недели по неопытности вы можете и ошибаться в оценке самочувствия. Поэтому постоянно сопоставляйте свою оценку с другими показателями самоконтроля и спортивными результатами. Это научит вас впоследствии достаточно точно определять самочувствие. Оно должно быть у вас постоянным на уровне оценок 4 и 5 (хорошее и отличное). Только после большой, но допустимой нагрузки на другой день утром оценка САМ может быть удовлетворительной. Снижение до 2 и 1 балла (плохое и очень плохое) — свидетельство чрезмерной тренировочной нагрузки накануне, нарушения гигиенического режима или начала заболевания. Разумеется, надо учитывать, что плохое самочувствие может возникнуть и под влиянием отрицательных эмоций.

КД — кистевая динамометрия и ПР — прыгучесть показывают уровень способности проявить кратковременное максимальное мышечное усилие. Этот уровень (при прочих равных условиях) боль-

ше всего зависит от степени возбужденности центральной нервной системы (ЦНС). Чем выше возбужденность, тем сильнее скажут динамометра и эффективнее прыжков. Эта зависимость и позволяет ежедневно утренняя измерением КД и ПР определять изменения возбужденности ЦНС на протяжении всех дней года.

Когда процесс тренировки развивается соразмерно вашим возможностям, показатели КД или ПР будут на уровне обычной вашей нормы (допустимо колебание 1—2 кг и 3—5 см). Снижение этого показателя бывает при перегрузке в тренировке, недостаточном восстановлении, начальной фазе перетренированности, нарушении гигиенического режима. Естественный спад (на 1—3 дня) после напряженного соревнования не должен вас беспокоить.

В предсоревновательные дни возбужденность обычно нарастает, достигая наибольшей величины в день старта. Чем ответственней составление, тем раньше возбужденность начинает повышаться и тем большей степени достигает. Это значительно поднимает результативность в скоростно-силовых видах легкой атлетики! А вот в продолжительном беге высокая возбужденность мешает достигнуть спортиных результатов.

Анализ ежедневных показателей уровня возбужденности позволяет предупредить нежелательные отклонения. В предсоревновательные дни следует снизить умеренной по интенсивности тренировки (кросс в лесу). Кроме того, возбужденность снижается и продолжительным бегом в разминке.

Если спринтер, прыгун или метатель в день соревнования чувствует себя вяло, то он может повысить возбужденность, выполняя ускорения и прыжковые упражнения.

ВЕС тела — также хороший показатель для контроля за ходом тренировки и валим состоянием. Затраты организма в процессе тренировочного дня обязательно уменьшают вес тела на 0,8—1 кг и более (в зависимости от нагрузки). Восстановление же веса свидетельствует о восстановлении понесенных организ-

мом затрат. Если после вчерашней нагрузки вес сегодня не восстановился, то надо уменьшить нагрузку. Разумеется, при повторной тренировке (несколько дней подряд) в состоянии все большего недомогания вес тоже будет снижаться. Но затем при облегченной тренировке и отдыхе вес снова вернется к норме.

Вес взрослого спортсмена может увеличиться на 1—2 кг в переходном периоде, но должен снова вернуться к обычному в начале подготовительного периода.

Продолжающееся снижение веса в соревновательном периоде должно обеспокоить вас. Изучите, с чем это связано: с перегрузкой в тренировке, наличием излишних жировых отложений, уменьшением калорийности или состава пищи, отрицательными эмоциями, заболелением. В таких случаях рекомендуется посоветоваться с врачом.

ЖТ — желание тренироваться хотя и субъективно, но достаточно точно оценивает ваше состояние. Большое желание тренироваться (оценка 3) — верное свидетельство полного восстановления функциональных возможностей вашего организма после нагрузки. Постоянная оценка — 3 — на протяжении нескольких месяцев говорит о правильном ходе вашей тренировки.

Возможно, что в день занятий у вас может не быть желания тренироваться. В этом случае обязательно надо проводить разминку — как всегда до появления потопотделения. Обычно после этого вы захотите тренироваться. Но если и после разминки нет желания, есть чувство вялости, то это уже верный признак перегрузки в тренировке при постоянном недомогании.

Небольшое желание тренироваться обычно бывает лишь на другой день после очень нагрузочной тренировки или напряженного соревнования. На третий день дается облегченная тренировка или активный отдых.

Учите, что в случае психической усталости от своего вида легкой атлетики (что иногда бывает к концу соревновательного периода) у вас не будет жела-

ния тренироваться в своем виде, но вы с удовольствием станете заниматься (и особенно из средств ОФП).

РАБ — работоспособность в избранном виде легкой атлетики может быть оценена как субъективно. Ведь на вопросы: как бежалось? как прыгалось? как переносилась нагрузка? — вы всегда можете ответить: хорошо, или средне, или плохо. Конечно, оценка была бы более точной, если суммировать все конкретные показатели тренировочной работы за день, но это очень сложно, а главное, будет неодинаковый метод оценки по дням.

Ваша работоспособность должна находиться на уровнях, определяемых заданными тренировками и построением недельных циклов. Вы почувствуете, что она может уменьшиться после нагрузочной тренировки и увеличиться после облегчения нагрузки или после отдыха. Работоспособность может еще более возрасти в результате специальной подготовки к дню соревнования. Эти перепады работоспособности должны быть в случае тренировки в недомогательном состоянии в течение ряда дней, при перетренировке, недомогании, при серьезных нарушениях режима жизни.

Если ваша программа тренировки правильна и она соответствует вашим возможностям, то вы заранее должны знать, что будет происходить с вашим организмом, как будут изменяться показатели самоконтроля. Придет время, и вы с ростом мастерства научитесь точно планировать свою тренировку. Сегодня же больше рассчитывайте на корректировку программы тренировки с помощью предложенных здесь методов самоконтроля.

Раздел
«Где нет больших стадионов»
ведет заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР,
доктор педагогических наук,
профессор Н. ОЗОЛИН



Закончился соревновательный сезон 1974 года. Можно сказать, что наметился определенный сдвиг в толкании ядра, особенно у мужчин.

Впервые шесть спортсменов в течение года превысили 20-метровый рубеж (А. Барышников, В. Войкин, Р. Плунге, Е. Скапас, А. Носенко, А. Ярош). Ближе к 20 м подошел Е. Миронов. Еще более 10 метателей толкнули ядро за 18 м.

Характерным для 1974 года является то, что в число ведущих вошла способная молодежь. Из них в первую очередь необходимо отметить спортсмена из Ворошиловграда Анатолия Яроша (1952 г. рождения, рост — 192 см, вес — 128 кг, тренер — Азаров В. И.). За последние три года Анатолий успешно прогрессирует. В 1972 году он достиг мастерского рубежа — 18 м 02 см, в 1973 году показал результат 18 м 91 см. На зимнем первенстве СССР он был сильнейшим среди советских спортсменов, а летом на матче СССР—США Ярош с личным рекордом 20 м 03 см занял третье место. Если в предыдущие годы у него была заметна некоторая неуверенность в выступлениях на крупных соревнованиях, то в 1974 году все лучшие результаты показаны на ответственных встречах сезона. Продуманная, планомерная работа тренера В. Азарова позволила Ярошу целенаправленно поднять скоростно-силовые качества до хорошего уровня (жим лежа — 180 × 2 раза, приседания — 240 × 3 раза).

Техника толкания ядра у Яроша базируется на современных принципах, когда к результату в толкании с места за 18 м с помощью скачка он добавляет более полутора метров.

Однако не все детали техники получаются правильно. Ярошу необходимо обратить большое внимание на приобретение равновесия в исходном положении, на четкое выполнение махового движения левой ногой и продвижение по кругу. Ошибки, допущенные в скачке, ведут к приходу в «открытое» положение перед финалом. В финальном движении большое внимание следует уделить работе ног. В неудачных толчках они работают как бы вдогонку за снарядом. При этом левая сторона туловища отклоняется влево.

Исправление ошибок в технике и продолжение работы над улучшением физических качеств позволят Ярошу значительно улучшить результат и превзойти рубеж 21 м.

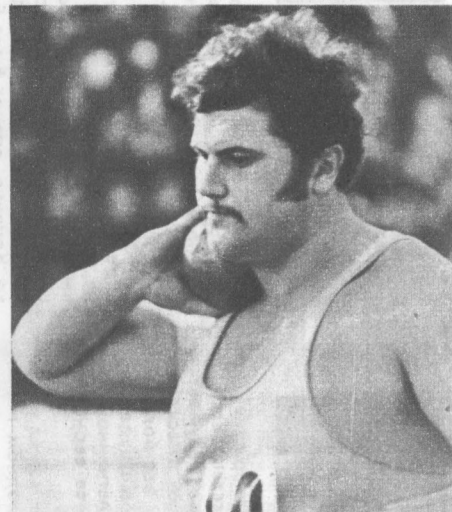
Не менее удачно выступал в сезоне 1974 года киевлянин Александр Носенко (1952 года рождения, рост — 194 см, вес — 135 кг, тренер — Милешин Ю. Д.). Несколько лет Носенко числился в рядах перспективных и толкал ядро в пределах 18,00—18,70.

Большая целенаправленная тренировка в подготовительном периоде 1974 года позволила ему добиться заметного сдвига

в физической и особенно в технической подготовленности и преодолеть 20-метровый рубеж. У спортсмена хорошие физические качества, особенно сила мышц рук и ног. Однако для дальнейшего прогресса необходимо обратить большое внимание на подвижность, гибкость и умение сочетать расслабление с напряжением отдельных мышечных групп.

Дальнейшее совершенствование техники и скоростно-силовой подготовленности в сочетании с приобретением уверенности выступлений на ответственных соревнованиях позволит добиться Носенко более высоких результатов и быть претендентом на выступление на Олимпиаде. Значительно улучшил свой результат Евгений Миронов (тренер — Краснов И. С.). После нескольких лет выбора вида (ядро или диск?) в 1974 году Миронов серьезно занялся толканием ядра, и это дало заметный скачок в результате. За один год он прибавил 1 м 43 см и вплотную подошел к 20 м. В большей мере это произошло за счет целенаправленного развития физических качеств. Улучшилась и техника толкания, хотя и в ней еще имеются недочеты. Особенно

Сильнейшие молодые толкатели ядра А. Ярош (Авангард) и...



ДВА
МНЕНИЯ
ПО ОДНОМУ
ВОПРОСУ

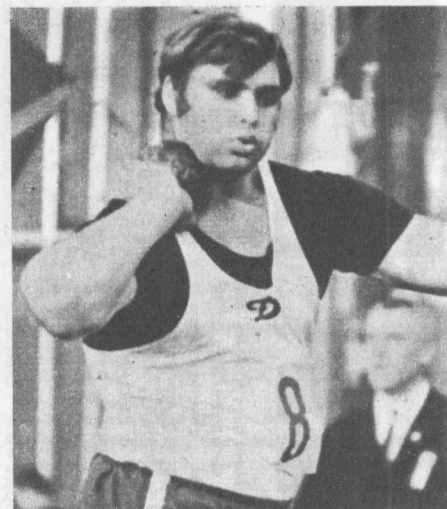
ПУТЬ НА

заметны ошибки в переходе от скачка к выталкиванию ядра. Не отработан ритм целостного движения. Дальнейшее совершенствование техники — залог успеха в подготовке Е. Миронова, поскольку имеются значительные неиспользованные резервы.

Заметного сдвига в толкании ядра у женщин не произошло. Среди сильнейших — в основном известные фамилии. И в то же время нельзя сказать, что, кроме ведущих, у нас нет спортсменок, которые могут показывать результаты высокого класса. Это — Р. Макаускайте, Н. Виноградова, Н. Волкова, Л. Бакелите, Т. Буфетова и другие.

По разным причинам рост их результатов проходит очень медленно. Основные причины: большое увлечение развитием силы и при этом мало внимания уделяется технике, или наоборот: больше времени тратится на овладение техникой, без достаточного развития необходимых физических качеств.

При достаточно целенаправленной подготовке некоторые из них могут составить хорошую конкуренцию нашей ведущей группе. Это прежде всего Р. Макаускайте (1952 года рождения, рост — 180 см, вес — 90 кг, тренер — А. Калинаускас). Римме и ее тренеру необходимо решить вопрос, в каком виде спе-



...А. Носенко (Динамо)

циализироваться (в толкании ядра или метании диска). И в соответствии с этим большее внимание обратить на технику. У нее имеются погрешности в переходе от скачка к финалу. Недостаточна роль движения ног и таза в финальном усилии. Большая целенаправленность и в скоростно-силовой подготовке поможет показать значительно более высокие результаты.

Несколько лет на одном уровне находились результаты у другой способной толкательницы ядра — Левуте Бакелите (1953 года рождения, рост — 172 см, вес — 86 кг, тренер — А. Варанаскас). В 1974 году произошел некоторый сдвиг, и результат Бакелите приблизился к 18 м. Только дальнейшая работа над техникой в сочетании с ростом скоростно-силовых качеств поможет ей добиться высоких показателей.

Анализ подготовки ядротолкателей позволяет сделать некоторые выводы. Специальная физическая подготовка должна строиться не только на развитии силы и скоростно-силовых качеств, но и на совершенствовании координации движений, особенно динамического равновесия в необходимых позах (например,

Есть большая разница между тренировками наших молодых ядротолкателей — мужчин и женщин. И в большей степени именно она определяет их разные успехи. Стоит только посмотреть на тренировку мужчин.

Тренировка кончилась, но не кончилось мучительное раздумье: что получилось и что нет, что делать дальше. Сколько вариантов в свое время перепробовал Н. Карасев, а теперь это же делают В. Войкин, Р. Плунге и др. Сколько времени проведено ими за анализом кинограмм, просмотром кинокольцовок! Анализ каждой фазы, элемента движения, которое протекает в десятые доли секунды, — и все это нужно прочувствовать и вписать в общую структуру движения.

Приятно отметить, что в толкании ядра у мужчин появилось примерно пять спортсменов, относительно равных по силам: А. Барышников, В. Войкин, Р. Плунге и молодые А. Ярош, А. Носенко. Такого у нас не бывало. Я подчеркиваю: относительно равных, несмотря на рекорд А. Барышникова. Дело в том, что пока

мо результатами в толкании с места и со скачка стандартного и облегченного снарядов, результатами в броске ядра назад через голову и силовыми упражнениями (жим штанги в положении лежа и приседание со штангой на плечах). Как американец Д. Вудс, который, несмотря на высокие показатели в указанных упражнениях (в жиме лежа — 218 кг, в приседании со штангой на плечах — 289 кг), в разгар зимних соревнований находит время для проверки силовой подготовленности и по мере необходимости включает дополнительные упражнения, направленные на развитие ведущих мышц, и прежде всего мышц ног. Постоянный рост результатов, рост конкуренции на международной арене обязывает не только вести поиск наиболее рациональной техники, средств и методов тренировки, но и неуклонно наращивать объемы тренировочной работы. Увеличение нагрузки должно идти параллельно с увеличением использования физиотерапевтических средств восстановления: различного рода массажей (ручного, вибромассажа, водного), парных или суховоздушных бань, веерных и других душей, кварцевого облучения и др. Необходимо, чтобы каждые две недели метатели имели одну-две восстанавливающие процедуры, которые затем заменялись бы новыми. Например: водный массаж и кварцевое облучение, через две недели — ручной массаж и локальная баротерапия и т. д. Учитывая, что при каждом бассейне есть зал силовой подготовки, силовые тренировки необходимо проводить в этих залах, для того чтобы после занятия спортсмен имел возможность 10—15 минут (не больше!) поплавать. Как уже установлено, плавание снимает нервное напряжение, вызванное занятием, а перераспределение кровотока во время такого плавания уменьшает общее и локальное утомление, спортсмен быстрее восстанавливается.

Все эти меры довольно просты, но они крайне необходимы для метателей, которые ведут «двойную» образ жизни: наращивают силу, как штангисты, и шлифуют техническое мастерство как гимнасты.

Л. ИВАНОВА,
кандидат педагогических наук

ПЬЕДЕСТАЛ

во время группировки перед скачком), на выработке хорошей подвижности, гибкости, особенно в области поясницы. Улучшение этих качеств создаст возможность успешно овладевать такими деталями техники, как эффективный, без потери равновесия скачок и в связи с этим приход к финалу в хорошей группировке, лучшее использование в финале разгибательных и вращательных движений таза и туловища при ведущей роли ног и создание условий для мощного заключительного усилия руки, выталкивающей ядро.

Основой для этого должен быть подбор специальных упражнений сопряженного воздействия для развития необходимых мышечных групп и совершенствования деталей техники в связи с индивидуальными особенностями спортсмена. Кропотливая (на базе повышения физических качеств) работа над техникой круглый год с использованием снарядов различного веса, тренажеров, средств восстановления принесет заслуженный успех.

Ленинград

Е. ЛУТОВСКИЙ,
старший тренер
сборной команды СССР
по метаниям,
заслуженный тренер СССР

для всех перечисленных спортсменов характерно отсутствие стабильности в уровне технических результатов. Причины разные: у В. Войкина и Р. Плунге плохо залеченные травмы; у А. Яроша и А. Носенко некоторая неопытность как в системе подготовки, так и в умении выступать; у А. Барышникова — сложный вариант техники.

Однако общая для всех наших метателей (мужчин и женщин) причина, которая сдерживает рост результатов, — это отсутствие равномерности в распределении тренировочной нагрузки между подготовительным и соревновательным периодами (если судить по среднемесячным показателям). У ряда спортсменов в соревновательном периоде по сравнению с подготовительным объемом тренировочной нагрузки сокращается по отдельным средствам на 60—70%, количество тренировочных занятий в месяц достигает 11—14, и это при относительно небольшом количестве соревнований — 15—16 в год.

Задачи текущего 1974—1975 гг. состоят в том, чтобы в зимнем периоде увеличить количество имитаций и толчков как основного, так и снарядов разного веса, а летом не забывать о силовой нагрузке. А систематически контролировать уровень своей подготовленности необходи-



СКОРОСТЬ

В настоящее время еще многие тренеры с целью повышения уровня развития скоростно-силовых возможностей отдельных мышц и групп мышц спортсменов (т. е. повышения скоростно-силового потенциала) применяют локальные и региональные упражнения, в которых преодолеваются сопротивления, равные 80% (от максимальных) и больше, с интенсивностью 90% и большей. А для повышения степени утилизации скоростно-силового потенциала в процессе спортивной деятельности в тренировку включают специальные и основные упражнения, в которых величина преодолеваемых сопротивлений равна соревновательной. Существенным недостатком этого направления является то, что по мере повышения мастерства спортсмена динамика сдвигов в уровне использования скоростно-силового потенциала при выполнении основного упражнения уменьшается. Объясняется это тем, что спортсмен выполняет специальное и основное упражнения почти с одинаковой скоростью. Организм постепенно адаптируется к ней и создаются благоприятные условия для образования так называемого «скоростного барьера».

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ПОТЕНЦИАЛА СПЕЦИФИЧЕСКИХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП

Средства. Для развития скоростно-силового потенциала используются различные локальные и региональные упражнения, позволяющие избирательно воздействовать на мышцы, несущие наибольшую нагрузку в основном упражнении. При выполнении этих упражнений необходимо широко использовать различные дополнительные приспособления и тренажерные установки, позволяющие, с одной стороны, избирательно задавать нагрузку на мышцы или мышечные группы, а с другой — создавать условия для проявления максимальных мышечных усилий при «рабочих» (для вида метания) углах, характерных для отдельных фаз и элементов целостного упражнения.

Методы развития скоростно-силового потенциала являются общими для всех метателей. Выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. К основным методам относятся метод кратковременных усилий, повторный и круговой методы.

Режим работы мышц. Наряду с общеизвестными режимами работы мышц можно сегодня рекомендовать целый ряд других, которые пока еще не известны

широкой практике. Их применение открывает принципиально новые, эффективные пути повышения скоростно-силового потенциала.

В число используемых динамических режимов должны входить: преодолевающий, уступающий и их сочетания. Как вспомогательный (в особенности при развитии отдельных небольших мышц) необходимо использовать и статический режим (пассивные напряжения), когда за счет внешних сил делается попытка растянуть напряженные мышцы. В современной же практике используются, как правило, только «активные» статические напряжения, когда напряжение мышцы происходит без ее растяжения. В этом случае мышцы проявляют усилия на 30—35% меньше, чем при «пассивных» статических напряжениях.

Исследования показали, что весьма эффективно сочетание статического (активные напряжения) и динамического (преодолевающий характер работы мышц) режимов, получивших название упражнений «со срывом». Здесь после развития оптимальных величин статического напряжения происходит резкий переход к преодолевающей работе мышц. Также эффективно и сочетание уступающей работы мышц с предельными «пассивными» статическими напряжениями. Важно подчеркнуть: для широкого использования перечисленных режимов работы необходимо конструирование и изготовление специальных тренажерных установок.

Величина преодолеваемого сопротивления. Наиболее эффективными величинами сопротивления для развития скоростно-силового потенциала являются такие, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе 1—3 раза, то есть 1—3 ПМ (ПМ — повторный максимум). В то же время, как показали исследования в нашей лаборатории, в тех видах спорта, в которых на соревнованиях преодолеваются сопротивления, не достигающие абсолютных величин (как, например, легкоатлетические метания), может быть эффективен и вариант 4—7 ПМ и 8—10 ПМ.

В тех случаях, когда делается акцент на сочетание уступающего характера работы мышц и преодолевающего, величина сопротивлений должна быть равна 1—3 ПМ (для преодолевающего характера работы мышц). При сочетании преодолевающего и уступающего характеров работы мышц (данные сочетания необходимо выполнять с сопротивлениями, закрепленными на маятниковой установке) величина сопротивления должна быть равна 1—3 ПМ (для уступающей работы мышц).

При сочетаниях статического (активные напряжения) и динамического (преодолевающий характер работы) режимов величина статического напряжения — 70—80%, а преодолеваемых сопротивлений — 4—7 ПМ. Данные упражнения

лучше всего выполнять на инерционной или маятниковой установках. Широко используя все перечисленные величины сопротивлений, метатели должны знать, что рост мышечной массы будет происходить только при использовании сопротивлений равных 4—7 ПМ. И, наконец, как показали наши предварительные исследования, применяя во время выполнения локальных и региональных упражнений электростимуляцию, можно увеличить максимальный вес преодолеваемых сопротивлений на 15—20%.

Интенсивность (скорость) выполнения упражнений при развитии скоростно-силового потенциала должна быть всегда не ниже 80% от возможного на данный момент максимума. При выполнении упражнений, сочетающих преодолевающий и уступающий характер работы мышц, интенсивность в момент перехода от одного режима к другому должна быть предельной. То же самое и при выполнении упражнений, сочетающих статический и динамический режим работы мышц, и при выполнении упражнений с электростимуляцией.

Максимальное количество повторений упражнений в одном подходе и общее их количество. Общеизвестно: чем ближе величины сопротивления к абсолютному максимуму, тем меньше будет количество повторений в одном подходе. При развитии скоростно-силового потенциала цифра, стоящая перед повторным максимумом — ПМ, определяет количество повторений упражнений в одном подходе. Что же касается общего количества повторений, подходов и длительности пауз отдыха между ними, то они сугубо индивидуальны и зависят прежде всего от уровня подготовленности метателей. Общим показателем, ограничивающим количество подходов (серий), является падение интенсивности, с которой выполнялись первые упражнения каждой серии. А длительность пауз отдыха колеблется при выполнении локальных упражнений в пределах 30—90 сек., а при выполнении региональных упражнений в пределах 1—3 мин.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ УТИЛИЗИРОВАТЬ СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ПОТЕНЦИАЛ

Средства. Целесообразно все упражнения для совершенствования утилизации скоростно-силового потенциала разделить на три группы.

Первая группа: упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной (скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается).

Вторая группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной (скорость движений больше).

Третья группа: упражнения с преодолением сопротивления, величина которого

И СИЛА

го равна соревновательной (скорость движений околомаксимальная и выше). Во всех случаях при выполнении указанных упражнений сохраняются основные кинематические и динамические параметры структуры бросковых движений, характерных для отдельных видов метаний.

Методы. В тренировке метателей применяется комплекс, в который входят методы сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный метод. Поскольку метод вариативного воздействия еще не получил широкого освещения, рассмотрим его более подробно.

В спортивной практике метателей давно применяются специальные упражнения с утяжеленными и облегченными (по отношению к соревновательным) сопротивлениями. Однако их применение до сих пор носит бессистемный характер. Применение разных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств (силового или скоростного) и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Объясняется это тем, что, преодолевая утяжеленные или облегченные сопротивления, метатель даже при выполнении упражнения с околопредельной (80%) интенсивностью, позволяющей выполнять большой объем упражнений, превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых качеств.

Однако резкое увеличение объема специальных упражнений таит и определенную опасность. Излишний акцент на выполнение упражнений с облегченными или утяжеленными сопротивлениями как в одном тренировочном занятии, так и в отдельном этапе годичной тренировки будет вести к одностороннему совершенствованию использования отдельных параметров специальных скоростно-силовых качеств при выполнении основного спортивного упражнения. И в целом это может помешать более совершенному овладению спортивной техникой. Избежать перечисленных выше недостатков, в том числе и образования «скоростного барьера», помогает применение метода вариативного воздействия. Суть его состоит в оптимальном количественном чередовании облегченных, соревновательных и утяжеленных сопротивлений как в ходе одного тренировочного занятия, так и на отдельных этапах годичной тренировки.

Экспериментальную разработку получили пока только два варианта метода вариативного воздействия: 1) локальная вариативность, когда спортсмен метает в одном занятии оптимальное количество или облегченных, или утяжеленных снарядов в сочетании со снарядом соревновательного веса; 2) целостная ва-

риативность, когда в одном занятии метатель выполняет оптимальное количество бросковых упражнений с облегченными, соревновательными и утяжеленными снарядами. Причем в «толкательных» движениях локальная вариативность имеет оптимальные сочетания равные 4:1 при развитии силового компонента и 3:1 при развитии скоростного компонента. Что же касается целостной вариативности, то исследования показали, что в процессе отдельных тренировочных занятий при совершенствовании утилизации специальных скоростно-силовых качеств в «хлестообразных» движениях наиболее эффективна следующая вариативность: бросок облегченного снаряда — один раз, соревновательного — два раза, утяжеленного снаряда — один раз. Исследования показали также, что метод вариативного воздействия эффективен при решении задачи повышения уровня использования силового (варианты 1:2:1 и 1:1:2) и скоростного (вариант 2:1:1) компонентов скоростно-силового потенциала.

Режим работы мышц. Основным режимом является динамический с акцентом на преодолевающий характер работы мышц. Кроме того, как вспомогательный при выполнении специальных бросковых упражнений на маятниковом и инерционном тренажерном устройстве может использоваться и режим с акцентом на сочетание уступающего и преодолевающего характера работы мышц и сочетание статического (активные напряжения) и динамического (преодолевающий характер работы мышц) режимов.

Величина преодолеваемого сопротивления при выполнении спортивного упражнения соревновательная, а при выполнении специальных упражнений меньше или больше соревновательной.

Увеличение или уменьшение веса преодолеваемых сопротивлений в каждом отдельном случае лимитируется уровнем подготовленности спортсмена и возможностью сохранения структуры броскового движения (к сожалению, это чрезвычайно важное методическое положение в большинстве случаев метателями не соблюдается, и в результате выполняется большой объем малоэффективной бросковой работы). При применении метода вариативного воздействия необходимо время от времени изменять величину веса снарядов, с тем чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление.

При акценте на сочетание уступающей и преодолевающей работы мышц может иметь место следующая вариация веса.

Первый вариант. Величина сопротивления при уступающем характере работы мышц может быть выше соревновательной, но такой, чтобы при преодолевающим характере сохранялась бы мощность движения, которую спортсмен способен проявить при преодолении соревновательного сопротивления.

Второй вариант. Величина сопротивления при уступающем характере работы мышц может быть выше соревновательной, но такой, чтобы при преодолевающим характере работы мощность движения была бы выше, чем при метании снаряда соревновательного веса.

Третий вариант. Величина сопротивления равна соревновательному, а мощность движения при преодолевающей работе значительно выше соревновательной.

Интенсивность выполнения упражнения может быть околопредельной (80—90%), субпредельной (90—95%) и предельной (100%) на данный период времени.

Необходимо особо остановиться на интенсивности выполнения специальных упражнений с утяжеленными и облегченными снарядами. Целесообразно применять в основном околопредельную интенсивность (80—90%). Объясняется это тем, что при преодолении сопротивлений (величина которых больше или меньше соревновательной) с околопредельной интенсивностью создаются условия для стимулирования развития скоростно-силовых качеств. Объем упражнений в это время может быть значительно увеличен.

Субпредельная и предельная интенсивность может быть применена только в отдельных тренировочных занятиях с использованием светового или звукового лидера, или электростимуляции.

Максимальное количество повторений упражнений в одном подходе или серии. При выполнении основного или специальных бросковых упражнений метатели должны иметь 4—6 снарядов различного веса с тем, чтобы выполнять серии по 4—5 бросков. Общее количество бросков на одном занятии может достигать до 150—200, а при двухразовой тренировке до 250—300.

Индивидуализация объема средств специальной скоростно-силовой подготовки приобретает особое значение при работе с квалифицированными метателями. В определении индивидуального объема необходимо исходить из следующих основных положений:

1. Скоростно-силовые качества у спортсменов, уже достигших высокого уровня силовой подготовленности, можно эффективно воспитывать только применяя упражнения с определенной, строго дифференцированной интенсивностью при строгой ее взаимосвязи со всеми остальными компонентами методики.

2. На любом этапе круглогодичной подготовки спортсмен должен выполнять в тренировочном занятии только такое количество подходов или серий, которое позволит ему сохранить интенсивность, необходимую для воспитания скоростно-силовых качеств. В противном случае возможность дифференцированного развития мышечной силы исключается. По средней величине объема нескольких тренировочных занятий можно установить примерный индивидуальный объем средств специальной подготовки для отдельных микро- и макроэтапов круглогодичной тренировки. Ведя такой учет на протяжении всего года, нетрудно определить общий объем средств для отдельных этапов круглогодичной тренировки и в конце года наметить примерный объем работы сразу на весь последующий год.

В. КУЗНЕЦОВ,
заслуженный мастер спорта,
доктор педагогических наук,
профессор

Планомерность подготовки

По материалам Д. Мишова (1964), средний возраст легкоатлетов-участников олимпийских игр 1896—1960 гг. в толкании ядра — 25,3 года, а чемпионов — 25 лет. Причем в зоне первых успехов, оптимальных возможностей и высоких результатов наблюдается запаздывание в возрасте на 2—3 года у толкателей ядра и метателей диска по сравнению с другими видами легкой атлетики. Это говорит о том, что метания обладают определенной специфичностью и в аспекте возрастного совершенствования. В то же время возрастные градации в юношеской легкой атлетике во всех видах одинаковы, и вопросы специальной физической подготовки решаются одновременно и в спринте, и в прыжках, и в метаниях. На наш взгляд, это положение пагубно отражается на подготовке юных метателей и имеет отрицательные последствия в дальнейшем.

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ, ВЕДУЩЕЙ ВНИЗ

Если в спринте и прыжках ранняя (15—16 лет) специализация является оправданной, то в метаниях она должна быть отодвинута на 2 года. В настоящее время только 13—14-летние спортсмены проходят у нас разностороннюю легкоатлетическую подготовку, ибо их на это нацеливает соревновательная практика, построенная по принципу многоборности. С 15 лет юноши и девушки участвуют в соревнованиях только по избранному виду, что, естественно, предполагает углубленную специализацию в этом виде. Так почему же мы так спешим? Почему так рано начинаем специализацию? Ведь до возраста олимпийских чемпионов еще долгие 10 лет!

На такую систему подготовки тренеры ориентируют то, что именно по результатам соревнований судят об их квалификации, эффективности методов подготовки. К сожалению, у нас нет других критериев оценки работы детского тренера, кроме сегодняшних метров, секунд, очков.

Не каждый тренер в подобных условиях сможет найти в себе мужество «наступить на горло собственной песне» и работать на «завтра». Поэтому многие тренеры, признавая на словах значимость физической подготовки, на деле придерживаются узкоспециализированных методов, ориентируя подготовку на высокий результат уже в юношеском возрасте.

Наш юноша-чемпион в итоге такой работы, является **КОНЕЧНЫМ** «продуктом» форсированной подготовки, а не планомерной, целенаправленной работы. Достижение высшего мастерства для него весьма проблематично. В 18 лет наши атлеты выигрывали и у Гиса, и у Бризенника, а дальше остановились на месте. Там, где у наших соперников начинается бурный рост, у нас он прекращается.

Это не значит, что показывать высокие результаты в юношеском возрасте предосудительно. Весь вопрос в том, **ЗА СЧЕТ ЧЕГО** они показаны. Если за счет увеличения объемов специальной и сокращения объемов общей физической подготовки, за счет широкого применения «острых» методов силовой и скоростно-силовой подготовки, то такие результаты можно назвать преждевременными, а тренерскую практику — предосудительной.

На наш взгляд, специализация в юношеских метаниях не должна быть узкой. Ее нужно осуществлять по принципу многоборности. Это позволит тренерам, работающим с детьми, не форсировать силовую подготовку, а уделять основное внимание развитию быстроты, ловкости, выносливости, координационной способности, новым двигательным навыкам, и параллельно гармонически развивать силу.

Соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки (в % к общему объему тренировочных нагрузок) на разных этапах юношеской подготовки будет постепенно изменяться в пользу специальной работы и к 19-ти годам станет примерно равным.

На последнем этапе возможно использование полного арсенала тренировочных средств для достижения наивысших спортивных результатов. Как свидетельствуют научные данные, необходимо 6—8 лет для того, чтобы, приступив к специальной подготовке, достигнуть лучших результатов в наиболее благоприятном возрасте.

Критерием оценки эффективности работы тренера в юношеском спорте должен стать комплексный показатель, включающий в себя оценку:

1. Всесторонней физической подготовленности выпускников (выполнение нормативов комплекса ГТО и контрольных нормативов по общей физической подготовке).
2. Уровня развития физических качеств.
3. Степени овладения спортивной техникой.
4. Специальной подготовленности (выполнение спортивного разряда).
5. Состояния здоровья выпускников.

В основу оценки эффективности работы тренеров на промежуточных этапах учебно-тренировочной работы должны быть положены результаты периодических контрольных испытаний, определяющие уровень физической, технической и психологической подготовленности учащихся.

Соревновательная практика в процессе юношеской подготовки может быть такой.

Юноши 13—14 лет и девушки 12—13 лет состязаются в пятиборье: бег 30 м; прыжки в высоту; метание ядра (3 кг) назад через голову; тройной прыжок с места; бег 200 или 300 м.

Юноши 15—16 лет и девушки 14—15 лет состязаются в четырехборье (с включением вида специализации): бег 60 м с низкими барьерами или спринт 50—60 м; прыжки в высоту; тройной прыжок с

места; толкание ядра или метание диска. Юноши 17—18 лет и девушки 16—17 лет соревнуются в троборье (возможно, это имеет смысл только в зимний период): бег 80 м или 100 м; тройной прыжок с места; толкание ядра или метание диска.

Практика проведения подобных соревнований должна исключать форсирование высоких результатов за счет преимущественного применения средств специальной подготовки. Возможно, тогда мы не будем преждевременно идти вверх по лестнице, ведущей вниз.

О СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

Если учесть, что нам необходимо создать высококачественный двигательный навык и ритмовую структуру техники толкания ядра у юношей и девушек, то, естественно, выбор веса снаряда должен соотноситься с уровнем их физического развития.

Так как в этом возрасте по показателям абсолютной силы (относительно веса ядра) юноши сильно отстают от мужчин и даже женщин, то тяжелые снаряды приводят к искажению двигательной структуры и нерезультативному ритму толкания. Применяя тяжелые снаряды, мы ориентируем юных метателей на преимущественное развитие силы, закрепляем неправильные двигательные навыки и малорезультативные ритмы. Но ведь юношеский возраст наиболее благоприятен для развития именно быстроты! А другие качества мы можем успешно развивать и в более поздние сроки.

Опрос ведущих специалистов в области легкоатлетических метаний, проведенный в 1973 г. сектором юношеского спорта ВНИИФК, показал, что 80% тренеров придерживаются этой точки зрения. Немногочисленные же ныне сторонники «взрослых» снарядов говорят: «Кто же мешает вам пользоваться в тренировке облегченными снарядами? А на соревнованиях пускай будут тяжелые». Это верно, но не совсем. Соревнования — это самое эффективное средство подготовки, поэтому и это средство надо использовать для поднятия скоростного потолка.

Итак, нам нужны облегченные снаряды! В то же время они не должны быть настолько легкими, чтобы обеспечивать быстроту, которую не смог бы воспроизвести тот же возмужавший и окрепший спортсмен, но уже с ядром нормального веса. Вес снаряда должен быть оптимальным во всех возрастах. Он должен соответствовать уровню силовых возможностей спортсмена при условии гармонического развития силы относительно других качеств.

Например, для юношей снаряды могут быть такими:

15—16 лет: ядро — 5 кг; диск — 1,5 кг
17—18 лет: ядро — 6—6,250 кг; диск — 1,750 кг

Для девушек:

14—15 лет: ядро — 3 кг; диск — 0,750 кг
16—17 лет: ядро — 3,5 кг; диск — 1 кг

Уменьшение веса соревновательных снарядов снизит и вес тренировочных. Тогда мы будем пользоваться более легкими облегченными и утяжеленными снарядами. Необходимо также увеличить объем юношеских ядер, приблизив его к объему снарядов для взрослых.

Г. РУДЕРМАН,
мастер спорта СССР

Сила + техника

Д

ля современной тренировки характерны большие по объему и высокие по интенсивности тренировочные нагрузки. В связи с этим нередки случаи переутомления

организма юных спортсменов и как следствие этого снижение их результатов, особенно при переходе в группу взрослых. Поэтому одним из важнейших вопросов юношеского спорта является изучение специфики восстановительных процессов у спортсменов после больших нагрузок различной направленности, объема и интенсивности.

Целью работы явилось исследование динамики восстановительных процессов юных толкательниц ядра при выполнении одного или нескольких тренировочных занятий с большими нагрузками силовой и технической направленности. Исследования проводились в 1972—1973 гг. в соревновательном периоде тренировки с группой членов сборных команд Москвы и СССР (возраст 16—17 лет, спортивная квалификация — I разряд и кандидаты в мастера).

В процессе работы использовались педагогические контрольные испытания (тесты) и наблюдения, тонометрия, сейсмограмметрия, электростимуляция. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось по реакции пульса и кровяного давления. Обследование проводилось до занятий, через 15—20 минут после их окончания и спустя 24 часа.

В процессе исследований необходимо определить степень воздействия нагрузок в отдельных тренировочных занятиях. Признаки утомления выявлялись на основе анализа выполнения спортивного упражнения. Первым признаком развивающегося утомления стало нарушение специфической координации движений. Были разработаны критерии оценки работоспособности спортсменок в процессе тренировки на основе внешних признаков утомления. При этом учитывались изменения результата в толкании ядра, техническое выполнение упражнения и устойчивость внимания (табл. 1).

Для конкретизации оценки утомления были определены границы снижения результата в толкании ядра при различных степенях утомления у спортсменок различной квалификации (табл. 2). Было выявлено, что по мере роста спортивного мастерства границы снижения результата в процессе нарастающего утомления уменьшаются. Это связано с тем, что у спортсменок высокой квалификации, с одной стороны, более стойкий двигательный навык, а с другой — значительно больший двигательный потенциал. Данные экспериментального исследования позволяли выявить определен-

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ УТОМЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОК В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Таблица 1

Оценка в баллах	Субъективные ощущения трудности	Внешние признаки утомления		
		изменение результата в толкании ядра	техническое выполнение упражнения	устойчивость внимания
1	Нагрузка переносится легко	Толкание ядра на заданное расстояние (на 50—60 см ниже личного достижения)	Без особых нарушений	Устойчивое
2	Нагрузка переносится удовлетворительно	Незначительное ухудшение результата от заданного (50—60 см)	Некоторое нарушение ритма. Незначительные ошибки	Ослабленное
3	Нагрузка переносится тяжело, тяжело в плечах, трудно управлять движениями	Значительное ухудшение результата от заданного (1—1,20 м)	Нарушение свободы движений. Грубые ошибки в отдельных фазах движений	Сниженное
4	Нагрузка переносится очень тяжело, отказ от продолжения тренировки	Падение результата от заданного до 2 м	Проявление неординарных движений. Грубые ошибки в отдельных фазах движений	Явно сниженное

Таблица 2

ПРИМЕРНЫЕ ГРАНИЦЫ СНИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА В ТОЛКАНИИ ЯДРА ПРИ РАЗЛИЧНЫХ СТЕПЕНЯХ УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОК РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Лучший результат метаний, м	Субъективные ощущения трудности			
	нагрузка переносится легко	нагрузка переносится удовлетворительно	нагрузка переносится тяжело	нагрузка переносится очень тяжело
17	16,50—16,0—0	15,90—15,50	15,40—15,0—0	15,50
16	15,50—15,0—0	14,95—14,50	14,45—14,0—0	14,0—0
15	14,70—14,30	14,40—14,0—0	13,90—13,50	13,50
14	13,70—13,50	13,45—13,0—0	12,90—12,50	12,0—0

ные различия в воздействии больших тренировочных нагрузок (в зависимости от их направленности и сочетания) на организм юных метательниц.

Выполнение большой нагрузки, направленной на совершенствование в технике метаний, не вызывает выраженных сдвигов в функциональном состоянии

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Спортивно-методический журнал «Легкая атлетика» рассчитан на широкий круг читателей: тренеров и спортсменов, преподавателей физического воспитания и спортивных судей, всех любителей легкоатлетического спорта. Подписка на журнал принимается без ограничений всеми почтовыми отделениями с любого месяца, но не позднее чем за 30 дней до его начала.

нервно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы. На следующий день после занятия наблюдается незначительное снижение скоростно-силовых качеств при одновременном улучшении мышечной силы спортсменов.

Выполнение большой тренировочной нагрузки, направленной на развитие мышечной силы, сопровождалось более выраженными сдвигами функционального состояния спортсменов, чем после выполнения большой нагрузки технической направленности. Отмечалось значительное ухудшение лабильности нервно-мышечного аппарата, повышение реактивности сердечно-сосудистой системы и значительное снижение уровня скоростно-силовых качеств.

Вместе с тем выполнение силовой нагрузки после предшествующей ей технической не вызывает подобных изменений в деятельности функциональных систем. Это явление объясняется благоприятным сочетанием выполненных нагрузок.

Две большие по объему последовательные нагрузки, выполненные в различном сочетании с интервалом в 24 часа, оказывают неодинаковое воздействие на организм юных метательниц. Более выраженное снижение функционального состояния спортсменок происходило в том случае, когда силовая тренировка предшествовала технической, и менее выраженные сдвиги — когда нагрузка выполнялась в обратной последовательности. Через 24 часа после выполнения второго занятия (в любой последовательности) наблюдалось незначительное недоставление функций, характеризующих подготовленность спортсменок.

В большей мере снижался уровень тех качеств, на совершенствование которых была направлена основная нагрузка второго тренировочного занятия.

Интенсивное протекание процессов восстановления после больших нагрузок согласуется с положением Ю. В. Фольборта о том, что более интенсивное расходование «функционального потенциала» стимулирует и более быстрое его восстановление.

Наши экспериментальные исследования позволили выявить, что организм юных спортсменок легко переносит тренировки с большими нагрузками. При соответствующем контроле за функциональным состоянием спортсменов возможны 2 и 3 тренировки с большими нагрузками в микроцикле. Однако выполнение 2—3 тренировочных занятий с большими нагрузками в одном недельном цикле предусматривает обязательное снижение нагрузки в последующем микроцикле. При построении микроциклов с большим объемом тренировочных нагрузок необходимо учитывать последовательность выполнения нагрузок силовой и технической направленности. Большая нагрузка, направленная на развитие мышечной силы, не должна предшествовать тренировке, направленной на совершенствование в технике метаний.

Таким образом, интенсифицировать процесс тренировки юных спортсменов можно в значительной мере за счет выполнения тренировок избирательной направленности и их рационального чередования в отдельных микроциклах.

А. КОМАРОВА,
мастер спорта СССР,
кандидат педагогических наук

ДВЕ ошибки

В последние годы методика развития скоростно-силовых качеств копьеметателей непрерывно совершенствовалась. Упражнения с отягощениями, метание утяжеленных и облегченных снарядов, а также широкий комплекс специальных упражнений, применяемых копьеметателями на различных этапах тренировки, позволили спортсменам добиться высокого уровня развития скорости и силы. Однако коэффициент полезного действия использования скоростно-силового потенциала у атлетов еще невысок. Тормозом в этом являются ошибки в технике метания, которые присущи и начинающим метателям, и мастерам высокого класса. Причина этих ошибок — несоответствие технических возможностей спортсменов уровню их физической подготовленности.

Данные киноматериалов, а также анализ большого количества бросков с использованием «тензометрического» копия, приведенный на кафедре легкой атле-



тики ГЦОЛИФК, позволили выявить один из главных технических недостатков — отсутствие прямолинейного (по оси сна-

параметры КОПЬЯ

К ВОПРОСУ ОБ ИЗГОТОВЛЕНИИ КОПИЙ РАЗНЫХ ЛЕТНЫХ КАЧЕСТВ

До 1956 года таллинская мастерская по изготовлению спортивных снарядов выпускала деревянные копия с длинным наконечником. Размеры копий были те же (длина, вес, положение центра тяжести), что и сейчас, но форма копия и размеры наконечника были иными. Древко копия было тоньше, длина наконечника 35 см, вес 175 г. Для улучшения летных качеств копия в 1956 г. в Москве в Центральной лаборатории спортивного инвентаря (ЦЛСИ) стали выпускать деревянные (мужские и женские) копия с коротким (15—16 см) наконечником, вес которого достигал 105 г. В это же время в г. Белая Калитва готовились к выпуску принципиально новых для нас металлических копий. Также с коротким наконечником (весом 150 г). Затем ЦЛСИ переименовали в Центральное опытно-конструкторское бюро (ЦОКБ), которое лишь продолжило изготовление указанных копий. Международная любительская легкоатлетическая федерация и технический комитет ИААФ в 1960 г. ввели единые правила в изготовлении и конструировании копий. Вес, длина, центр тяжести копия остались прежними, но форма несколько изменилась. Копье от центра стало

постепенно суживаться к наконечнику и хвостовой части, минимальный вес наконечника стал 80 г, длина его 25 см. Эти правила существуют до сих пор.

С 1961 г. ЦОКБ стало выпускать деревянные копия с наконечником весом 80—85 г. А в Белой Калитве наладили производство дюралюминиевых копий, вес наконечника которых составлял 175 г. По сути дела, мы вернулись к началу 50-х годов... Как видим, проблема изготовления копий с хорошими летными качествами до сих пор не решена. Вес наконечника колеблется от 80 до 175 г. Копья, изготавливаемые в Белой Калитве, имеют плохие летные качества и годятся лишь для учебных целей и спортсменов III и II разрядов.

Считается, что дальность полета снаряда зависит от начальной скорости, угла вылета и сопротивления воздушной среды. Но на дальность полета могут влиять: форма снаряда, и (на примере копия) распределение веса по снаряду. Авторы усовершенствовали 5 мужских и 5 женских копий марки «Белая Калитва», и получилось, что разница в результатах при одной и той же скорости вылета снаряда и технике метания, по нашим данным, может колебаться в пределах 2—6 м у женщин и 4—10 м у мужчин. Причем разница зависит от подготовленности спортсмена. Чем дальше летит снаряд, тем больше увеличивается разница. Так, при метании на 40—42 м спортсменками II разряда обычного и усовершенствованного копия разница была 1—2 м в пользу второго. При метании на 48—51 м разница увеличивалась до 2,5—3 м, а у мастеров, метавших копьё на 55—57 м, разница достигала 4—5 м.

ряда) направления усилий и наличие «поперечных» усилий во время выполнения заключительной части метания. Использование «тензоскопия» позволяет регистрировать параметры (направление и величину усилий копьеметателя в двух плоскостях) на всем протяжении финальной фазы метания. Исследования показали, что атлеты развивают максимум усилий, воздействуя на копьё в последней трети финального движения. И все отклонения в приложении внешних сил к снаряду, влияющие на искажение прямолинейной траектории, также имеют место в заключительной части метания. Проиллюстрируем сказанное двумя примерами.

На фото 1 — заключительный момент броска Яниса Лусиса (попытка на матче СССР — США в Минске в июле 1973 г., результат — 83,82). Изогнутая форма снаряда ясно показывает направление приложения части усилий перпендикулярно оси копья.

Биомеханический анализ данной попытки показал, что величина усилия, «способствующая» деформации снаряда, равна примерно 25% общей величины усилия, необходимого для достижения результата, равного 83 метрам.

Данная техническая ошибка явилась следствием позднего и недостаточного «захвата и взятия копья на себя». Это привело к чрезмерному отведению кисти с копьем вправо и к компенсаторному отклону туловища метателя влево. Добавим также, что деформация копья вызывает его вибрацию и ухудшает аэродинамику полета.

На фото 2 — бросок одного из сильнейших молодых копьеметателей Ивана Морголя (результат броска — 76 метров). Налицо другая типичная техническая ошибка — чрезмерное увеличение угла «атаки» и вылета копья (угол вылета 49°).

Последние исследования, проведенные в области изучения аэродинамических качеств современных копий, говорят о том, что увеличение дальности полета снаряда от 75 до 95 метров пропорционально уменьшению угла вылета с 35° до 29° (при минимальном угле «атаки»). Кроме того, увеличение угла вылета копья влечет за собой сокращение пути, на котором метатель активно воздействует на снаряд. А ведь одной из современных тенденций в совершенствовании техники метаний является удлинение заключительной фазы метания и осуществление выпуска копья за проекцией опоры левой ноги (для метавших правой рукой).

Каковы же основные причины данной ошибки? Во-первых, слабо развитое «чувство снаряда». Не случайно один из сильнейших и техничных копьеметателей прошлого Ч. Валлман говорил: «Метатель копья подобен скрипачу. Он должен так же тонко чувствовать свой снаряд, как скрипач «чувствует» смычок!» Во-вторых, угол вылета увеличивается при чрезмерном сгибании левой ноги во время заключительной части метания. При этом спортсмен как бы «повисает» на копье.

Не вдаваясь в глубокий анализ возникновения технических ошибок копьемета-



телей, мы хотели наглядно подчеркнуть главные и типичные недостатки, которые не позволяют нашим спортсменам добиваться стабильных результатов, соответствующих их высокому скоростно-силовому потенциалу.

Р. МАКСИМОВ,
ГЦОЛИФК

У мужчин-перворазрядников, метавших копьё на 68—70 м, разница была 4—5 м, у кандидатов в мастера спорта (75—77 м) прибавка равнялась 6—7 м. У мастеров спорта, метавших на 84—86 м, разница увеличивалась до 10 м. Например, у экс-рекордсмена страны В. Кузнецова, когда он метал копьё на 84—85 м, разница составляла около 9 м, а у Я. Лусиса при метании хорошего копья результат был 85—86 м, а копьё «Белая Калитва» серийного выпуска он метнул на 10 м ближе.

Поэтому не случайно спортсмены высокого класса не используют ни на тренировках, ни на соревнованиях копьё марки «Белая Калитва», а метают импортные снаряды — шведского и американского образца. Но импортными копиями пользуются только избранные, а общей массе копьеметателей они недоступны.

Исходя из многочисленных наблюдений и экспериментов в изготовлении и конструировании копий различных летных качеств, личного опыта в метании копья и стремления улучшить выпуск хороших снарядов у нас в стране, мы предлагаем следующие параметры отдельных частей копий.

МУЖСКИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КОПЬЯ

1. Копья «Белая Калитва» — 60 м (БК-60). Рассчитаны на спортсменов III и II разрядов. Вес наконечника — 170—175 г, вес трубки с обмоткой — 630—635 г. Расположение ц. т. от передней части трубки — 117—117,5 см.
2. БК-70. Предназначены для спортсменов I разряда. Вес наконечника — 140—145 г, вес трубки с обмоткой — 660—

- 670 г, ц. т. трубки — 113—113,5 см.
3. БК-75. Для кандидатов в мастера спорта. Вес наконечника — 130—135 г, вес трубки с обмоткой — 670—680 г, ц. т. трубки — 111,5—112 см.
4. БК-80. Для мастеров спорта. Вес наконечника — 125 г, вес трубки с обмоткой — 675—680 г, ц. т. — 110 см.
5. БК-90. Для мастеров спорта международного класса. Вес наконечника — 115—120 г, вес трубки с обмоткой — 685—690 г, ц. т. трубки — 109—110 см. Расстояние центра тяжести от острия наконечника у всех собранных копий равен 109,5—110 см.

ЖЕНСКИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ КОПЬЯ

1. БК-40. Предназначены для спортсменов III и II разрядов. Вес наконечника — 125 г, вес трубки с обмоткой — 485 г, ц. т. трубки от передней ее части — 95,5—96 см.
2. БК-50. Для спортсменок I разряда. Вес наконечника — 115 г, вес трубки с обмоткой — 485—490 г, ц. т. трубки — 93,5—94 см.
3. БК-55. Для кандидатов в мастера спорта. Вес наконечника — 105—108 г, вес трубки с обмоткой — 495—500 г, ц. т. трубки — 93 см.
4. БК-60. Для мастеров спорта. Вес наконечника — 98—100 г, вес трубки с обмоткой — 502—505 г, ц. т. — 92—92,5 см.
5. БК-65. Для мастеров международного класса. Вес наконечника — 95 г, вес трубки с обмоткой — 505—510 г, ц. т. — 91—91,5 см. Центр тяжести у собранных копий равен 94,5—95 см. Вес, длина, форма у всех групп копий соблюдаются по существующим сейчас международным правилам соревнований.

Каждое копьё рассчитано так, что им могут пользоваться спортсмены «соседних» разрядов. К примеру, у женщин копьё БК-50 могут метать спортсменки, метавшие снаряды на 43—45 м. Копьем БК-60 могут пользоваться кандидаты в мастера спорта СССР.

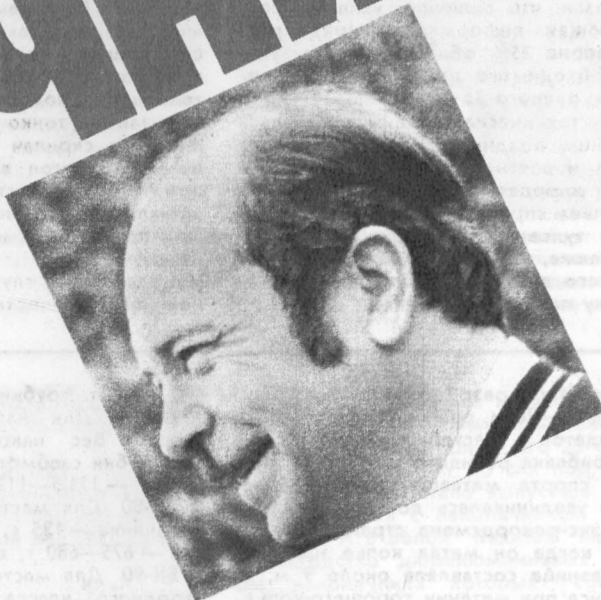
г. Ленинград

И. СИВОПЛЯСОВ,
мастер спорта СССР,
Л. ЖУЧКОВ,
мастер спорта СССР.

ОТ РЕДАКЦИИ: в двух материалах (статья Г. Рудермана «Плановмерность подготовки» и статья И. Сивоплясова и Л. Жучкова «Параметры копья»), помещенных в этом номере журнала, авторы поднимают вопрос об изготовлении специальных снарядов для тренировки и состязаний легкоатлетов различной квалификации. Редакция журнала надеется, что эти вопросы заинтересуют представителей соответствующих организаций, занимающихся разработкой и выпуском спортивного инвентаря.



ДАВАЙТЕ ДУТОЧНИМ



Первым тренером Алексея Спиридонова был А. Васильев. После безвременной кончины Александра Ивановича в 1973 году спортсмен начал тренировки под руководством кандидата педагогических наук, мастера спорта СССР О. Колодия. Это было вполне естественным: ведь именно Колодий в свое время был тренером А. Васильева. Новое творческое содружество сразу же принесло успех.

КОЛОДИЙ:— Поздравляю тебя, Алексей, с выполнением задачи, поставленной на этот год,— с установлением мирового рекорда! Этого дня и этого рекорда долго ждали ленинградские метатели молота. И он тем приятнее, что установлен коренным ленинградцем.

СПИРИДОНОВ:— Большое спасибо! Я вас тоже поздравляю и благодарю за все. Я очень счастлив. Вообще, этот год был для меня успешным. Буквально накануне соревнований в Риме я стал отцом. Сына, назвали в память об Александре Ивановиче Васильеве, моем первом тренере,— Сашей. Затем успех на чемпионате Европы и, наконец, мировой рекорд. Не слишком ли много сразу?

КОЛОДИЙ:— Все твои спортивные успехи закономерны. Ты помнишь, мы запланировали стабильно выступать в ответственных стартах на протяжении всего сезона, завоевать звание чемпиона страны и Европы и вернуть Родине рекорд мира в метании молота. Все выполнили. Вот только на первенстве СССР...

СПИРИДОНОВ:— Обидный был проигрыш. Но в то же время не стыдно про-

играть такому спортсмену, как Валентин Дмитренко.

КОЛОДИЙ:— Чему научило тебя это поражение?

СПИРИДОНОВ:— Во-первых, Дмитренко лишний раз напомнил, что тактика существует и в метании молота и пренебрегать ею не следует. Во-вторых, после первенства СССР я стал еще более тщательно шлифовать движения, еще яростнее работать на тренировках, так, что вам частенько приходилось останавливать меня.

КОЛОДИЙ:— В первый раз ты «прочувствовал» правильное движение ног во вращении еще зимой, на тренировках в помещении. Затем это «ножное» вращение стало получаться и на тренировках в метании весной. Как ты думаешь, какое упражнение дало в этом направлении наибольший эффект?

СПИРИДОНОВ:— Конечно, метание облегченного молота. Особенно я это почувствовал, когда вы убедили меня в необходимости метать 5-килограммовый снаряд в августе прошлого года после соревнований в Штутгарте. И когда я легко смог послать 5-килограммовый снаряд на 90 метров и почувствовал, что

могу еще добавить, вот тогда и нормальный снаряд «засвистел» при выбрасывании.

КОЛОДИЙ:— Был ли ты уверен в успешном выступлении на чемпионате Европы в Риме?

СПИРИДОНОВ:— А вы?!

КОЛОДИЙ:— Я был уверен, как никогда. Особенно после тренировок накануне чемпионата. Я верил в тебя как в бойца. Помню, в Риме во время соревнований я говорил Е. М. Лутковскому, что еще ни разу так спокойно не «болел» за тебя. Эта уверенность окончательно укрепилась после квалификационных соревнований. Я убедился в твоих уверенных действиях, увидел, что соперники тебя не смущают.

СПИРИДОНОВ:— Да. Я был уверен в себе! Но настраивался на трудный и тяжелый поединок. Помните, после квалификации вы мне сказали, что основными соперниками будут Дмитренко, Заксе и Таймер. И оказались правы.

КОЛОДИЙ: — Особенно опасным представлялся Заксе. Метал он на квалификации четко и ритмично, технически грамотно. А это, в сочетании с его умением бороться до последней попытки и показывать свои лучшие результаты на тех соревнованиях, где это наиболее важно, заставляло считать его самым серьезным конкурентом. Надо было еще учитывать и психологический накал соревнований в метании молота. Ведь это фактически была генеральная репетиция Олимпийских игр. Участвовали все претенденты: рекордсмен мира Р. Таймер (ГДР), олимпийский чемпион А. Бондарчук, второй призер Игр в Мюнхене И. Заксе (ГДР), чемпион СССР В. Дмитренко. Короче говоря, все сильнейшие метатели молота мира. Но ты сделал все как надо. Скажи, Алексей, если бы Заксе метнул в последней попытке дальше тебя, ты бы добавил?

СПИРИДОНОВ: — Обязательно. А в шестой попытке я метал спокойно, стараясь выполнить движение правильно и «только ногами». И, по-моему, получилось неплохо.

КОЛОДИЙ: — Да! Видишь, мы правильно и своевременно разобрались с тобой в том, что установка «на рекорд» на крупных соревнованиях пока еще себя не оправдывает. И то, что вовремя перестроились на новую установку — на определенный, «свой» результат, — принесло свои плоды. Об этом говорят и первенство Европы, и бросок на 76,66 метров в Мюнхене. Я бы даже выразился так: последний бросок на соревнованиях в Риме (74,20 м) был своеобразным мостом к рекорду в Мюнхене.

СПИРИДОНОВ: — Согласен. А как вы думаете, что мне еще нужно усовершенствовать в технике метания, чтобы метать еще дальше?

КОЛОДИЙ: — Это вопрос, которому я посвятил много времени. Кратко ответ можно сформулировать так:

1. «Длинный», но в то же время своевременный вход в первый поворот. Это особенно важно при твоём варианте техники метания. Я считаю, что это ключ к дальнейшему правильному выполнению всего движения в целом.

2. Стабильное положение туловища и плоскости движения молота. Это, в свою очередь, возможно осуществить только при «ножном» варианте техники движений. Над этим мы работали и будем работать.

Это, я считаю, два узловых момента в работе над техникой.

СПИРИДОНОВ: — Многие сходятся во мнении, что наиболее эффективная техника метания у В. Дмитренко, а у меня «техническая подготовленность недостаточна высока». Как вы относитесь к такой оценке?

КОЛОДИЙ: — Против фактов возражать трудно, да большей частью и бессмысленно. Данные же исследований техники метания молота, и в частности техники Дмитренко, говорят о том, что тренеру В. Байгуну удалось подобрать для Валентина весьма эффективный вариант движения, позволяющий при минимальных затратах добиваться максимального эффекта. Иными словами, подойти к определенному эталону. Я уверен, что мы сейчас также на правильном пути, а каков будет максимальный эффект — время покажет. Я уверен

также, что ты еще далеко не достиг своих лучших результатов и знаешь, над чем надо работать.

Что же касается замечаний, то хороший товарищ не станет охватывать все в общем. И если он по-настоящему хочет помочь, то укажет не только на недостатки, но и попытается и подскажет конкретные пути их устранения. Такой путь я считаю наиболее правильным и честным и от этого выигрывало бы общее дело. Необходимо отметить, что еще у многих метателей весьма и весьма приближенное понятие о технике выполнения движения. Для того чтобы о ней судить, необходимо сначала разобраться в том, что понимается под термином «техника», научиться правильно интерпретировать общеизвестные термины, определяющие основные характеристики техники, не бояться участвовать в исследованиях. Ведь, я думаю, тебе не помешало то, что, находясь на пути к рекорду, ты выполнил несколько далеких бросков для науки? И будет очень полезно для будущего получить их расшифровку.

СПИРИДОНОВ: — Я согласен, что получать информацию о технике выполненных бросков очень важно для процесса совершенствования в технике. Но нужны такие методики исследования, которые бы не стесняли спортсмена, не мешали ему, не отвлекали его. Мне кажется, для каждого метателя главное — найти свой стиль метания, который позволит ему максимально реализовать свои сильные стороны и свести к минимуму слабые. Вот здесь без точных приборов, без науки путь исканий может быть намного длиннее.

КОЛОДИЙ: — Ты правильно понимаешь принцип индивидуализации. Вся сложность реализации этого принципа состоит в нахождении наиболее эффективных действий спортсмена, особенно на уровне высшего спортивного мастерства. Уровень технического мастерства должен определять степень эффективного использования двигательного потенциала спортсмена. И, я бы сказал, при максимальной его экономии. То есть главными показателями технического совершенства метателя являются эффективность его действий и их экономичность. И с этой точки зрения все должно сводиться к ритму движений, который отражает взаимосвязь многих факторов, определяющих особенности выполнения движений. С этой точки зрения тебе еще предстоит очень много поработать.

Как ты думаешь, метая с 3 поворотов, достиг бы ты таких результатов?

СПИРИДОНОВ: — Судите сами, когда я метал с 3 поворотов и выполнял 2 предварительных вращения, мой личный рекорд был равен 68,28 метра. Перейдя на 4 поворота и 3 предварительных вращения, я через год достиг 74,54 метра. Хотя, казалось бы, какой мне был смысл переходить на 4 поворота? Ведь я уже тогда метал с предварительных вращений за 50 метров и с одного поворота за 60 метров. Однако, опираясь на научные исследования, А. И. Васильев еще в 1969 году планировал мне переход на 4 поворота. Конечно, это оказалось не так просто, но сейчас можно сказать, что путь был выбран правильный.

КОЛОДИЙ: — Я считаю, что надежность выбранного варианта техники прежде

всего обеспечивается точностью двигательных действий спортсмена. Поэтому всякое усложнение схемы, увеличение количества звеньев кинематической цепи повышает вероятность срыва. Но если это увеличение оправданно и имеет обоснованную базу, то тогда надо смело идти на эксперимент. Но надо понимать, что труда придется приложить много. Для обеспечения точности движений необходимы их прочная автоматизация и устойчивость двигательных навыков в экстремальных ситуациях. Это не исключает определения форм и диапазонов вариативности, которые должны обеспечить лучшую стабильность и прочность действий спортсмена. И выбранный вариант 4 поворотов, безусловно перспективный вариант, даст еще больший эффект при продуманном и постепенном процессе совершенствования как отдельных частей, так и всего движения в целом.

До этого года у тебя не было стабильности в выступлениях. С чем ты связываешь это?

СПИРИДОНОВ: — Я думаю, что прежде всего это было связано с очень высокой интенсивностью метаний, особенно перед соревнованиями. А также со скоростью предварительных вращений молота. Я их выполнял быстрее, чем нужно, и поэтому часто, особенно во время соревнований, активно «вел» молот плечами, изменял плоскость движения молота и ... «терял» ноги.

КОЛОДИЙ: — Высокая скорость предварительных вращений (выше оптимальной) до сих пор мешает многим метателям добиваться стабильно высоких результатов. Это было очень заметно и на прошедшем первенстве Европы. В процессе тренировок необходимо варьировать интенсивность метаний, совершенствовать умение «переключать» скорости — учиться управлять своими движениями и эмоциями. Считается, что основным критерием технической зрелости спортсмена в психологическом аспекте является наличие четкой, хорошо сформированной двигательной установки и двигательной настройки. Ты это прочувствовал, но и здесь еще есть над чем поработать.

СПИРИДОНОВ: — Как вы относитесь к рубежу 80 метров?

КОЛОДИЙ: — Цифра и заманчивая и реальная. Но ничего сверхфантастического в ней нет. Ведь когда-то и 70 метров были мечтой. А сейчас это обычный рубеж. Так что надо работать.

**ДАВАЙТЕ
УТОЧНИМ**

Ошибки новичка — оружие мастера

Нами проанализировано выполнение финального усилия при толкании ядра новичками и сильнейшими спортсменами СССР и мира. В процессе исследования выяснилось, что анализ пути движения общего центра тяжести (о.ц.т.) спортсмена не дает достоверного представления о содержании финального усилия, и в частности о фазе амортизации в момент приземления на правую ногу после скачка. Положение о.ц.т. спортсмена на протяжении всего движения при толкании ядра зависит от изменения положения отдельных звеньев тела спортсмена. Поэтому проанализировать «содержание» амортизационной фазы в финальном усилии по графику пути движения о.ц.т. невозможно.

Кроме того, общепринятый метод анализа скоростных и структурных характеристик движения по определению графика скорости и пути движения ядра не дает достоверного представления о механизме финального усилия. Ведь в каждом отдельном случае положение ядра вариативно и индивидуально, то есть зависит от положения отдельных звеньев тела спортсмена.

Впоследствии было найдено довольно простое решение, позволявшее проникнуть в еще одну важную деталь техники толкания ядра — амортизационную фазу финального усилия. Этот способ позволяет проследить путь движения «платформы» всей системы, то есть таза толкателя от старта до заключительного выталкивания и удержания в круге.

В качестве контрольной точки был взят постоянный ориентир в центральной части таза. Его положение меняется по высоте лишь по мере сгибания и разгибания ног. Анализ пути движения постоянного ориентира позволил обнаружить, что у всех толкателей в момент приземления на правую ногу имеет место фаза амортизации (у одних она выражена больше, у других меньше), предшествующая финальному разгону снаряда. Амортизационная фаза внешне выражается в некотором сгибании правой ноги и приближении таза к опоре. А внутреннее ее содержание заключается в уступающей работе мышц и последующем проявлении взрывного характера их работы. Это своего рода «подзарядка» на пути движения.

Для получения ясного представления об амортизационной фазе необходимо проследить путь движения именно стабильной точки в области таза толкателя, а не путь движения снаряда. Амортизационная фаза является предпосылкой для использования взрывных свойств мышц. Примером этого может стать амортизационная фаза в прыжках в длину и высоту. Некоторое сгибание толковой ноги перед заключительным отталкиванием создает запас взрывной силы.

Чем выше уровень физической, психиче-

ской и технической готовности, тем более низкую «посадку» может применить метатель на старте и в момент выполнения финального усилия. Поэтому очень важно определить наиболее рациональное время амортизационной фазы и высоту «платформы» (таза), как решающих условий и предпосылок для достижения высокого результата.

Финальное усилие можно разделить на три микрофазы:

- 1 — амортизационная фаза;
- 2 — фаза послеамортизационного, взрывного разгона снаряда, поступательно-вращательное движение;
- 3 — фаза заключительного выталкивания.

Качество финального разгона снаряда зависит от скорости и пути разгона. Чем с большей скоростью и на большем пути метатель воздействует на снаряд, тем больше будет скорость вылета. О времени амортизационной фазы можно сказать так: оно должно быть достаточным для полного и качественного про-

явления взрывных свойств мышц правой ноги (для толкающих правой рукой) и групп мышц тазобедренного сустава. Поэтому говорить о максимальном уменьшении времени амортизационной фазы нельзя. Можно «проскочить мимо подзарядной станции», и фаза финального разгона снаряда будет быстрой, но... холостой.

Эффективная амортизационная фаза обеспечивает лучшее проявление взрывной силы. Это позволит также лучшим образом использовать скорость стартового разгона ядра, которая должна быть адекватной времени амортизационной фазы. Время амортизационной фазы (а также финального усилия) у рекордсмена мира может быть больше или таким же, как у новичка. Но путь, пройденный за это время, будет значительно больше.

Значит, новичок и толкатель-разрядник расходуют усилия (в меру своих сил) в течение одинакового времени, но на значительно меньшем пути. Мастер расходует такое же время на эти фазы, но преодолевает, разгоняет, активно действует на снаряд на значительно большем пути, а значит, скорость вылета снаряда значительно больше, отсюда и большая разница в результатах. Поэтому ошибочно сравнивать и анализировать качество техники метаний только по скорости выполнения отдельных фаз движения.

При соответствующей скорости киносъемки синхронно с показаниями тензодатчиков можно определить время каждой микрофазы финального усилия и определить зависимость временных соотношений микрофаз и влияние этих соотношений на качество выполнения всего финального усилия. Появится возможность определения оптимальной скорости разгона и структуры, ритма движения в целом.

При анализе кинограмм обычно определяют путь и скорость движения снаряда. На наш взгляд, необходимо анализировать и путь движения стабильного ориентира от старта до удержания в круге.

Путь движения ядра, путь движения стабильного ориентира и их временные характеристики не совпадут. Ядро и стабильный ориентир на «платформе» имеют различные условия колебаний в любой плоскости. Ведь система «метатель — ядро» не жесткая, а многосуставная и эластичная.

Если новичок попытается толкать ядро с активным использованием силы мышц ног и тазобедренного сустава, то он «провалится» после приземления на согнутую левую ногу. Использовать амортизационную фазу и взрывную силу мышц он не в состоянии. В данном случае такое движение является грубой ошибкой.

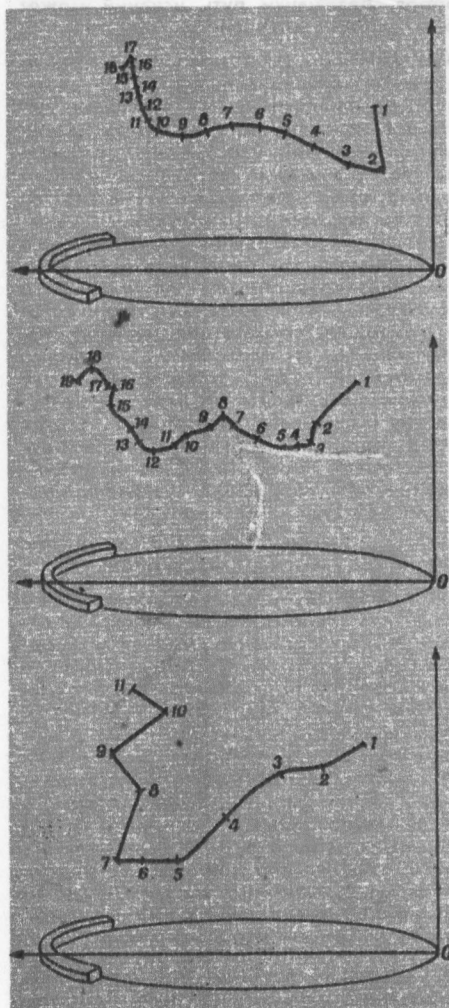


Рис. 1. Ядро толкает Н. Чижова

График пути движения стабильного ориентира в средней области таза выполнен по кинограмме, опубликованной в журнале «Легкая атлетика» № 2, 1970 г. Точка 7 соответствует моменту приземления на правую ногу после старта; точки 8 и 9 характеризуют амортизационную фазу; точка 10 соответствует началу послеамортизационного, взрывного разгона ядра; точка 15 соответствует заключительному выталкиванию ядра.

Рис. 2. Ядро толкает Э. Фейербах

График пути движения постоянного ориентира в области таза выполнен по кинограмме, опубликованной в журнале «Легкая атлетика» № 12, 1973 г. Точка 10 соответствует моменту приземления на правую ногу после стартового разгона; точки 11, 12 характеризуют момент амортизационной фазы; точки 13, 14, 15, 16 соответствуют послеамортизационной взрывной фазе разгона ядра; точка 17 — заключительное отталкивание ядра. На этом графике ярко выражена большая глубина «западания» движения постоянного ориентира. График движения ориентира удивительно «неправильный» и «неакадемичный». Э. Фейербах явно стремится максимально использовать взрывной эффект амортизационной фазы и увеличивает ее настолько, насколько ему позволяют его физические и функциональные способности. Кроме того, следует обратить внимание на ровный выход ориентира из западания в амортизационной фазе, взрывное действие совпадает с направлением толкания ядра.

Рис. 3. Ядро толкает В. Войкина

График пути движения постоянного ориентира в области таза выполнен по кинограмме, опубликованной в журнале «Легкая атлетика» № 12, 1973 г. В комментарии А. Иванова есть вопрос: «Но почему личный рекорд Э. Фейербаха равен 21,82, а В. Войкина 20,56?» Основная причина значительного преимущества Э. Фейербаха в том, что направление «взрыва», послеамортизационного эффекта у Э. Фейербаха почти совпадает с направлением толкания ядра. К сожалению, у В. Войкина (и это видно на графике) постоянный ориентир как бы натывается на стенку (точка 7), на излишне «закрытую» ступню левой ноги. В то же время левая ступня Э. Фейербаха достаточно «открыта», левая нога создает опору и не мешает продвижению таза вперед, не мешает выполнять вращательно-поступательное движение.

В. Войкин вынужден выпрямлять туловище, и правая половина таза взмывает круто вверх. Только вверх, а не вперед движется и таз. Если основа «платформа» катится вверх, то, естественно, и «надстройки», как бы они ни были подвижны и эластичны, будут увлечены в определенной мере в том же направлении.

Точка 1 соответствует моменту старта; точка 4 — приземление на правую ногу после полета; точки 5, 6, 7 — амортизационная фаза; точки 8, 9 — послеамортизационный, взрывной разгон; точка 10 — заключительное отталкивание.

г. Калинин

Г. ШИКАЛОВ,
мастер спорта СССР.

ТЕСТ-СКАЧОК С ЯДРОМ

Предпринята попытка выбрать из различных контрольных упражнений, применяемых толкателями ядра, наиболее информативные показатели, отвечающие требованиям математической теории тестов.

Исследования проводились с 30 толкателями (мужчины) старших разрядов. Изучались давно известные контрольные упражнения (жим штанги лежа, приседания со штангой, становая тяга, прыжок с места вверх) и тесты, впервые предложенные авторами (скачок без ядра, скачок с ядром и взрывное усилие в положении становой тяги). Методика измерения становой тяги аналогична измерению становой силы, с тем исключением, что ноги в коленных суставах согнуты под углом 130—150° (1968). Помимо этого у спортсменов измерялись рост, вес и результаты в толкании ядра. Скачок с ядром (или без ядра) выполнялся не в круге, а на ровной площадке с полным соблюдением техники толкания. Единственным отступлением было то, что спортсмены совершали скачок с максимально возможным продвижением (без финального усилия). Результат скачка регистрировался с помощью рулетки по носку опорной ноги. Показатели взрывного усилия становой тяги фиксировались специальным электродинамометром.

Корреляционный анализ показал, что тест — «скачок с ядром» имеет значимые корреляционные зависимости со всеми контрольными упражнениями, кроме роста спортсменов, и самый высокий коэффициент корреляции с результатами в толкании ядра ($r=0,872$). Однако эти данные будут неполными, если тест не будет удовлетворять положениям математической теории тестов. Аутентичность (подлинность) теста характеризуется минимум тремя показателями: валидностью (специфичностью),

надежностью (воспроизводимостью) и объективностью.

В пользу гипотезы о валидности теста «скачок с ядром» говорит то, что: а) скачок является частью толкания ядра; б) скачок имеет высокие коэффициенты корреляции с широким кругом силовых и скоростно-силовых показателей, которые, в свою очередь, хорошо коррелируют с результатами в толкании ядра. Для определения надежности данного теста использовался метод двойного тестирования. Сравнивались третья и пятая попытки из шести зарегистрированных. Коэффициент воспроизводимости теста равен 0,863.

Поскольку тест должен проходить проверку на объективность, был произведен расчет коэффициента корреляции между результатами, полученными разными исследователями с одними и теми же испытуемыми. Коэффициент объективности теста равен 0,903. Множественный регрессионный анализ также показал высокую эффективность и специфичность теста «скачок с ядром». Так, при определении влияния на результат в толкании ядра скачка с ядром и жима штанги лежа коэффициент множественной корреляции был равен 0,980.

Это указывает на то, что скачок с ядром и жим штанги лежа «объясняют» 96% изменений в результатах толкания ядра.

Однако частное воздействие каждого из тестов на толкание ядра неодинаково. Так, 56% изменений результатов в толкании ядра обусловлено изменениями результатов в скачке с ядром (т. е. толкание ядра на 56% зависит от уровня развития взрывной силы ног), а показатели жима штанги лежа влияют на толкание ядра в пределах 8,5%.

Далее изучалось влияние на толкание ядра таких тестов, как «скачок с ядром» и «становая тяга». Здесь также установлено, что влияние скачка с ядром на толкание ядра составляет 59%. Результаты же в толкании ядра лишь на 7,7% обусловлены изменениями показателей становой тяги.

На наш взгляд, столь малое влияние на толкание ядра жима штанги и становой тяги объясняется тем, что здесь проявляется неспецифическая (абсолютная) сила. Если бы эти контрольные упражнения носили взрывной характер, как в случае скачка с ядром, их воздействие на толкание ядра было бы значительно выше.

Факторный анализ использовался с целью нахождения эффективных тестов или контрольных упражнений, которые бы наиболее полно характеризовали двигательную сторону толкателей ядра. В результате было выявлено 4 значимых фактора (см. таблицу).

Первый фактор дал высокие веса по всем тестам, за исключением веса спортсменов. Очевидно, его можно интерпретировать как общее силовое развитие. Действительно, такие тесты, как «жим штанги лежа» и «приседания со штангой на плечах» являются показателями абсолютной силы в динамическом режиме работы мышц, а становая тяга — в изометрическом. В свою очередь, скачок с ядром и толкание ядра характеризуют взрывную силу в динамическом режиме мышечной деятельности. Какому же тесту в данном случае отдать предпочтение?

Самые высокие факторные веса, не учи-

Показатели	Факторы после ротации			
	I	II	III	IV
1. Вес испытуемых (кг)	240	030	609	-020
2. Скачок с ядром (см)	863	074	138	-400
3. Толкание ядра (м)	883	162	298	-140
4. Жим штанги лежа (кг)	653	-253	562	-105
5. Приседания со штангой (кг)	748	-378	389	-003
6. Становая тяга (кг)	725	-329	386	050
7. $I_1(0,75Fmax/0,75Imax)$	721	309	-032	136
8. $I_2(0,25Fmax/0,25Imax)$	487	129	-016	355

Упражнения дискоболов

Многолетний опыт работы с дискоболами позволяет сделать вывод о том, что процесс начального обучения метанию диска будет более эффективным и ускоренным только тогда, когда обучение мы будем начинать с работы ног. Это и понятно, так как при метании диска начало вращательного движения, придание центробежной силы диску и его обгон создаются работой ног. Причем мы предлагаем целый ряд подготовительных и специальных упражнений с применением дополнительной опоры для рук (для облегчения сохранения и контроля равновесия, направления движения и выработки «чувства поворота»).

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ РАБОТЫ НОГ ПРИ МЕТАНИИ ДИСКА С МЕСТА

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, левая развернута в направлении метания, руки за спиной. Выполнить поворот налево. В конце поворота правая нога остается на носке. Тяжесть тела на левой ноге.
2. Исходное положение — стоя на слегка согнутой правой ноге, левая отставлена в сторону на носок. Руки за спиной. Выполнить поворот налево в стойку на левой ноге. Правая сзади на носке.
3. Исходное положение — стойка на правой ноге, левая сзади на носке. Руки за спиной. Выполнить поворот налево-кругом (на 180°) в стойку на левой ноге, правая сзади на носке.
4. Исходное положение — то же, что и в упражнении 1, но левую руку вывести вперед свободно, правую за спину. Выполнить поворот как в упражнении 1. Левую руку отвести в сторону.
5. Исходное положение — то же, что и в упражнении 2. Левую руку вывести вперед, правую за спину. Выполнить поворот налево так же, как и в упражнении 2, но с отведением левой руки в сторону.
6. Исходное положение — то же, что и в упражнении 3, но левую руку вывести вперед, а правую оставить за спиной. Выполнить поворот налево на 180° , отведя левую руку в сторону.
7. Исходное положение — упор стоя на полусогнутых ногах у барьера или другого снаряда. Хват рук на уровне пояса.

Отставляя левую ногу назад на носок и освободив левую руку, выполнить поворот налево-кругом (180°) правым бедром вперед и перейти в стойку перед финальным усилием.левой рукой сделать мах в направлении влево-вверх, правую руку не опускать.

Во всех упражнениях левая рука при отведении в сторону слегка сгибается. После овладения серией этих упражнений необходимо проделать те же упражнения с участием в работе и правой руки (имитация броска с места). В дальнейшем повторить эти упражнения с предметами (теннисные мячи, булава, камни и др.), а затем непосредственно с диском.

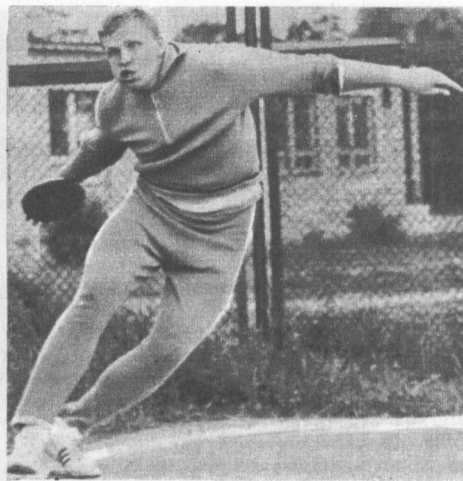
Следующий этап обучения — метание диска с поворота. С тем чтобы легче сохранить равновесие и избежать излишних отклонений от направления движения, мы предлагаем при обучении повороту применять дополнительную опору для рук (барьеры, гимнастический конь, бревно и др.).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВХОДА В ПОВОРОТ

8. Исходное положение — стоя на полусогнутых ногах (левая впереди) левым боком к барьеру, опираясь предплечьем левой руки на барьер, правая рука за спину. Сделать шаг правой ногой вперед с поворотом налево на 90° в стойку на полусогнутой правой ноге, левая остается в стороне.
9. Исходное положение — то же. Выполнить то же движение, что и в упражнении 8, продолжая поворот еще на 270° , одновременно безостановочно поворачиваясь на носке правой ноги, делая шаг левой вперед (в направлении метания). Затем, продолжая поворот на носках обеих ног и заканчивая его, перенести тяжесть тела на левую ногу. Встать на всю ступню, оставляя правую ногу сзади на носке. Левую руку отпустить в последний момент поворота туловища и выполнить ею маховое движение по направлению влево-вверх.
10. Исходное положение — то же, что в упражнении 9, но при повороте в работе принимает участие правая рука.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СТАРТУ

11. Исходное положение — стоя на правой ноге, левая отставлена в сторо-



Воспитанник тренера В. БАРИСАСА литовский дискобол В. ЯРАС

ну на носок. Правая рука за спиной, левая впереди. Приседая на правой ноге и поворачивая пятку левой внутрь, принять положение приседа на обеих ногах. Тяжесть тела переносится на левую ногу.

12. Исходное положение — выполнить движение, как в упражнении 11, и, толкаясь правой ногой, без остановки сделать поворот на носке левой ноги на 360° в первоначальное положение. Поворот выполнять на полусогнутой левой ноге.

13. Исходное положение — то же. Выполнить движение, как в упражнении 13 (только на 180°), и сделать 2—3 шага вперед с правой ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТУ

14. Исходное положение как при старте. Спина и левое бедро расположены у конца барьера на расстоянии 1—2 ступней от него. Сделать поворот на 180° , как в упражнении 13, положить предплечье левой руки на барьер и продолжать поворот так, как в упражнении 9.
 15. Исходное положение — то же, что и в упражнении 14, но правая рука отведена в сторону-назад-вниз. Сделать поворот, без остановки продолжать его так, как в упражнении 10.
- Овладев основами техники вышеописанных упражнений, занимающимся можно предложить выполнять эти же упражнения без дополнительной опоры, а затем с различными предметами и в конце — с диском.

г. Вильнюс

В. БАРИСАС,
заслуженный тренер Литовской ССР

тывая толкания ядра (888), у теста «скачок с ядром» (863). Следовательно, если ограничиться одним каким-либо контрольным упражнением для определения общего силового развития, то нужно использовать тест «скачок с ядром». Второй фактор идентифицировать не удалось. Предположительно его можно связать со способностью проявлять силу в определенном положении (поза становой тяги). Третий фактор интерпретирован как

способность проявлять силу взрывного характера. Причем, тест «скачок с ядром» для определения взрывной силы предпочтительнее показателя взрывной силы в положении становой тяги, поскольку его факторный вес (400) выше. Таким образом, для контроля за общим силовым развитием [I фактор] и взрывной силой [IV фактор] следует применять тест «скачок с ядром». Это весьма важный вывод, поскольку тренеры и спортсмены часто используют

контрольные упражнения, цель которых — определить абсолютную силу, весьма далекую от специфики толкания ядра. Влияние же абсолютной силы на результаты в толкании ядра, как видно из множественного регрессионного анализа, сравнительно небольшое — 7,7—8,5%.

г. Запорожье

И. ДОБРОВОЛЬСКИЙ,
кандидат педагогических наук,
В. ЕЛИСЕЕВ, Ю. ЕФИМЧУК, Е. ГОЛОВИН

Тренировочные нагрузки

УЧЕТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ТОЛКАНИИ ЯДРА И МЕТАНИИ ДИСКА

Применяемые в тренировке метателей средства можно с некоторой условностью объединить в несколько групп.

1. Средства силовой подготовки — упражнения, непосредственно направленные на развитие качества силы, главными из которых будут тяжелоатлетические упражнения со штангой.

2. Средства технической подготовки — упражнения и целостные имитации со снарядом нормального веса и без него.

3. Специально-подготовительные средства — броски из различных исходных положений, выполняемые с разнообразными снарядами.

4. Специально-вспомогательные средства — следующие упражнения:

а) имитация отдельных элементов техники с отягощениями или амортизаторами;

б) упражнения на развитие гибкости, координации, совершенствование ритма и т. д.

Важность применения в тренировочном процессе всех четырех описанных групп средств подтверждается анализом результатов анкетирования тренеров, работающих с квалифицированными метателями. В то же время большинство тренеров отметило особое место силовых средств в подготовке метателей как средств, занимающих (в последние годы) большую часть тренировочного времени и оказывающих значительное тренирующее воздействие на организм спортсмена.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НАГРУЗКИ В СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Ряд средств и методов развития силы в тренировке метателей заимствован у тяжелоатлетов. При планировании и учете нагрузки штангисты учитывают сумму поднятого веса (тоннаж) или общее количество подъемов штанги (КПШ), которое вполне заменяет тоннаж и более удобно для использования в практике. Интенсивность оценивается средним весом штанги и (в последние годы) распределением отягощений по группам, отличающимся по весу штанги (зоны интенсивности).

Появление групп отягощений продиктовано необходимостью определения доли подъемов штанги малого, небольшого, среднего, большого и околомаксимального веса. Способ распределения планируемого количества подъемов штанги по группам отягощений (зонам интенсивности) оказался достаточно удобным, и почти все тренеры используют его в практике работы.

При выделении отягощений, применяемых метателями, в 5 групп диапазон внутри группы принят равным 8%; 1-я группа — от 60 до 68% включитель-

но от лучшего результата; 2-я группа — 68—76%; 3-я группа — 76—84%; 4-я группа — 84—92% и 5-я группа — 92—100%.

Отсчет отягощений в процентах производится от лучших соревновательных или тренировочных достижений. С изменением уровня отсчета (с ростом результатов) изменяется и начальный тренировочный вес. При расчете отягощений у метателей тренировочные веса в подъеме штанги на грудь полуприседом определяются отношением к максимальному результату в подъеме штанги на грудь с полным приседом, а не от результата в классическом толчке, как принято в тяжелой атлетике (известно, что метатели, как правило, поднимают на грудь значительно больший вес, чем тот, который они способны зафиксировать на вытянутых руках). Относительные (процентные) отягощения переводятся в абсолютные (кг) следующим образом. Спортсмен может легко рассчитать вес отягощений, входящих в различные группы интенсивности. Так, например, если максимальный результат спортсмена в приседании со штангой на плечах равен 200 кг, то тренировочные отягощения распределяются по группам так: 1-я группа — 120—135 кг; 2-я — 135—152,5 кг; 3-я — 152,5—167,5 кг; 4-я — 167,5—185 кг и 5-я — 185—200 кг.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НАГРУЗКИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ БРОСКОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

В легкоатлетических метаниях в настоящее время бросковую работу принято оценивать суммарным количеством выполненных попыток. При этом часто упускается из виду качественная сторона нагрузки, то есть напряженность и дальность броска. На наш взгляд, критерием напряженности (интенсивности) в этих упражнениях (по аналогии с си-

ловыми упражнениями) может служить распределение общего числа попыток по их дальности.

Было установлено, что диапазон варьирования результатов тренировочных попыток (тренировочное поле) при толкании ядра составляет 12,5%, а в метании диска — 17% от лучших результатов, показанных на соревнованиях или прикидках. Для оценки качества выполненных в тренировке бросков важно знать, сколько их было и какова их дальность. Мы разделили «тренировочное поле» дальности попыток в толкании ядра и метании диска на пять равных зон. Диапазон результатов в каждой группе в толкании ядра равен 2,5%, а в метании диска — 3,4%. В толкании ядра в первую зону вошли броски на расстояние, составляющее 87,5—90% от максимального результата; во вторую — 90—92,5%; в третью — 92,5—95%; в четвертую — 95—97,5%; в пятую — 97,5—100%.

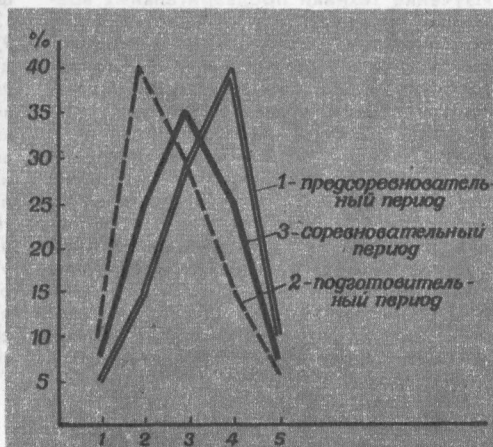
В метании диска первая зона «тренировочного поля» объединяет броски на расстояние, составляющее 83—86,4% от максимального результата; вторая зона — 86,4—89,8%; третья зона — 89,8—93,2%; четвертая зона — 93,2—96,6%; пятая зона — 96,6—100%. Расчет дальности тренировочных бросков (в метрах) по группам производится так же, как и при расчете отягощений. Наблюдения за тренировками группы спортсменов позволили установить, что наибольшее количество бросков диска или толчков ядра выполнялось в четвертую зону тренировочного поля и наименьшее — в первую и пятую зоны (рис. 1, кривая 1).

Такая структура дальности метаний характерна для предсоревновательного весеннего этапа тренировки, где «острые» тренировочные нагрузки лучшим образом способствуют становлению спортивной формы.

Можно предположить, что вершина вариационной кривой распределения бросков по зонам тренировочного поля может быть не только в четвертой зоне (как это имеет место в данном случае), но и во второй зоне, что характерно для подготовительного периода, когда тренировочные нагрузки не отличаются высокой интенсивностью (рис. 1, кривая 2). В соревновательном периоде, когда главной задачей тренировки является поддержание на высоком уровне приобретенной спортивной формы, вершина вариационной кривой распределения будет находиться в третьей зоне.

Применение такого подхода для анализа тренировочных нагрузок вооружит спортсмена и тренера дополнительными сведениями, которые могут способствовать более рациональному построению тренировочного процесса.

А. ЧЕРНЯК,
Р. ЧАРЫЕВ,
Г. ЦОЛИФК



Советы юниорам

Практика последних лет наглядно показывает, что наличие одного только таланта и отличных условий для тренировок не всегда является залогом будущих успехов юниоров, хотя это во многом и играет решающую роль в достижении ими результатов международного класса. Было время, когда спортсмен, обладая только ярким талантом, мог с успехом выступать в международных соревнованиях и занимать высокие места. Сейчас же уровень результатов стал настолько высок, что одного таланта явно мало. Необходимо еще уметь работать с полной отдачей сил. В настоящее время побеждает тот, кто умеет полностью посвятить себя спорту. Говоря о тренировочной работе, я имею в виду работу полезную, если так можно выразиться. Тренировочная работа должна иметь научную основу и опираться на положительный опыт спортсменов различной квалификации.

Постараемся выявить те моменты, которые мешают молодым атлетам тренироваться с полной отдачей сил и повышать спортивное мастерство. Нередко наши юниоры, слишком рано поверив в свою талантливость, считают, что можно добиться результатов международного класса без огромного целенаправленного труда. Иногда этому способствуют и некоторые спортивные руководители, а иногда неосторожные преждевременные замечания их повседневных наставников — тренеров.

Можно мечтать о высоких спортивных победах и строить далеко идущие планы, даже на пять лет вперед. Но как их воплотить в реальную жизнь? Спортсмены, которые относятся к группе «мечтателей», видимо, мало над этим задумываются, а подумать есть над чем. Одно дело метать молот на 70 метров или прыгать в длину на 7,50 и совершенно другое — метать на 75 метров и прыгать на 8,50. Даже особо одаренные спортсмены смогут выйти на уровень результатов международного класса лишь в том случае, когда в методике их тренировки произойдут необходимые качественные изменения. То же можно сказать и о технической подготовке в большинстве видов легкой атлетики.

Остановлюсь на вопросах, имеющих прямое отношение к методике тренировки и касающихся прежде всего специальной подготовки. Во-первых, необходимо под-

бирать соответствующие специальные упражнения, сходные по своей структуре с основным двигательным навыком, которые по силе воздействия на системы организма спортсмена не только идентичны ему, но и в некоторых случаях значительно превосходят. Во-вторых, следует уточнить границы оптимального объема и интенсивности выполняемой работы, их динамику в подготовительном и соревновательном периодах. Немаловажное, а может быть и главное, значение имеет здесь и оптимальное соотношение основных тренировочных средств. В-третьих, используются и разнообразные методы тренировки, которые способствуют совершенствованию техники и развитию скоростно-силовых качеств.

Выбор необходимой методики тренировки, остановиться на наиболее эффективном варианте техники можно лишь в случае большой творческой работы тренера и спортсмена. Это зависит и от знаний научных основ теории и практики физического воспитания. Правда, иногда можно случайно найти эффективную методику или удачно «скопировать» технику того или иного лидера мировой легкой атлетики. Однако такой путь весьма «скользкий», и если и дает иногда положительный эффект, успех в большинстве случаев бывает кратковременным. Повышать спортивное мастерство — значит постоянно быть в поиске, неустанно

Структура техники

Процесс совершенствования техники спортивных упражнений — один из важнейших в подготовке спортсмена — представляет сложность для исследования. Последнее обусловлено тем, что техническое мастерство повышается на всем пути занятий спортом. Другими словами, чтобы проследить этот процесс, необходимы годы, а иногда десятилетия. Вот почему обычно техническое совершенствование следует рассматривать, сравнивая технику новичка и мастера, новичка и перворазрядника, перворазрядника и мастера и т. д. Особый интерес представляет комплексная оценка техники метания молота спортсменом различной квалификации, сравнение ее силовых, временных и координационных структур. Это позволяет наряду с поиском оптимального способа двигательных действий наблюдать процесс формирования и совершенствования данных структур, сопоставить эти процессы и ответить на вопрос, какая из структур формируется быстрее, а какая медленнее.

Для решения поставленной задачи были проведены исследования с тремя группами спортсменов: первая — мастера спорта международного класса и мастера, вторая — кандидаты в мастера и перворазрядники, третья — спортсмены II и III разрядов.

В определенной мере показателем мастерства является техника метания спортсменом высокой квалификации. Некоторые особенности в технике и процессе ее совершенствования выявил сравнительный анализ количественных характеристик. Однако в связи с тем, что были получены усредненные броски различной дальности соответственно по группам 59,9—48,1—40,2 (количественные характеристики которых, естественно, различаются), особое внимание уделялось степени стабильности и вариативности исследуемых структур.

Изучение техники предварительных вращений показало: она отличается высокой индивидуальностью. Поэтому остановимся лишь на одном факте. В бросках [для удобства изложения усредненные броски первой, второй и третьей групп условно названы первый, второй и третий] усилие на тресе снаряда после второго предварительного вращения равнялось 17,3—14,1—13,8 кг. Различия незначительны. Это говорит о стремлении начинающих спортсменов сильнее разогнать молот в то время, как задача предварительных вращений — создание благоприятных условий для своевременного «захвата снаряда» и входа в первый поворот. Существенные различия наблю-

дались именно в выполнении этой детали. Если метатели первой группы полностью «захватывают снаряд», когда шар молота находится в высшей точке орбиты, то метатели второй и третьей групп запаздывают с его осуществлением. В поворотах и финале эта ошибка, как правило, усугубляется.

Техника поворотов и финала рассматривалась по относительно активным и пассивным фазам. Сравнение силовых параметров этих фаз выявило следующее: величина прироста усилия в активной фазе поворотов и финала в первом броске равны 60,3—61,4—62,0—77,3 кг (коэффициент вариации — 13,4%); во втором — 48,4—44,1—49,2—59,0 кг (17,2%); в третьем — 38,3—36,8—39,5—47,6 кг (14,0%). Величина снижения усилия в пассивной фазе поворотов равна: в первом броске — 13,5—21,2—29,8 кг (коэффициент вариации 40,6%); во втором — 13,2—15,0—26,2 кг (49,0%); в третьем — 9,9—17,4—21,6 кг (40,6%). Из этого следует, что силовые параметры активной фазы во всех бросках отличаются высокой стабильностью ($P > 0,1$) и их различие по абсолютным величинам ($P < 0,001$) вполне закономерно. Степень повышения вариативности силовых показателей пассивной фазы в данных бросках практически одинакова. Однако недостоверные различия абсолютных величин указывают на неумение метателей второй и третьей групп правильно выполнять обгон снаряда. Отсюда — процесс совершенствования силовой структуры техники метания идет по пути увеличения

экспериментировать, ибо любая тренировка, хотим мы этого или нет, является своеобразным экспериментом. А для того чтобы этот эксперимент увенчался успехом, надо обладать необходимыми знаниями, постоянно учиться и не повторять своих ошибок, не говоря уже об ошибках других, что, к сожалению, мы не всегда умеем делать.

Приведу пример. Экспериментально доказано, что в тренировке метателей молота разной квалификации целесообразнее использовать оптимальное соотношение бросков молота различной интенсивности (слабые, средние, максимальные). Применяя данную методику тренировки, мне удалось стать олимпийским чемпионом и чемпионом Европы, установить два мировых рекорда. Эта методика благоприятствовала и росту спортивных результатов в сезоне 1973 и 1974 годов рекордсмена мира и чемпиона Европы среди юниоров Ю. Седых.

Однако многие метатели молота мало применяют в тренировках оптимальное соотношение бросков молота разной интенсивности. Возможно, это связано с поиском новых путей. Если перед спортсменом ставится такая цель, его надо поощрять. Но зачем искать то, что уже найдено. Не проще ли взять данную методику и использовать ее для достижения результата 75 метров, а уже затем искать пути, ведущие к более высоким рубежам. Наблюдать подобные парадок-

сальные факты можно, к сожалению, не только у метателей молота, но и в других видах легкой атлетики.

И наконец, огромный вред, как правило, приносит слепое копирование техники и методики тренировки ведущих советских и зарубежных спортсменов. На этом хотелось бы остановиться несколько подробнее. Во-первых, поступающая к нам информация не всегда достоверна. Во-вторых, мало знать применяемые тем или иным чемпионом средства тренировки и их объем, необходимо иметь ясное представление об их интенсивности. Не говоря уже об оптимальном соотношении объема и интенсивности, а также используемых средствах тренировки.

В спортивной практике многие спортсмены и тренеры, и даже некоторые члены сборной команды страны, руководствуются примерно такими принципами: Бондарчук метнул молот на 75 метров и сделал за год 10 000 бросков гири, а я сделаю 20 000 бросков, что позволит метнуть молот на 80 метров. К сожалению, они не знают, с какой интенсивностью я выполнял броски. Сколько и как было сделано различных бросков молота, а суть именно в этом. Препятствует росту результатов молодых легкоатлетов и трудность учета интенсивности ежедневной тренировочной работы.

В заключение хотелось бы поделить основные принципами, которыми я руководствуюсь в своей спортивной и пе-



Чемпион Европы среди юниоров Ю. СЕДЫХ ученик олимпийского чемпиона А. БОНДАРЧУКА

дагогической деятельности: 1) ищи причину медленного роста результатов прежде всего в себе; 2) постоянно учишься и перенимаешь опыт тренировки даже у спортсменов более низкого класса; 3) не ищи того, что уже давно известно; 4) тренируйся много, но делай это с «головой»; 5) умей извлекать полезное даже в случае отрицательного эффекта от тренировки.

А. БОНДАРЧУК,
заслуженный мастер спорта,
кандидат педагогических наук

г. Киев

эффективности в обгоне снаряда, который должен осуществляться в первой части одноопорного положения метателя за счет энергичного снятия правой ноги с грунта. Тем самым создаются выгодные предпосылки для своевременного проведения следующей активной фазы. Метатели же второй и особенно третьей групп, стремясь увеличить путь активного воздействия на снаряд после прохождения им нижней точки орбиты, вяло снимают правую ногу, «упускают» молот и с опозданием начинают активную фазу.

Временные параметры при сравнении выглядят несколько иначе, чем силовые. Так, время выполнения активной фазы поворотов и финала равно: в первом броске — 0,77—0,39—0,28—0,28 сек. (коэффициент вариации — 70,8%); во втором — 0,77—0,40—0,29—0,29 сек. (51,8%); в третьем — 0,75—0,41—0,37—0,29 сек. (45,2%). Время выполнения пассивной фазы поворотов равно: в первом броске — 0,33—0,32—0,28 сек. (коэффициент вариации — 9,5%); во втором — 0,38—0,31—0,27 сек. (18,5%); в третьем — 0,41—0,35—0,34 сек. (14,0%). Это означает, что процесс совершенствования временной структуры сопровождается увеличением вариативности ее показателей в разгоне снаряда и повышением стабильности в обгоне. Абсолютные величины в большинстве случаев не имеют достоверных различий, за исключением пассивной фазы поворотов в первом и третьем броске ($P < 0,05$). Это еще раз подтверждает, что начинающие метатели

недостаточно эффективно проводят обгон снаряда.

Анализ межмышечной координации, а именно последовательности включения в работу основных мышечных групп бедра, спины, плеча в активной фазе поворотов и финального движения, показал, что оптимальный порядок таков, когда первой проявляется активность мышц бедра, второй — спины, третьей — плеча. У спортсменов первой группы этот порядок сохранялся во всех поворотах и имел незначительные отклонения в финале (коэффициент вариации равен 5,5%). У спортсменов второй группы он сохранялся в первом и втором поворотах, в третьем же повороте и финале наиболее часто первой включается в работу мышца спины, второй — бедра и третьей — плеча (коэффициент вариации — 31,9%). Новички сохраняли его только в первом повороте, далее проследить определенную закономерность не представлялось возможным (коэффициент вариации равен 68,1%).

Все это раскрывает ряд особенностей совершенствования координационной структуры. С повышением квалификации метателей увеличивается ее стабильность и различия между группами по этому показателю имеют высокий уровень достоверности ($P > 0,001$). Отклонения от оптимальной последовательности происходят в условиях повышающейся силовой нагрузки и дефицита времени (второй, третий поворот, финал). Поиск рационального варианта последовательности включения в работу основных

мышечных групп бедра, спины, плеча сопровождается сначала высокой вариативностью во всех звеньях тела (новички), затем вариативность наблюдается только для мышц спины и бедра (первокурсники) и далее почти абсолютная стабильность (мастера).

Сопоставление по стабилизации и вариативности процессов совершенствования исследуемых структур выявило наиболее быстрое формирование силового ритма техники метания молота, что объясняется его высокой информативностью для метателя и способностью достаточно тонко дифференцировать усилия.

Несколько медленнее совершенствуется временная организация движений. Это обусловлено, по-видимому, отсутствием в организме четко локализованных анализаторов систем, воспринимающих время как объективную реальность.

И наконец, наибольшей сложностью отличается совершенствование координационных взаимоотношений мышц, поскольку здесь устанавливаются и закрепляются их силовые и временные взаимодействия.

Силовой ритм техники метания составляет ее основу и на нем как на фундаменте возводятся конструкции временных и координационных построений. Их совершенствование наблюдается на всех этапах тренировки.

А. БАЛТОВСКИЙ,
мастер спорта международного класса

г. Минск

Трибуна



Читателя

С прицелом на будущее

Взяться за перо нас побудила статья В. Филина «Нужны ли скороспелые чемпионы?» («Легкая атлетика» № 5 за 1973 г.), а также ряд других материалов, опубликованных в журнале.

При оценке работы тренера ДЮСШ обычно руководствуются принципом — кто больше подготовил спортсменов-разрядников, тот и лучше. Естественно, возникает нездоровая конкуренция, и иные тренеры заботятся только об одном — чтобы их воспитанники стали чемпионами среди юношей. И порой за подготовку юных чемпионов их наставникам присваиваются высокие звания, тем самым стимулируя форсированную подготовку.

Работать с прицелом на будущее — вот главная задача тренера. Но она мало уживается с требованиями, предъявляемыми к учащемуся, к выпускнику ДЮСШ. Хочешь не хочешь, а надо торопить юношу, «натаскивать» его на результат, иначе спортсмену вряд ли удастся уложиться в нормативы новой классификации. Кроме всего прочего, от подготовленности учеников зависит и заработная плата тренера, что и заставляет его готовить скороспелых чемпионов.

Мы убеждены, главным критерием оценки труда тренера ДЮСШ должно быть качество работы. Важно заложить хороший фундамент в подготовку легкоатлета, в этом случае в будущем он сумеет добиться определенных успехов, стало быть, именно тогда можно будет по-настоящему оценить работу его первого тренера. Скажем, Б. Войтас получил звание заслуженного тренера УССР спустя несколько лет после того, как он перешел В. Борзова другому наставнику.

Целиком и полностью поддерживаем предложение В. Филина о необходимости в юношеском возрасте проводить соревнования по общефизической подготовке, по многоборьям. Вероятно, целесообразно разработать соответствующие нормы в дополнение к классификации, что подтолкнет тренера к созданию у его подопечных хорошего фундамента спортивной подготовки.

Кого легче подготовить — бегуна I разряда в беге на средние дистанции или на любой из барьерных дистанций или

прыгуна в высоту той же квалификации? Естественно, прыгуна, особенно учитывая возможности стиля «фосбери-флоп», позволяющего хорошо физически подготовленному спортсмену в короткий срок добиваться высоких результатов. Если учесть, что в настоящее время командное первенство в большинстве случаев определяется при помощи таблицы очков, а в положениях зачастую не оговаривается, сколько спортсменов должно защищать честь команды в том или ином виде, то станет ясно — тренеры заинтересованы, чтобы честь коллектива защищали те, кто может принести больше очков. Естественно, тренеры в первую очередь стремятся развивать те виды, где легче уже в раннем возрасте добиться высоких достижений. Не поэтому ли у нас нет, скажем, барьеристок мирового класса? Этот сложный технический вид приносит слишком мало очков. Доходит до парадокса — в республиканских юношеских соревнованиях в барьерном беге участвуют по 3—4 человека.

Мы считаем, чтобы избавиться от одностороннего развития каких-то отдельных «легких» видов, следует отказаться от принятой системы определения командного первенства. Единственный способ объективно оценивать вклад в победу представителей разных видов легкой атлетики — определять командное первенство по местам, занятым спортсменами. На наш взгляд, это самый справедливый способ оценки достижений юных легкоатлетов.

Ворошиловградская обл.,
г. Северодонецк

Г. ВЕЛЬКОБРОДА, И. ЗОРИН,
В. КУЧМА, С. ОСТАПЕНКО,
тренеры спортклуба «Химик»

Тренажеры юным

Почти все материалы, рекомендующие использование тех или иных тренажеров, предназначены для взрослых спортсменов. Существует даже мнение, что тренажерные устройства необходимы только для взрослых легкоатлетов с солидной подготовкой.

Но ведь в настоящее время юноши и девушки старшего возраста показывают высокие спортивные результаты, имея за плечами 7—8-летний тренировочный стаж. Их тренировка с каждым годом все больше усложняется, в основном за счет увеличения объемов и интенсивности. Так как этот процесс бесконечен, то, вероятно, целесообразно в занятиях с юношами старшего возраста начать широкое применение тренажерных устройств, повышая эффективность педагогического процесса. Проанализировав методическую литературу, рекомендующую тренажерные устройства для взрослых, было решено некоторые из них применить в тренировке с юными легкоатлетами и соответственно выявить предварительные нормы нагрузок. Например, для развития «взрывной силы» И. Добровольский рекомендует тренажер-штангу. Мы изготовили и применили такой тренажер в некоторой модификации и считаем, что его можно успешно применять в работе с юными. Только тренировочные нагрузки здесь, конечно, несколько другие. Статико-динамический режим вполне подходит юным легкоатле-

там, потому что максимальная, но кратковременная нагрузка соответствует особенностям их организма и может повторяться несколько раз в один подход.

В журнале «Легкая атлетика» № 7 за 1974 г. В. Войтенко предлагает весьма удобный и очень простой по изготовлению тренажер для развития прыжковой силы. В некоторой модификации его можно применять в тренировке юных прыгунов, метательниц, так как при такой работе отсутствуют перегрузки на позвоночный столб и на мышцы малого таза.

Таким путем мы освоили и два других, уже известных в практике тренажера, приспособив их для занятий с юными легкоатлетами. Это — тренажер для развития силы мышц ног, а также приспособление для развития быстроты.

На наш взгляд, в работе с юными атлетами использование тренажеров будет шагом вперед. Сейчас наряду с разработкой методики использования различных тренажеров для взрослых необходимы исследования с научно-практическими рекомендациями для занятий с юными легкоатлетами. Чем выше будет уровень управления тренировочным процессом у юных легкоатлетов, тем выше и стабильнее в дальнейшем будут результаты у взрослых, а такая преемственность очевидна и совершенно необходима.

г. Таганрог

В. ТРУБНИКОВ,
кандидат педагогических наук,
мастер спорта СССР

Необходимы коррективы

Существующие классификационные нормативы действуют уже два года. Некоторые из них корректировались в соответствии с требованиями времени, но хотелось бы обратить внимание еще на два норматива, нуждающихся, на мой взгляд, в исправлении.

Интересно, что норматив II разряда по прыжкам в высоту у мужчин самый долговечный в истории нашего спорта. Впервые он был утвержден в таком виде (175 см) в... 1937 г.! Тогда норматив мастера был равен 190 см, I разряда — 185 см и II разряда — 175 см.

Но ведь с 1937 г. мировой рекорд вырос на 21 сантиметр [209—230], а норматив мастера спорта — на 22 сантиметра [190—212]! На этом фоне «застывший» норматив II разряда выглядит очень уж архаичным.

Недоумение (но несколько другого характера) вызывает и норматив кандидата в мастера в ходьбе на 10 км. Когда в 1969 г. я увидел норматив равный 43 мин., то решил, что это явная опечатка — вместо 45 мин. проставлено 43 мин. Но «опечатка» держится вот уже пятый год, перешла в новую классификацию и утверждена до 1976 г. Мне кажется, что за весь срок действия этого невероятного норматива не нашлось [и не найдется!] скорохода, который выполнил бы его, не будучи уже мастером спорта в ходьбе на 20 км. Обратимся к фактам. В 1972 г. результаты лучше 43 мин. на 10 км показали только два скорохода — Н. Смага и В. Голубничий.

Ясно, что подобный норматив не приносит реальной пользы. Любой спорт-

смен, имеющий на 10 км результат 43 мин., при самой плохой подготовке должен показать в ходьбе на 20 км по шоссе 1 час 31 мин., а при хорошем уровне выносливости — 1 час 27 мин. — время, соответствующее нормативу мастера спорта международного класса. Зачем же ему стремиться к кандидатскому результату в ходьбе на 10 км! Если справедливо считается нецелесообразным иметь на «вспомогательной» дистанции 10 км мастерский норматив, то по крайней мере кандидатский разряд должен быть привлекательным для молодых скороходов и соответствующим по трудности кандидатским результатам в других видах легкой атлетики. Таким нормативом мог бы быть результат 45 мин., хотя даже в этом случае не исключено, что скороходу легче будет стать мастером в ходьбе на 20 км, чем кандидатом в мастера на 10 км.

г. Киев

В. МАЕВСКИЙ,
мастер спорта

ВРАЧ И ТРЕНЕР

От совместной работы врача и тренера, от их взаимопонимания во многом зависит эффективность тренировочного процесса (особенно с детьми и юношами). Однако здесь еще много нерешенных вопросов, узких мест, требующих пристального изучения.

Трудности взаимной, эффективной работы состоят в том, что некоторые спортивные врачи недостаточно понимают специфику тренировочного процесса в том или ином виде легкой атлетики, не хватает у нас и аппаратуры для срочной информации о важнейших показателях работы двигательного аппарата и кардиореспираторной системы. Отсюда неполные либо неглубокие рекомендации, которые не удовлетворяют тренеров. А в итоге формируется недоверие к этой стороне врачебной деятельности и тренировочный процесс зачастую имеет эмпирическое обоснование, не подтвержденное медико-биологическими данными. Необходимо коренным образом изменить отношение медицинских вузов и научно-исследовательских институтов Министерства здравоохранения СССР, институтов физической культуры к проблематике исследования вопросов юношеского спорта. На кафедрах физиологии, врачебного контроля, педагогики, теории физического воспитания должны быть созданы центры, занимающиеся юношеским спортом.

Тренер часто выступает в роли и педагога, и врача, и психолога, не имея достаточно глубоких знаний. А ведь в его задачи входит не только распределение физической нагрузки, но и умение разбираться в вопросах реабилитации спортсмена. И здесь существенную помощь ему должен оказать спортивный врач. Совместно с врачом тренер разрабатывает специальные тесты для выявления наиболее способных, здоровых ребят. В свою очередь, спортивный врач, осуществляя врачебный контроль, должен исходить из планирования тренировочного процесса, должен разбираться в особенностях данного вида легкой атлетики, то есть должен уметь разговаривать с тренером со знанием дела на его тренерском языке.

Врач является активным помощником тренера при создании многолетнего

перспективного плана подготовки юных легкоатлетов. Спортивная медицина рекомендует поэтапное планирование тренировки юных спортсменов. На первом этапе (10—13 лет) создается фундаментальная база общей физической подготовки, укрепляется здоровье детей. На втором этапе, который приходится на переходный возраст (12—15 лет), весь комплекс тренировочных воздействий должен быть направлен на формирование соответствия физиологического и психологического состояния подростка. Первостепенную роль в этот период играет освоение техники. На третьем этапе (16—18 лет) юный спортсмен постепенно привыкает к значительным тренировочным нагрузкам, совершенствует свое мастерство, но при этом нужно помнить, что это еще не взрослый легкоатлет. Наблюдаются случаи, когда юношей, достигших высоких спортивных результатов, тренеры преждевременно включают в сборные команды взрослых, перегружают в процессе тренировочных занятий, а юноши, в свою очередь, стремятся поскорее войти в большой спорт. И в итоге нагрузки, превышающие функциональные возможности организма, нередко приводят к потере талантливой молодежи. Дети обычно горят желанием участвовать в различных соревнованиях. Но в первые годы нежелательно, чтобы они выступали часто, так как соревнования — это в какой-то степени эмоциональное потрясение для детей. Их нужно постепенно приучать к соревнованиям и к этому готовить. Сначала соревнования проводятся в своей группе, потом ребята меряются силами с соседней группой, и, таким образом, соревновательный процесс постепенно усложняется. К тому же соревновательный период у школьников должен быть укорочен в связи с экзаменами. В этот период нужно уменьшить нагрузку, что должно быть отражено в плане работы. Занятия с максимальной для данной возрастной группы физической нагрузкой можно дать юным легкоатлетам лишь после 3—4 лет тренировки.

Юные — наша надежда, наша смена, наш олимпийский резерв. Только совместная работа тренера и врача по тренировочной программе поможет добиться того, чтобы юношеская легкая атлетика стала не только надеждой, но и фундаментом большого спорта.

г. Львов

Я. ТЯГНИБОК,
мастер спорта СССР,
врач-тренер

ЗНАКОМЬТЕСЬ: МЕТАНИЕ ШМЕЙЕЛИНГА

СПОРТ РЫБАКОВ И МОРЯКОВ

Минувшим летом на XVII Спартакиаде рыболовецких колхозов Латвии, которая проходила в г. Лиепая, я познакомился с новым видом спорта — метанием шмейелинга, или, как его еще называют, — метанием выброски. Моряки и рыбаки дружат с этим видом метаний очень давно, наверное с тех пор, как существует флот. И редкий их праздник обходится без состязаний в метании шмейелинга.

Многие знают, что, перед тем как корабль должен пришвартоваться к при-

стани или к другому кораблю, необходимо подать швартовый конец массивного причального троса. Поэтому к швартовому концу привязывают тонкую и длинную веревку с маленьким мешочком, набитым песком, — шмейелинг и бросают сначала его, а уж потом подтягивают и сам швартовый конец.

Мастерами, умеющими далеко и точно бросить шмейелинг, гордятся все экипажи. И, конечно же, сойдя на берег, лучшие метатели шмейелинга любят помериться на празднике в своем профессиональном мастерстве. Это учили организаторы традиционной Спартакиады рыбаков Латвии и летом 1974 года впервые включили в нее метание шмейелинга. Спортсмены соревновались в двоеборье: в метании на дальность и точность. Лучший результат показал З. Калейс из колхоза «1 Мая» — 34,69 м. Этот результат зарегистрирован как первый республиканский рекорд.

Техника метания на дальность напоминает немного технику метания диска без вращения или технику метания лассо. Многое зависит здесь не только от силы и координации метателя, но и от того, насколько ровно и аккуратно уложена в кольца веревка. Метатель тщательно наматывает ее на сгиб руки, потом делит на две примерно равные по количеству витков части. Одну берет в левую, другую с набитым песком мешочком (весом 400 г) — в правую руку и метает. Если петли уложены не аккуратно, то веревка перекручивается, запутывается в полете и бросок не получается.

Второй вид двоеборья — метание на точность. В 10 м от метателя рисуется белилами мишень: ее диаметр 50 см, а состоит она из «яблочка» и четырех колец. За попадание в центр дается 10 очков, за попадание в ближний от «яблочка» круг — 8 очков, во второй — 6 очков, в третий — 4 и в четвертый — 2 очка. Спортсмену дается три попытки, и очки суммируются.



Метает тралмастер колхоза «Банга» Х. ВИТОЛС

Среди рыбаков есть отличные снайперы метания шмейелинга. Занявший первое место на Спартакиаде А. Францис из колхоза «Селга» (он, кстати сказать, победил и в двоеборье) набрал 24 очка (8, 8, 8), второй призер — Х. Генс из колхоза «Звейниекс» имел 22 очка (10, 6, 6) и третий результат у Э. Фрейманса из колхоза «Бривайс звейниекс» — 20 очков (10, 10, 0).

г. Лиепая

В. ГАНЧУК

МАТЧ СССР — ФИНЛЯДИЯ ПО БЕГУ

Хельсинки, Олимпийский стадион
14—15 июля

Женщины. 100 м. М.-Л. Пурсайнен (Ф) 11,5; Л. Маслакова 11,7; Т. Черникова 11,8; Т. Раутанен (Ф) 12,0; Н. Корнаухова 12,1; У. Лакс (Ф) 12,4.
200 м. Р. Салин (Ф) 23,1; М. Сидорова 23,4; Т. Черникова 23,7; М.-Л. Пурсайнен (Ф) 23,7; Н. Ильина 23,9; Н. Бесфамильная 24,2; Т. Раутанен (Ф) 24,3.
400 м. И. Ильина 52,9; И. Баркане 53,6; П. Вилли (Ф) 54,3; М. Экклунд (Ф) 54,9; Н. Зюскова 55,6; С. Рюян (Ф) 56,8.
800 м. О. Вахрушева 2,02,9; С. Стыркина 2,05,2; А. Виркберг (Ф) 2,09,3; С. Хаапалоски (Ф) 2,09,5.
1500 м. Т. Казачкова 4,12,4; Т. Ка-

занкина 4,16,2; Х. Питила (Ф) 4,29,5; С. Тийнеля (Ф) 4,31,1.
3000 м. Н. Холмен (Ф) 8,59,0; Т. Пангелова 9,04,4; Г. Демченко 9,29,4; П. Вихонен (Ф) 9,32,2.
100 м с/б. Н. Лебедева 13,5; Т. Ансимова 13,6; У. Лемпийнен (Ф) 14,0; Л. Сивер 14,2; П. Хакала (Ф) 14,9; Э. Ристола (Ф) 15,2.
4x100 м. СССР — 43,7 (Т. Черникова, Л. Маслакова, М. Сидорова, Н. Бесфамильная); Финляндия — 44,3 (Т. Раутанен, М.-Л. Пурсайнен, Р. Салин, У. Лакс).
4x400 м. Финляндия — 3,30,8 (М. Экклунд, П. Вилли, М.-Л. Пурсайнен, Р. Салин); СССР — 3,35,2 (С. Стыркина, Н. Зюскова, И. Баркане, Н. Ильина).

Мужчины. 100 м. Финал. А. Корнелик 10,4; В. Борзов 10,5; Р. Вилен (Ф) 10,6; Ю. Силов 10,6; Л. Малин (Ф) 10,8; П. Вестерлунд (Ф) 10,9. Финал Б. Б. Изместьев 10,6; В. Подлужный 10,6; А. Жидких 10,7; О. Хайкин (Ф) 10,9; Ю. Яакола (Ф) 11,0; Л. Малин (Ф) 11,0.
200 м. А. Раймяки (Ф) 20,5; О. Карттунен (Ф) 20,9; А. Жидких 20,9; В. Ловецкий 21,1; В. Мясник 21,2; Р. Вилен (Ф) 21,2; М. Юхола (Ф) 21,5; В. Подлужный 21,5.
400 м. М. Куккоахо (Ф) 46,2; О. Карттунен (Ф) 47,0; В. Юрченко 47,0; В. Юдин 47,2; С. Кочер 47,2; В. Носенко 47,3; С. Ленквист (Ф) 47,6; М. Таскинен (Ф) 47,7.
800 м. В. Пономарев 1,47,2; Г. Чернышев 1,47,5; П. Васала (Ф) 1,48,1; М. Таскинен (Ф)

1,48,3; Г. Айнетдинов 1,48,3; П. Литовченко 1,48,5; Я. Хонканен (Ф) 1,51,3; М. Аалто (Ф) 1,52,2.
1500 м. В. Пантелей 3,43,8; П. Анисин 3,44,2; С. Абрамов 3,44,3; Б. Кузнецов 3,44,4; М. Желобовский 3,44,5; И. Нисканен (Ф) 3,45,5; Х. Вакури (Ф) 3,45,7; Ю. Уола (Ф) 3,46,0; Х. Ояла (Ф) 3,46,2; М. Кивисаари (Ф) 3,53,2.
5000 м. Э. Селлик 13,38,4; В. Зотов 13,40,4; А. Сторожов 13,40,6; Р. Ала-Корпи (Ф) 13,42,0; М. Абдуллин 13,44,0; А. Ипатов 13,45,6; Л. Монсеев 13,54,2; М. Вайно (Ф) 13,58,2; Р. Хаминен (Ф) 14,02,0; Р. Маттила (Ф) 14,06,2; П. Хайкин (Ф) 14,11,0; М. Салонен (Ф) 14,17,0.
10 000 м. В. Меркушин 28,48,0; Н. Свиридов 28,48,6; С. Джуманазаров 28,49,8; С. Туоминен (Ф) 28,53,2; К. Мааника (Ф) 28,55,8;

В КОНЦЕ СЕЗОНА

Время заставляет «убегать» даже самые быстрые секунды, и нас подстегивает неумолимо... Об этом думаю, находясь под впечатлением от разговора с Виктором Санеевым. Много дней раньше, еще перед чемпионатом Европы в Риме, у него разболелась нога, а в Риме Санеев держался блестяще — климат был по душе. «Как в Сухуми!» — не без удовольствия отметил Виктор. Журналиста говорил то, что они тогда хотели слышать: наконец, спустя три года вернул себе титул чемпиона Европы. Это было защитой: когда Санеев в центре внимания, когда он герой, он смущается. Более узкому кругу было известно, что Санеев готовился установить в Риме мировой рекорд, и когда победа его уже ни у кого не вызывала сомнения, он продолжал соревноваться с самим собой. Эта маленькая деталь его спортивной биографии, характера могла бы остаться малоизвестной. Если бы после главных стартов, мы вновь не увидели Виктора Санеева в секторе для прыжков...

Матчевая встреча легкоатлетов СССР и Финляндии, проходившая в Сочи спустя две недели после центрального события легкоатлетического сезона — чемпионата Европы, носила традицион-

ный характер. В Сочи съехались старые приятели по спорту. Ибо если перейти на язык фактов, то спортсменов СССР и Финляндии уже много лет связывают узы спортивного содружества. Финские легкоатлеты приезжают к нам в Ленинград зимой — на розыгрыш приза Урхо Кекконена. Эти соревнования стали доброй традицией. Советские спортсмены тоже бывали в Хельсинки в июле этого года, приняв участие в легкоатлетической встрече — команды СССР и Финляндии соревновались только в беге. Новый матч в Сочи 21 и 22 сентября был развитием того характера спортивного общения между двумя странами, которого с удовольствием придерживаются руководители сборных команд СССР и Финляндии.

Для наших спортсменов это были заключительные старты в сезоне. Мог ли Санеев не принимать участия в этом матче? Думается, что мог и вправе был начать отдых и лечение, скажем, двумя днями ранее. Ведь именно с этой целью сюда приехали Валерий Борзов и Людмила Брагина. Но Санеев отодвинул на несколько дней курс лечения. Недовольно морщился, когда спрашивали о больной ноге. Матч проходил в субботу и воскресенье. «Вот в понедельник и начну лечиться», — заверял он. Накануне соревнований вечером вместе с Валерием Подлужным Санеев чинно прохаживался бульваром.

— Ребята к рекорду готовятся, — с особой уважительностью сказала Людмила Брагина. Надо сказать, что в матчевых встречах есть неповторимые ощущения. Здесь все компактно. Точно спланировано и рассчитано. И ход борьбы видится ближе. Резче проступают те интересные для нас штрихи, которые хотелось бы видеть всякий раз. Вот, например, впервые в соревновательных условиях я увидела прыжок Валерия Подлужного. В Риме тренер Подлужного Валентин Солдаткин, рассказывая мне о нем, помог лишь постфактум оценить с профессиональной точностью достижение Подлужного.

Журналистская ложа в Риме, к сожалению, была расположена далеко от прыжкового сектора, и только световое табло отражало поведение спортсменов в том далеком секторе. В Сочи же я имела возможность видеть близко красоту его прыжков, фантастическую скорость его разбега, словом, узреть весь комплекс тех замечательных его качеств, которые гарантируют Подлужному яркое продолжение спортивной биографии. Надо добавить, что все это трижды приукрашивается еще и его неукротимой волей к победе над своим результатом. Однако я забегую вперед. День Подлужного — следующий.

Тройной прыжок был в начале программы соревнований — в 15 час. 45 мин. Но уже в час дня Санеев побывал на стадионе. Походил по дорожке, множество раз измерил взглядом и без того, казалось бы, хорошо знакомую прыжковую яму, «поtroгал» ветер и не-

МАТЧ СССР — ФИНЛЯДИЯ

21—22 сентября
г. Сочи. Центральный стадион
Мужчины. 100 м. А. Корнелик 10,54; М. Кравцов 10,65; Р. Вилен (Ф) 10,71; Р. Ряйти (Ф) 10,79; В. Отставнов 10,81; Л. Малин (Ф) 10,88; Н. Колесников в/к. 10,84. 200 м. О. Карттунен (Ф) 21,10; А. Аксинин 21,35; М. Кравцов 21,48; В. Отставнов 21,65; М. Юхола (Ф) 21,66; Р. Вилен (Ф) 21,89. 400 м. М. Куккоахо (Ф) 46,5; О. Карттунен (Ф) 46,6; С. Кочер 47,4; В. Юрченко 47,6; В. Носенко 47,8; С. Ленквист (Ф) 48,2; Х. Хамяляйнен (Ф) в/к. 48,3. 800 м. В. Пономарев 1,48,58; Г. Айнетдинов 1,48,78; Ю. Худяков 1,49,18; Я. Хонканен (Ф) 1,51,28; К. Лумиахо (Ф) 1,51,38; М. Таскинен (Ф) 1,52,20. 1500 м. П. Васала (Ф) 3,43,5; М. Ульмов 3,43,8; А. Недыбалюк 3,43,9; А. Мааматов 3,43,9; К. Лумиахо (Ф)

3,44,7; П. Нисканен (Ф) 3,46,6. 5000 м. Н. Пуклаков 13,48,4; А. Ибрагимов 13,49,2; Р. Холмен (Ф) 13,49,2; Х. Вакури (Ф) 13,53,4; М. Вайно (Ф) 13,56,2; В. Афонин 14,09,0. 10 000 м. Л. Вирен (Ф) 28,22,6; В. Мочалов 28,24,6; П. Пяйвяринта (Ф) 28,51,8; В. Зотов 29,32,4; К. Мааника (Ф) 29,49,2; С. Джуманазаров сошел. 4x100 м. СССР 40,0 (М. Кравцов, А. Аксинин, В. Отставнов, А. Корнелик); Финляндия 41,11 (Р. Вилен, Л. Малин, М. Юхола, Р. Ряйти). 4x400 м. СССР 3,07,95 (В. Юрченко, А. Семенов, В. Носенко, С. Кочер); Финляндия 3,08,0 (С. Ленквист, Х. Хамяляйнен, М. Куккоахо, Х. Мякеля). 110 м с/б. В. Кулебякин 14,03; Э. Переврзев 14,11; В. Найденоко 14,40; Р. Аланен (Ф) 14,82; П. Пурсайнен (Ф) 14,89; Р. Биман (Ф) 14,94; А. Коростылев в/к. 14,50. 400 м с/б. Р. Койву

(Ф) 51,0; Ю. Федоров 51,5; В. Нагайник 51,5; Р. Аланен (Ф) 53,3; В. Мошковский 53,5; А. Салин (Ф) сошел. 3000 м с/п. Т. Кантанен (Ф) 8,29,2; С. Скрипка 8,30,0; А. Бейнарлович 8,34,2; А. Величко 8,37,4; М. Пулкин (Ф) 8,38,8; М. Ала-Леппилампи (Ф) 8,56,8. Высота. В. Шкурничев 2,17; Х. Сунделл (Ф) 2,14; В. Гаврилов 2,14; А. Песонен (Ф) 2,05; Л. Вискари (Ф) 2,00; М. Барбан 1,95. Шест. В. Трофименко 5,20; А. Каллиомяки (Ф) 5,10; В. Бойко 5,00; В. Аартолахти (Ф) 5,00; Е. Тананика 5,00; Р. Эскола (Ф) 4,70; Я. Лаурин в/к. 5,10. Длинна. В. Подлужный 8,01; А. Переврзев 7,97; Х. Маттила (Ф) 7,64; Т. Таавтсайнен (Ф) 7,61; Н. Синякин 7,58; К. Палмен (Ф) 7,42. Тройной. В. Санеев 17,20; А. Пискулин 16,43; Н. Синякин 16,13; П. Кууксаярви (Ф) 15,98; Ю. Мяки-Маунус (Ф) 15,63; Ю. Паронен (Ф) 15,13; М. Сегал в/к. 15,95; С. Сидоренко в/к. 15,85. Ядро. А. Баришников 20,32; А. Ярош

19,94; Р. Стальберг (Ф) 19,64; А. Носенко 18,88; М. Юрьёла (Ф) 18,54; Э. Юппила (Ф) 18,45. Диск. П. Кахма (Ф) 64,12; В. Пензинов 62,52; В. Куусемая 59,48; И. Ринне (Ф) 57,34; М. Туокко (Ф) 56,56; В. Журба 53,74; В. Ляхов в/к. 59,78. Молот. Д. Пхакадзе 74,50; В. Дмитренко 73,32; Х. Кангас (Ф) 69,08; А. Малюков 67,66; Х. Хухтала (Ф) 66,90; Р. Савиняйнен (Ф) 65,34. Копье. Х. Ситонен (Ф) 87,28; А. Макаров 83,14; Я. Зирнис 82,00; А. Чупилко 81,50; С. Ховинен (Ф) 80,28; П. Лаппалайнен (Ф) 78,96; В. Фельдман в/к. 79,14. Счет матча мужских команд: СССР — Финляндия 240:168. Женщины. 100 м. Л. Маслакова 11,32; Н. Бесфамильная 11,75; У. Лакс (Ф) 12,07; Х. Лайхоринной (Ф) 12,11. 200 м. Р. Салин (Ф) 23,18; Л. Маслакова 23,50; Н. Иванова 23,92; М. Экклунд (Ф) 24,47. 400 м. Р. Салин (Ф) 52,26; П. Вилли (Ф) 53,70; Л. Голванова 53,97; Л. Шибенкова 54,55. 800 м. Т. Пангелова 2,06,2;

М. Кинлхольм (Ф) 28,57,6; М. Холмес (Ф) 28,57,8; В. Мочало 29,03,8; В. Циркунов 29,21,6; К. Тикка (Ф) 30,38,0.
110 м с/б. Финал А. А. Мошина-швили 13,8; В. Мясников 14,0; В. Кулебякин 14,2; П. Пурсаинен (Ф) 14,5; Р. Аланен (Ф) 14,9; Ю. Таммелин (Ф) 15,1. Финал Б. Е. Мазепа 14,0; В. Найдено 14,5; Ю. Кокконен 14,9; В. Хайнонен (Ф) 15,1.
400 м с/б. Е. Гавриленко 50,9; В. Савченко 51,1; Д. Стукалов 51,8; В. Нагайник 52,1; Р. Койву (Ф) 52,2; Е. Лайтинен (Ф) 52,7; М. Виннанен (Ф) 54,0; К. Лилле (Ф) 54,4.
3000 м с/п. Т. Кантанен (Ф) 8,26,0; С. Скрипка 8,26,6; А. Бейнарвич 8,32,6; В. Филонов 8,32,8; Н. Майоров 8,33,0; М. Пулккинен (Ф) 8,37,8; М. Ала-Леппилампи (Ф) 8,39,4; Ю. Куха (Ф) 8,39,4.

М. Онучин 8,40,9; А. Беклемешев 8,53,8; Ю. Хуутинен (Ф) 8,57,8; Т. Миккола (Ф) 8,57,8.
4x100 м СССР — 39,6 (А. Корнелюк, Б. Измestев, Ю. Сидов, А. Жидких); Финляндия — 40,3 (П. Вестерлунд, Р. Вилен, Э. Густафссон, Л. Малли).
4x400 м СССР — 3,08,4 (В. Юрченко, В. Носенко, В. Юдин, С. Кочер); Финляндия — 3,14,7 (Х. Мякеля, М. Сеппяля, Е. Лакиннен, С. Ленквист).
Общий счет матча СССР—Финляндия 346 : 220.
МАТЧ СССР — ФРГ — США ПО МНОГОБОРЬЯМ
3—4 августа г. Таллин Десятиборье. Б. Дженнер (США) 8308 очков (10,9-7,27-14,37-1,98-49,0-14,7-49,10-4,70-63,50-4,22,7); Я. Лембер 7865 (11,0-6,81-15,66-1,98-50,4-15,5-44,86-4,50-60,04-4,35,0); Л. Литвиненко 7857 (11,2-6,91-14,99-

1,89-50,2-14,9-46,78-4,40-62,12-4,30,7); Г. Кратшмер (ФРГ) 7856; А. Гребеник 7854; С. Штроот (ФРГ) 7833; Т. Суурьяля 7797; С. Гаф (США) 7789; Л. Кайдаш 7752; В. Челнок 7687; Б. Горбачев 7645; Ф. Самара (США) 7622; Д. Уоркентин (США) 7615; Р. Эванс (США) 7541; К. Марек (ФРГ) 7535; Х. Свобода (ФРГ) 7510; Р. Уэйнамайер (США) 7494; В. Бурыков 7450; Н. Хойшен (ФРГ) 7444; О. Баканов 7408; М. Хилл (США) 7303; Д. Лейкес (ФРГ) 7293; В. Хартбек (ФРГ) 7240; А. Швец 7221; В. Мессле (ФРГ) 7166; К. -В. Май (ФРГ) 7155; Р. Хауссер (ФРГ) 7124; Х. Каммермайер (США) 7114; А. Блининев 7104; В. Линкман (ФРГ) 6788.
Пятиборье. З. Спасовходская 4611 (13,3-13,88-1,72-6,24-24,3); Т. Вороховко 4523 (13,5-12,80-

1,72-6,17-24,1); Л. Белякова 4382 (13,8-13,77-1,63-6,10-24,7); У. Якоб (ФРГ) 4376; К. Восс (ФРГ) 4352; Д. Фредерик (США) 4350; О. Рукавишникава 4328; А. Штейн (ФРГ) 4322; В. Матеккина 4309; Т. Одинокова 4257; В. Карпова 4249; Б. Хольдапфель (ФРГ) 4144; Ек. Смирнова 4138; М. Рейнхольдт (ФРГ) 4109; К. Макк (ФРГ) 4032; А. Вейтг (ФРГ) 3994; М. Кинг (США) 3993; М. Мак-Миллан (США) 3943; М. Эппингер (ФРГ) 3383.
Командные результаты. Мужчины. СССР — ФРГ (9 мужчин и 2 юнiores) 83640 : 81240; СССР — США (6 мужчин) 46812 : 46309; США — ФРГ (6 мужчин) 46309 : 45471. Женщины. СССР — ФРГ (4 женщины и 2 юнiores) 26410 : 25335; СССР — США (3 женщины) 13516 : 12286; ФРГ — США (3 женщины) 13050 : 12286.

много расстроился. Во второй половине дня, как он и предполагал, ветер изменился и дул теперь не с моря, как ему хотелось бы, а с гор, навстречу разбегу, мешая и комкая бег. И все же Санеев показал великолепную серию прыжков — 17,07 и 17,20.

Это было продолжением штурма мирового рекорда, ему же принадлежащего. Штурм, начатого еще в Риме, продолженного затем на состязаниях в ФРГ спустя несколько дней (там Санеев приземлился на отметке 17,11) и незавершенного в Сочи. В этой незавершенности нет ни единой пессимистической нотки. И Санеев не успокоится — в это можно верить. Обидно, что именно в этом году, когда прыжки за семнадцать метров стали для него делом обычным, ему, как он сам считает, что-то не везет...

Безусловно, Виктор Санеев еще долго будет находиться в центре журналистского внимания. Ибо ветеран нашей сборной, двукратный олимпийский чемпион остается в славных рядах нашего спорта.

Валерий Подлужный — самый молодой в плеяде наших легкоатлетических звезд. Но уже сегодня Подлужный достойно представляет советских прыгунов в длину, используя уникальный спортивный опыт своих старших товарищей — Виктора Санеева и Игоря Тер-Ованесяна. Я уже говорила о свойствах легкоатлетического дара Подлужного. К этому надо добавить еще и преданность спорту и беспредельную любовь к прыжкам, которые он еще раз доказал в этом матче.

Вообще на отсутствие рекордов в этой дружеской встрече нельзя пожаловаться. Наши гости Кристина Барк из Хельсинки и Сусанна Судквист из Пиетасари улучшили рекорды Финляндии в толкании ядра и прыжках в высоту. Это пример, так сказать, арифметический. Но ведь понятие «рекорд» довольно емкое. И в процессе соревнований этому можно было найти подтверждение множество раз. Вот, например, в этом году успешно дебютировала в крупных соревнованиях воспитанница общества «Труд» Наталья Иванова (Модой). По результатам, показанным на Мемориале братьев Знаменских, Иванова была включена в сборную команду. Наташа из спортивной семьи — ее родители Геннадий и Галина Модой в прошлом легкоатлеты. Отец стал спортивным журналистом, а мать тренером. Она-то и приобщила Наташу к легкой атлетике, в течение восьми лет руководя ее тренировок. Теперь Иванова совершенствуется у Зои Евсеевны Петровой. И это тоже сказалось на ее результатах — в Сочи в беге на 200 м Иванова оказалась сразу за именитыми — Салин и Маслаковой. И в победу наших легкоатлетов в эстафете 4x100 м Наташа тоже внесла свою лепту.

К успешным выступлениям можно отнести победу Владимира Пономарева на дистанции 800 м, зарекомендовавшего себя бегуном высокого класса еще на чемпионате Европы в Риме, и победу Николая Пуклакова в беге на 5000 м, и выступление Людмилы Маслаковой с повторением рекорда СССР в беге на 100 м. У них позади сложный сезон. Не-

легким этот сезон был и для наших тренеров — и тех, кто на местах, изо дня в день помогает своим ученикам приобретать спортивную мудрость, и тех, кто осуществляет общее руководство в Спорткомитете СССР. Им тоже следует воздать должное.

Отмечая особенность этой встречи, надо сказать, что даже в таком товарищеском матче в лице финских легкоатлетов мы имели весьма серьезного и достойного соперника. Команда Финляндии выступала основным составом, в котором олимпийские и европейские чемпионы Вирен, Ситтонен, Салин, Холмен и другие сильные легкоатлеты. Их результаты на Олимпийских играх и чемпионате Европы в Риме следствие планомерной работы, которую финские специалисты ведут уже несколько лет подряд.

«Главным направлением всей многолетней работы, — сказал мне председатель Национального олимпийского комитета Финляндии Юкка Уунила, который осуществлял контроль над подготовкой легкоатлетической сборной страны все эти годы, — было следующее: полное единомыслие между нами и спортсменами, нами и тренерами. Мы во многом пошли им навстречу и с полным правом теперь требуем отдачи». Закончив спортивный сезон, будем надеяться, что он является хорошей подготовкой и уроком для предстоящих выступлений на VI Спартакиаде народов СССР и Олимпийских играх в Монреале.

Л. ДОБРОВА

Ю. Сафина 2,09,2; А. Виркберг (Ф) 2,09,3; С. Хаапаакоски (Ф) 2,10,8. 1500 м. С. Тийнеля (Ф) 4,24,7; А. Виркберг (Ф) 4,26,6; А. Тисленко 4,26,9; З. Ахтямова 4,26,9. 3000 м. Н. Холмен (Ф) 9,10,2; Г. Романова 9,28,2; П. Вионен (Ф) 9,39,6. 100 м с/б. Н. Лебедева 13,5; Л. Поповская 13,9; У. Лемпийнен (Ф) 14,0; П. Таймисто (Ф) 14,7. 4x100 м СССР 44,66 (Т. Черникова, Л. Маслакова, Н. Карнаухова, Н. Бесфамильная); Финляндия 48,61 дисквалиф. (У. Лакс, П. Хелениус, Т. Раутанен, Х. Лайхоринен). 4x400 м СССР 3,35,86 (Н. Иванова, Л. Шибенкова, Л. Голованова, О. Минеева); Финляндия 3,42,72 (П. Вилми, М. Экклунд, Л. Костийнен, П. Таймисто). Высота. С. Суидквист (Ф) 1,81; В. Ахромсено 1,81; Т. Шляхто 1,81; Э. Кело (Ф) 1,71. Длина. Л. Алфеева 6,40; П. Хелениус (Ф) 6,36; Т. Тимохова 6,29; Т. Раутанен (Ф) 6,21. Ядро. Н. Чижова 19,71; Р. Таранда 17,50; Х. Барк (Ф) 16,49;

Р. Метсо (Ф) 15,37; С. Крачевская в/к. 18,11. Диск. Ф. Мельник 62,30; О. Андрианова 54,84; С. Ринхеля (Ф) 50,28; Р. Метсо (Ф) 47,00; Н. Сиволясова в/к. 54,20. Копье. С. Бабич 56,40; А. Мустакалло (Ф) 54,74; П. Кумпулайнен (Ф) 53,88; Н. Якубович 52,06.
Счет матча женских команд: СССР — Финляндия 82:61. Общий счет матча СССР — Финляндия 322:229.

СОРЕВНОВАНИЯ НОВЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ СТРАН «ДРУЖБА»

2—4 августа г. Дрезден (ГДР)
Юноши. 100 м. Э. Рай (ГДР) 10,2; М. Воронин (ПНР) 10,3; Б. Щипански (ГДР) 10,5; А. Жердев (СССР) 10,6; Я. Форманевич (ПНР) 10,6; Л. Енке (ГДР) 10,6.
200 м. Э. Рай (ГДР) 20,9; М. Воронин (ПНР) 21,1; Л. Енке (ГДР) 21,4; А. Жердев (СССР) 21,4; К. Леренд (ВНР) 21,7;

Я. Форманевич (ПНР) 21,8.
400 м. Х. Галант (ПНР) 47,3; К. Алварес (Куба) 47,8; Э. Анчак (ПНР) 48,0; Я. Ирчек (ЧССР) 48,2; А. Павловски (ПНР) 48,5; И. Фейкерт (ГДР) 48,9; В. Ковалев (СССР) 49,4 (4 место в забеге).
800 м. У. Лашки (ГДР) 1,51,5; А. Малишке (ГДР) 1,51,6; А. Буссе (ГДР) 1,51,6; П. Еличка (ЧССР) 1,52,9; К. Витте (ГДР) 1,53,6; Н. Лофистеану (СРР) 1,54,6.
1500 м. Х. Бартке (ГДР) 3,49,4; В. Анисимов (СССР) 3,49,4; Ф. Фёрстер (ГДР) 3,49,7; Р. Пёнитш (ГДР) 3,50,0; Я. Ленге (ЧССР) 3,53,1; П. Ванха (ЧССР) 3,54,1.
3000 м. Р. Пёнитш (ГДР) 8,15,8; А. Димов (СССР) 8,17,2; Л. Фредрих (ГДР) 8,20,2; Х. Хелбиг (ГДР) 8,27,4; Ф. Лапоса (ВНР) 8,30,4; Я. Варга (ВНР) 8,32,6.
5000 м. П. Черников (СССР) 14,16,0; К. Лебедев (СССР) 14,18,2; Л. Фредрих (ГДР)

14,22,0; Х. Хелбиг (ГДР) 14,23,08; У. Херрманн (ГДР) 14,44,6; Ф. Лапоса (ВНР) 15,01,6.
110 м с/б. М. Вашелески (ПНР) 14,6; Ю. Черванов (СССР) 14,6; Г. Кёбл (ГДР) 15,0; П. Яноушк (ЧССР) 15,0; А. Бартха (ВНР) 15,1; П. Веинский (НРБ) 15,7.
400 м с/б. П. Лобанов (СССР) 51,8; Ф. Бек (ГДР) 52,2; А. Издебски (ПНР) 52,5; Я. Закошелен (ПНР) 52,7; Н. Васильев (СССР) 53,3; М. Родригес (Куба) 53,4.
2000 м с/п. Э. Кржысек (ПНР) 5,43,0; Д. Трушински (ГДР) 5,44,2; Л. Тирбах (ГДР) 5,44,6; М. Словек (ЧССР) 5,44,8; Х. Бартке (ГДР) 5,47,2; И. Шпенник (ЧССР) 5,49,2.
Ходьба 10 км. Р. Бернер (ГДР) 43,24,0; Р. Визер (ГДР) 43,52,4; Н. Вениченко (СССР) 44,10,6; О. Пиларски (ГДР) 45,04,2; Я. Шалаш (ВНР) 46,24,6; В. Андонин (СССР) 47,00,8.
4x100 м. ГДР 40,6 (Енке, Рай, Рихтер, Шупански); Куба 41,2;

МАТЧ ЮНИОРОВ СССР—ГДР
14—15 сентября

г. Дрезден (ГДР)
Юноши. (1955—1957 гг.) 100 м. Э. Рай (ГДР) 10,3; В. Ратушный 10,4; В. Боровик 10,4; Л. Енке (ГДР) 10,5; в/к Т. Аджово 10,6; В. Шеллер (ГДР) 10,8. 200 м. Э. Рай (ГДР) 21,2; Л. Енке (ГДР) 21,9; А. Караулов 22,0; В. Боровик 22,3. 400 м. Г. Шульц (ГДР) 47,5; А. Караулов 48,1; Ф. Хутманн (ГДР) 49,2; В. Евстониан 49,5. 800 м. С. Абрамов 1,49,5; Ю. Кнезе (ГДР) 1,51,6; У. Шмидт (ГДР) 1,51,8; В. Волков 1,56,4. 1500 м. В. Михайлов 3,46,4; Ф. Баумгартль (ГДР) 3,47,6; С. Сафроненко 3,48,1; Б. Йонас (ГДР) 3,54,7. 3000 м. А. Бэзиг (ГДР) 8,15,8; Г.-Ю. Поллак (ГДР) 8,18,0; А. Димов 8,19,4; В. Анисимов 8,38,4. 5000 м. К. Баумбах (ГДР) 14,19,6; А. Федоткин 14,21,4; П. Черников 14,30,4; Ш. Бэр (ГДР) 14,34,8. 4×100 м. СССР 41,1 (П. Эльтерман, В. Боровик, Т. Аджово, В. Ратушный); ГДР 41,4 (В. Шеллер, Ш. Ланцендорф, Э. Рай, Л. Енке). 4×400 м. СССР 3,11,8 (А. Фалин, П. Лобанов, А. Караулов, А. Хомчик); ГДР 3,12,7 (Г. Шульц, Ф. Хутманн, У. Людвиг, К. Рёслер). 110 м с/б. П. Эльтерман 14,1; С. Орианский 14,4; Ш. Ланцендорф 14,5; Х. Баутцер (ГДР) 14,9. 400 м с/б. А. Хомчик 52,5; У. Людвиг (ГДР) 52,5; П. Лобанов 52,7; Ф. Эпельманн (ГДР) 53,6. 2000 м с/п. Я. Исасалик 5,40,8; В. Дуда 5,43,9; Ш. Кутбах (ГДР) 5,47,8; Л. Тирбах (ГДР) 5,51,8. Ходьба 10 км. О. Пиларски (ГДР) 45,06,2; И. Илика 45,57,8; Н. Матвеев 48,25,6; Р. Бернер (ГДР) дисквалиф. **Высота.** С. Молотилов 2,15; И. Карлсон 2,12; Г. Лаутербах (ГДР) 1,95; Й. Карг (ГДР) 1,95. **Шест.** А. Востриков 5,00; В. Суховерхов 4,80; Г.-Ю. Леман (ГДР) 4,60; Д. Рихтер (ГДР) 4,60. **Длина.** Ф. Вартеберг (ГДР) 7,97; Ю. Звездин 7,66; Я. Ивиньш 7,60; У. Палитц (ГДР) 7,49. **Тройной.** С. Чаплыгин 16,47; П. Лобанов 16,31; К. Хуфнагель (ГДР) 15,79; Х. Натцер (ГДР) 15,12. **Ядро.** У. Бейер (ГДР) 18,65; В. Киселев 17,75; С. Левин 16,77; И. Тимар (ГДР) 16,75. **Диск.** Х. Клиник (ГДР) 55,30; Д. Ковдун 53,88; Г. Бергманн (ГДР) 53,76; А. Ланг 51,36. **Молот.** Ю. Седых 67,92; И. Лебедев 62,98; Д. Герс-

тенберг (ГДР) 59,84; Ю. Заксе 57,90. **Копье.** У. Доиньш 77,80; В. Рышко 76,48; Б. Лооск (ГДР) 68,50; Г.-Ю. Фрелих (ГДР) 63,64. **Десятиборье.** В. Бурыков 7574 (11,0-7,00-12,70-1,89-49,5-15,2-35,02-4,50-58,38-4,23,9); С. Шарк (ГДР) 7569 (11,3-6,75-12,73-1,95-49,8-15,6-39,26-4,20-61,98-4,15,1); Э. Вендландт (ГДР) 7361 (11,1-7,21-11,98-1,95-50,5-15,2-32,70-4,30-51,80-4,25,4); А. Новиков 7305 (11,0-6,40-11,44-1,92-48,7-15,0-37,74-4,10-51,28-4,25,3). **Девушки.** 100 м. Х. Нагорка (ГДР) 11,5; Л. Кондратьева 11,7; С. Прибш (ГДР) 11,7; Л. Подтереба 11,8. 200 м. Б. Кампс (ГДР) 23,9; С. Хольц (ГДР) 24,5; Л. Кондратьева 24,7; Е. Смирнова 25,4. 400 м. Б. Круг (ГДР) 54,3; М. Кульчунова 55,4; Л. Бердяева 55,7; Б. Попп (ГДР) 57,0. 800 м. Р. Измайлова 2,07,4; В. Ильных 2,09,1; Ш. Клоппе (ГДР) 2,10,1. У. Лангрок (ГДР) 2,11,8. 1500 м. Ж. Турсунова 4,21,4; К. Штоль (ГДР) 4,22,6; Н. Генералова 4,23,4; Б. Дегель (ГДР) 4,38,1. 100 м с/б. Л. Сивер 13,8; Н. Маргулина 13,8; К. Панзе (ГДР) 14,1; Л. Аубрехт (ГДР) 14,4. 4×100 м. ГДР 45,4 (С. Прибш, Х. Нагорка, С. Хольц, Б. Кампс); СССР 46,3 (Л. Кондратьева, Е. Смирнова, Л. Подтереба, Л. Сивер). 4×400 м. СССР 3,39,8 (М. Кульчунова, Г. Денисова, И. Бормане, Л. Бердяева); ГДР 3,45,3 (Б. Круг, Б. Попп, К. Браун, К. Штоль). **Высота.** Л. Клементенко 1,80; Э. Планиггер (ГДР) 1,78; Л. Бутузова 1,72; М. Мессер (ГДР) 1,65. **Длина.** М. Фельцке (ГДР) 6,57; Ек. Смирнова 6,15; Л. Рыткова 6,08; С. Волке (ГДР) 5,89. **Ядро.** Б. Грингиз (ГДР) 16,16; Г. Головина 15,15; О. Хорошилова 14,72; М. Рейхард (ГДР) 13,99. **Диск.** Э. Шлак (ГДР) 60,46; Б. Зандер (ГДР) 53,48; Т. Дорошенко 50,74; Л. Скорописцева 49,14. **Копье.** Л. Блоднице 53,72; Л. Литвинова 50,18; М. Нахтигалль (ГДР) 49,90; Р. Керн (ГДР) 48,98. **Пятиборье.** Ек. Смирнова 4332 (13,8-12,26-1,71-6,04-25,0); Н. Маргулина 4155 (13,5-12,09-1,53-5,98-25,2); А. Зеегер 3951 (14,6-12,64-1,56-5,70-25,9); М. Дальхов (ГДР) 2868 (дискв.-9,79-1,50-5,44-25,7).

Счет в матче юношей СССР—ГДР 131:102, девушек 78:68. Общий счет матча СССР—ГДР 209:170.

II ВСЕСОЮЗНЫЕ СЕЛЬСКИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
21—24 августа

г. Саратов, стадион «Локомотив»

Мужчины. 100 м. А. Копцов (РСФСР) 10,7; В. Дьяков (Армения) 10,8; В. Радовичус (Латвия) 10,8. 200 м. Е. Уровский (РСФСР) 21,8; А. Багутта (РСФСР) 21,9; А. Валькис (Латвия) 22,0. 400 м. Д. Дрейманис (Латвия) 49,0 (в забеге 48,8); С. Артемьев (Грузия) 49,4; А. Чайковский (Эстония) 49,7. 800 м. В. Анохин (РСФСР) 1,50,9; Ю. Коротков (РСФСР) 1,51,5; Г. Киретов (РСФСР) 1,52,7. 1500 м. Н. Беккер (Молдавия) 3,45,7; В. Дуда (УССР) 3,48,2; Н. Синчинов (РСФСР) 3,48,3. 5000 м. Э. Селлик (Эстония) 13,58,4; М. Мартынов (РСФСР) 14,06,6; Н. Радостев (РСФСР) 14,09,6. 10 000 м. С. Джуманазаров (Киргизия) 29,16,4; А. Нормурадов (Узбекистан) 29,20,6; Г. Туктаров (РСФСР) 29,54,4. 4×100 м. УССР 42,7 (А. Шерстюк, В. Качалов, А. Афанасьев, И. Калужский); Армения 43,0; Азербайджан 43,1. 4×400 м. РСФСР 3,15,6 (А. Копцов, Р. Мусин, Ю. Коротков, В. Анохин); Эстония 3,15,8; Латвия 3,16,2. 110 м с/б. И. Ионов (Латвия) 14,5; Ш. Темирбулат (Таджикистан) 14,5; А. Мейман (РСФСР) 14,6. 400 м с/б. М. Лалль (Эстония) 53,3; П. Гудзь (УССР) 53,6; Ф. Таджиев (Таджикистан) 54,0. 3000 м с/п. С. Игнатюк (УССР) 8,55,0; П. Круминьш (Латвия) 8,59,2; Ю. Крийза (Эстония) 9,01,0. **Высота.** Л. Кныров (БССР) 2,12; Е. Кармелюк (УССР) 2,09; С. Кириченко (БССР) 2,05. **Шест.** А. Луйгела (Эстония) 5,00; А. Данилов (УССР) 4,90; М. Татевосян (Грузия) 4,90. **Длина.** Э. Бросман (Эстония) 7,33; О. Януш (БССР) 7,24; З. Алханавдзе (Грузия) 7,18. **Тройной.** С. Махнев (РСФСР) 16,00; А. Витолс (Латвия) 15,67; А. Хомяков (РСФСР) 15,61. **Ядро.** А. Таммерт (Эстония) 18,28; Г. Иванов (БССР) 17,42; Э. Карклинш (Латвия) 17,03. **Диск.** Л. Букарев (УССР) 54,70; Н. Солодков (РСФСР) 54,54; И. Сепп (Эстония) 53,64. **Молот.** В. Чумаков (УССР) 68,94; Г. Юрин (РСФСР) 64,02; О. Сергеев (РСФСР) 63,98. **Копье.** Я. Зирнис (Латвия) 82,00; Н. Дабрила (Литва) 75,72; Ю. Копылов (РСФСР) 72,28. **Де-**

сятиборье. В. Визир (Таджикистан) 7266 (11,6-6,41-14,00-1,85-51,2-15,5-40,62-4,00-58,82-4,21,2); А. Квитченко (УССР) 7072; Г. Грызун (УССР) 7071. **Ходьба 20 км.** А. Румбениекс (Латвия) 1:31,02,0; Л. Данилик (РСФСР) 1:31,35,0; В. Герус (Таджикистан) 1:32,04,2. **Женщины.** 100 м. Л. Ушатник (РСФСР) 11,4; В. Горбачева (РСФСР) 12,1; Л. Ушакова (Узбекистан) 12,2. 200 м. В. Маковецкая (БССР) 24,7; М. Липованчук (УССР) 24,7; Т. Проротченко (УССР) 24,8 (в забеге 24,4). 400 м. Л. Тоом (Эстония) 56,3; М. Зырянова (РСФСР) 56,4; Л. Нымм (Эстония) 57,5. 800 м. В. Аверьянова (Таджикистан) 2,11,2; Л. Байкаускайте (Литва) 2,12,0; Ф. Бошштейн (БССР) 2,13,2. 1500 м. А. Коробейникова (РСФСР) 4,32,1; И. Едимова (Литва) 4,34,6; Т. Макеева (Молдавия) 4,37,7. 3000 м. Н. Косолапова (РСФСР) 9,51,6; Л. Волкова (РСФСР) 9,55,6; И. Дмитриева (Туркмения) 10,05,0. 4×100 м. УССР 47,4 (Л. Паламаренко, М. Липованчук, О. Доженко, Т. Проротченко); БССР 48,5; Молдавия 48,7. 4×400 м. Эстония 3,48,9 (Э. Плаан, М. Пиккель, Л. Нымм, Л. Тоом); Таджикистан 3,53,6. 100 м с/б. О. Доженко (УССР) 13,8; Н. Никитина (РСФСР) 14,1; Р. Букбарде (Латвия) 14,2. **Высота.** С. Серегина (РСФСР) 1,75; Н. Аллошина (УССР) 1,72; Г. Чекан (Молдавия) 1,68. **Длина.** А. Балодэ (Латвия) 5,87; З. Почкуева (БССР) 5,85; Г. Каарасте (Эстония) 5,77. **Ядро.** Л. Бакелите (Литва) 17,76; Г. Худанина (РСФСР) 15,77; Т. Нестеренко (БССР) 12,78. **Диск.** В. Степушина (Таджикистан) 55,32; С. Байкова (Латвия) 52,96; Т. Посметюх (УССР) 50,92. **Копье.** Э. Румма (Эстония) 47,92; М. Шниова (Узбекистан) 47,50; Р. Петруша (УССР) 46,86. **Пятиборье.** М. Косенкова (РСФСР) 4002 (14,7-14,80-1,62-5,32-26,4); Л. Паламаренко (УССР) 3881; М. Винтере (Латвия) 3764.

Командные результаты. «Урожай» (РСФСР) 2864 очка; «Колос» (УССР) 2746; «Варпа» (Латвия) 2500; «Йнуд» (Эстония) 2450; «Урожай» (БССР) 1938; «Нямунас» (Литва) 1916; «Хосилот» (Таджикистан) 1508; «Колмеурне» (Грузия) 1295.

ПНР 41,3; ГДР 41,7; ВНР 41,9; НРБ 43,1.
4×400 м. ГДР 3,13,6 (Бекк, Эрдманн, Рейманн, Фейкерт); ПНР 3,13,8; ЧССР 3,15,8; ГДР 3,16,2; ВНР 3,16,6.
Высота. Я. Вшола (ПНР) 2,17; Я. Вжросек (ПНР) 2,15; Н. Барламов (СССР) 2,13; А. Машков (СССР) 2,11; Ц. Неждерт (ЧССР) 2,07; И. Бойчев (НРБ) 2,04.
Шест. В. Суховерхов (СССР) 4,80; А. Востриков (СССР) 4,80; Л. Холонья (ПНР) 4,60; И. Чермек (ЧССР) 4,60; Д. Рихтер (ГДР) 4,50; А. Долгов (СССР) 4,40.
Длина. Я. Кривка (ЧССР) 7,66; Ф. Гомес (Куба) 7,64; Ф. Пашек (ГДР) 7,58; М. Глудзински (ПНР) 7,54; В. Костахе (СРР) 7,20; Ж. Хорват (ВНР) 7,18.
Тройной. К. Мартинес (Куба) 15,82; А. Шпак (СССР) 15,76; Ж. Драгнов (НРБ) 15,33; Ф. Кюллмей (ГДР) 15,14; Р. Хиллер (ГДР) 15,05; Р. Клэбш (ГДР) 15,05.
Ядро. В. Дыбалски (ПНР) 17,42; Г. Бергманн (ГДР) 16,98; В. Киселев (СССР) 16,85; Д. Руссев (ПНР) 15,67; А. Борейко (СССР) 15,52; Д. Крум (ГДР) 15,45.
Диск. Х. Клиник (ГДР) 54,20; Г. Бергманн (ГДР) 53,26; Л. Хардтке (ГДР) 49,44; К. Ковач (ВНР) 49,38; М. Делис (Куба)

47,84; А. Шашкои (ВНР) 47,50. **Молот.** Д. Герстенберг (ГДР) 59,78; К.—П. Геруллис (ГДР) 57,78; Б. Михел (ГДР) 55,88; Р. Вайнар (ПНР) 55,78; А. Орошк (Куба) 54,86; А. Лабердескус (Куба) 54,48; С. Чумаченко (СССР) 52,96 (8 место). **Копье.** Ш. Бёнекер (ГДР) 70,32; Ю. Копылов (СССР) 69,02; Э. Адамец (ЧССР) 68,42; Б. Локс (ГДР) 66,34; Ю. Фрелих (ГДР) 65,86; И. Бартфан (ВНР) 62,24.
Десятиборье. А. Киш (ВНР) 7300 (11,1-6,90-13,32-1,95-49,09-15,06-37,38-4,30-46,14-4,39,3); Б. Гебель (ГДР) 7039; В. Кюне (ГДР) 6869; Ю. Кнейп (ЧССР) 6677; И. Мюллер (ГДР) 6614; П. Бурда (ЧССР) 5311; А. Новиков (СССР) сошел.
Девушки. 100 м. М. Блосс (ГДР) 11,3; Л. Кондратьева (СССР) 11,6; Б. Ханеманн (ГДР) 11,7; Б. Фехнер (ГДР) 11,8; Е. Витковска (ПНР) 11,9; Л. Дрокова (СССР) 12,1 (8 место). 200 м. М. Блосс (ГДР) 23,2; П. Коппетц (ГДР) 23,5; Б. Ханеманн (ГДР) 24,2; Е. Витковска (ПНР) 24,3; М. Далхов (ГДР) 24,4; Б. Фехнер (ГДР) 24,5; Е. Смирнова (СССР) 24,7; Т. Морозова (СССР) 25,5 (4 место в забеге). 400 м. М. Синзель (ГДР) 53,7; К. Марквардт (ГДР) 54,6; К. Бремер (ГДР) 54,7; Б. Попп

(ГДР) 55,8; К. Саблитцки (ГДР) 56,0; М. Кульчунова (СССР) 56,1; А. Бормане (СССР) 56,8 (3 место в забеге); А. Быстрова (СССР) 58,0 (4 место в забеге). 800 м. У. Лангрок (ГДР) 2,04,9; М. Шилдер (ГДР) 2,05,3; М. Нери (Куба) 2,07,6; Б. Людке (ГДР) 2,08,1; С. Грундманн (ГДР) 2,09,8; М. Кемпферт (ГДР) 2,09,9; Л. Дайна (СССР) 2,10,6.
1500 м. С. Франке (ГДР) 4,25,7; Ж. Турсунова (СССР) 4,26,1; Л. Горбунова (СССР) 4,26,5; Э. Амбрус (СРР) 4,26,8; Г. Маковой (СРР) 4,29,0; Б. Людтке (ГДР) 4,30,2.
100 м с/б. К. Пансе (ГДР) 13,8; М. Ландманн (ГДР) 14,0; Б. Андриушина (ПНР) 14,2; К. Клаус (ГДР) 14,4; Х. Шиска (ВНР) 14,4; Ю. Ламагова (ЧССР) 14,5.
4×100 м. ГДР 45,1 (Коппетц, Фехнер, Ханеманн, Блосс); ПНР 46,2; СССР 46,3 (Дрокова, Морозова, Смирнова, Кондратьева); ЧССР 46,8; ВНР 48,4; СРР 49,1. 4×400 м. ГДР 3,38,4 (Синзель, Бремер, Попп, Марквардт); СССР 3,34,1,6 (Петухова, Бормане, Быстрова, Кульчунова); ГДР-П 3,44,7; ЧССР 3,34,6; ПНР 3,50,0.
Высота. Л. Клементенко (СССР) 1,80; Л. Бутузова (СССР) 1,73; В. Новакова (ЧССР) 1,70; Э. Бе-

ла (ВНР) 1,65; Э. Планиггер (ГДР) 1,65; М. Сербан (СРР) 1,65; Г. Прилепина (СССР) 1,60 (11 место).
Длина. С. Курт (ГДР) 5,89; А. Сигер (ГДР) 5,89; Т. Марицняк (ПНР) 5,82; Э. Хайнек (ГДР) 5,81; Е. Складек (ПНР) 5,74; О. Мордяшова (СССР) 5,69. **Ядро.** М. Рейхардт (ГДР) 14,77; И. Димитрова (НРБ) 14,76; К. Кразик (ГДР) 13,81; В. Хесс (ГДР) 13,64; Г. Ханулакова (ЧССР) 13,53; А. Тижвельди (ВНР) 13,18; М. Смолак (ПНР) 12,08.
Диск. Т. Патчева (НРБ) 48,74; К. Вензель (ГДР) 47,72; У. Рекшандт (ГДР) 47,24; Р. Марц (ГДР) 46,80; П. Штауб (ГДР) 46,62; К. Мрозик (ПНР) 45,88; Т. Федоренкова (СССР) 42,24.
Копье. Л. Блоднице (СССР) 53,26; В. Литвинова (СССР) 52,64; С. Арабадшиева (НРБ) 50,26; М. Янек (ВНР) 48,56; С. Михайлова (НРБ) 48,54; Д. Дрыгова (ЧССР) 47,92; Л. Пастернаквич (СССР) 47,80.
Пятиборье. А. Сигер (ГДР) 4180 (14,0-13,32-1,56-5,83-24,9); Л. Новакова (ЧССР) 4130; С. Курт (ГДР) 4062; У. Глатте (ГДР) 4045; М. Баллант (ГДР) 3903; Д. Любовница (ПНР) 3822.

БИОРИТМЫ

МЕТАНИЯ

[Окончание. Начало см. в № 8—11]

Мировые рекорды далеко не всегда улучшаются на главных соревнованиях сезона. Влияют ли внешние условия на динамику рекордов мира по метаниям? Имеют ли место и здесь благоприятные воздействия комплекса экзогенных факторов июня?

Нами было рассмотрено распределение по месяцам календарного года 443 рекордных результатов в метаниях (у мужчин и женщин) за период с 1934 по 1971 год. У мужчин наибольшее количество рекордов мира можно видеть в мае — июне и в сентябре, в июле количество рекордных результатов снижается. У женщин (как и в ряде других случаев), наоборот, наблюдается резкое увеличение количества рекордов в июле. Однако если просмотреть распределение количества рекордов по видам метаний, то можно отметить, что в метании диска и в толкании ядра преимущество июня выражено довольно четко, а в метании молота оно наблюдалось только в распределении рекордных результатов с 1967 по 1971 год.

Было рассмотрено 2297 лучших результатов сезона в метаниях по месяцам календарного года (см. рисунок). Взятые по 50 лучших результатов в мире за 1971 год, лучшие результаты в 1972 и 1973 годах метателей ГДР (по 50 в сезон), 100 лучших результатов в Европе за 1969 год, по 25 лучших результатов сезона метателей СССР за период с 1968 по 1973 год. Наибольшее количество высоких результатов у мужчин относится также к июню. Из 1671 результата 366 (22%) установлено в июне, 306 (18%) — в июле, 273 (16,3%) — в сентябре. В сезоне 1974 года сентябрь оказался благоприятным для установления мирового рекорда в метании молота. У женщин из 626 лучших результатов 22% показано в июне и 18% в июле. У метателей ГДР в 1972 и 1973 годах в метаниях диска и копья и в толкании ядра наибольшее количество высших результатов сезона также наблюдалось в июне. Таким образом, в ряде видов метаний влияние экзогенного фактора выражено довольно четко.

Мы рассмотрели и влияние на динамику спортивных результатов метателей эндогенного фактора — биологических ритмов. При изучении многолетней динамики сильнейших метателей мира можно было видеть довольно четкое проявление трехгодичного биоритма у мужчин и двухгодичного у женщин. Так же как и в других видах спорта, выявились три основные группы у мужчин. У одних наибольшие приросты спортивных результатов происходили в 18, 21, 24, 27, 30 лет и т. д., у других — в 19, 22, 25, 28, 31 год и т. д. и у наиболее малочисленной группы — в 20, 23, 26, 29 лет и т. д. У женщин выявлены две группы: с приростом результатов в 17, 19, 21, 23 года и т. д. или в 16, 18, 20, 22, 24 и т. д. Вот, например, как выглядит многолетняя динамика спортивных результатов у ряда метателей:

Р. Таймер (молот):

Возраст (лет)	19	20	21	22	23	24	25	26
Результат (м)	64,13	71,26	72,90	71,56	74,02	72,80	73,44	76,60
Прирост (м)		+7,13	+1,64	-1,34	+2,46	-1,22	+0,64	+3,16

В 1974 г. у Р. Таймера и ожидался очередной, более значительный прирост результатов.

Р. Фукс (копье):

Возраст (лет)	21	22	23	24	25	26	27	28
Результат (м)	56,08	57,72	55,66	60,60	59,84	65,06	66,10	67,22
Прирост (м)		+1,64	-2,06	+4,94	-0,76	+5,22	+1,04	+1,12

Х. Шпильберг (диск):

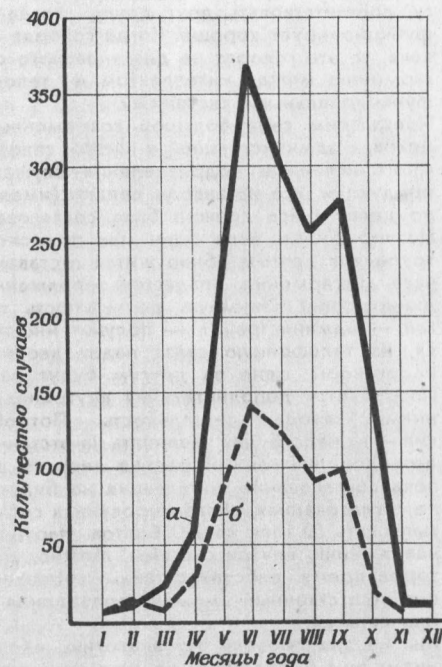
Возраст (лет)	24	25	26	27	28	29	30
Результат (м)	54,63	58,70	56,84	61,64	57,12	61,46	60,72
Прирост (м)		+4,07	-1,86	+4,80	-4,52	+4,34	-0,74

Подобные же изменения наблюдались у Я. Лусиса, Р. Матсона, Л. Вестермана и многих других метателей. В ряде случаев под влиянием различных факторов, а также травм, перестройки техники и т. п. можно было видеть отдельные нарушения периодики со сдвигом в 1 год.

Несомненно, что спортсмен может стать олимпийским чемпионом в любой фазе многолетнего биоритма. Например, Р. Матсон в течение многих лет был недосягаем для соперников. Все остальные толкатели ядра даже при довольно значительных приростах результатов до 1970 года не могли подойти к уровню его достижений.

Подобная же периодичность обнаружена нами у детей и подростков при изучении динамики показателей, характеризующих развитие ряда физических качеств и рост тотальных размеров тела. Сумма прироста результатов за 2—3 года «скачков» намного превышает сумму прироста за все остальные

Распределение лучших результатов сезона в метаниях по месяцам календарного года:
а — мужчины,
б — женщины



годы. У тех юных спортсменов и у спортсменов высокого класса, у которых подобные «скачки» отсутствуют, общий прирост результатов за весь период (т. е. за те же 8—10 лет) значительно меньше, чем у тех, у кого результаты растут скачкообразно.

При изучении распределения результатов метателей в годовом цикле по месяцам от даты рождения оказалось, что, так же как и в других видах легкой атлетики, наибольшее количество рекордов спортсмены показывают в первый месяц от даты рождения.

Мы полагаем, что полученные данные могут представить интерес для тренеров и спортсменов и их следует использовать при отборе юных спортсменов, прогнозе результатов и в управлении многолетним процессом подготовки.

Ленинград

В. ШАПОШНИКОВА,
кандидат педагогических наук,
Г. МАЧУЛА

Проблемы психологической индивидуализации

[Продолжение. Начало см. в № 11]

О ГАРМОНИИ

Что значит сбалансировано, когда мы говорим об особенностях личности? Личность — это человек в целом, это огромное, сложное и единое «хозяйство» с отдельными подразделениями, деятельность которых объединяется и направляется центральной нервной системой и психической сферой. Отдельные системы организма должны быть «притерты» друг к другу, соответствовать друг другу, тогда все взаимосвязано и функционирует хорошо. Когда говорят о гармоничности человека, то это говорят не для «красного словца». Имеют в виду гармонию между интеллектом и телом, между отдельными функциональными системами.

Представим себе большой современный завод с десятками цехов, с администрацией и нитями телефонных связей. Все эти многочисленные подразделения служат для выпуска одной продукции, все на заводе делают (имея разные функции) одно дело, и все должно быть согласовано, скоординировано. Но что будет, если один цех повысит производительность труда, а в другом обнаружится отставание? Сейчас же возникает дисгармония, создается напряженная обстановка. Координирующий взаимную деятельность отдельных цехов орган — администрация — получит информацию о случившемся, на телефонную связь падет двойная нагрузка, начнутся переговоры, одно за другим будут назначаться совещания. Потребуется дополнительная внутренняя, между подразделениями завода, деятельность. Потребуется перестановка сил — их надо будет увеличить на отстающем участке. Потребуется дополнительный расход энергии в целом, до тех пор, пока согласование, интеграция не будут восстановлены. Только согласованная, сбалансированная система устойчива. Нельзя выпускать 50 гаек на 200 болтов. Нарушение гармонии ведет к напряжению внутри системы. Можно, конечно, потянуть некоторое время, работая с таким напряжением, но когда наступит ответственный момент подведения итогов, они окажутся плачевными.

Мы не зря провели эту аналогию. «Хозяйство» нашего организма еще более сложное, но в принципе происходит примерно то же самое. Стоит одной из систем, обеспечивающих деятельность организма, немного отстать, как «заводоуправление», интегрирующее отделы нервной системы, начинает сигнализировать нервными импульсами в этот «отстающий цех»: «привести обороты, включить резервы!» И организм продолжает работать далее, но эта компенсаторная добавка теперь требует дополнительной энергии. Система работает, но с большим напряжением.

Теперь представим себе далее, что два завода (абсолютно одинаковые) соревнуются между собой. На одном заводе все идеально сбалансировано, все идет «без сучка без задоринки» и потому объем продукции дается легко. На другом заводе — дисгармония. Какой-то участок систематически «хромот», все время надо отыскивать и вводить резервы, чтобы обеспечить компенсацию. Некоторое время показатели обоих заводов могут быть равны, — ну год, два. А потом непреодолимые компенсации на втором заводе дадут себя знать; если не выправить положение, то здесь показатели начнут снижаться.

Соревнования на уровне предельных результатов сегодняшнего дня требуют от каждого участника большого напряжения. Кому эти напряжения даются легче, кто сможет их успешно

преодолевать 10—20 раз в году? Конечно, те спортсмены, в организме которых поддерживается баланс, гармония. А если ее нет? Тогда спортсмен может добиться успехов, но не 20 раз, потому что он на пределе расходует энергию не только во время соревнований, но и между соревнованиями, чтобы за счет компенсаций и резервов поддерживать необходимую согласованность.

Так, может быть, правы зарубежные идеологи? Надо найти спортивное дарование, оставить ему удел спортсмена, а остальных и на порог не пускать. Да нет, дело не в этом, это было бы неправильной, порочной постановкой вопроса.

ЛИЧНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ, МОЕ И НАШЕ

Мы специально так долго говорили выше о мотивах, о целевой установке спортсмена на достижение в деятельности. Дело в том, что к мотивации человека, к его установке «подстраивается» функционирование всех остальных систем организма. Образовался в нашем верховном органе — в психологической сфере мотив, направляющий всю последующую деятельность человека, — все будет далее подчинено достижению связанной с этим мотивом потребности — и проявление эмоций, и деятельность сердца, печени, мышц.

С большим трудом, за долгие годы и в небольшой степени можно повлиять на биологическую основу личности. Но у общества есть мощный рычаг воздействия на социальные стороны личности, на формирование ее установок, целей, мотивов. Они будут управлять в дальнейшем поступками и действиями человека, подчинят себе темперамент, деятельность вегетативных систем, мышц.

В своей деятельности человек всегда стремится к удовлетворению личных потребностей, личных мотивов. Общественные стимулы могут быть и далеки от интересов конкретного человека. Мотивов много, но они имеют разную степень значимости для данного человека, разный смысл. По степени своей значимости мотивы в своей иерархии могут меняться местами. Сегодня важнее всего получить новую квартиру, а завтра — закончить к сроку план работы. Сегодня превалирует личный мотив, завтра — общественный. Психологи отмечают, что важнейшим моментом в сознании человека, важнейшей целью воспитания является момент, когда общественный мотив стал для человека личным.

В спорте чаще всего приходится слышать о силе воли. Волю спортсмена выражают в очках, в баллах, подсчитывают, складывают. Но что такое воля без учета потребностей человека, его мотивов? Полная абстракция. «Никто не может сделать что-нибудь, не делая этого вместе с тем ради какой-либо из своих потребностей и ради органа этой потребности». (К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч, том 3, 1955).

Не будем закрывать глаза на факты, даже если они единичны. Разве мы не знаем примеров, когда личный мотив у спортсмена главенствует, когда общественное для него на первом плане? И когда спортсмен, который для большинства представляется как победитель будущих соревнований, начинает выставлять свои ультиматумы: дайте мне одно, предоставьте другое. Больше того, некоторые решаются на демонстрацию: «Ах, вы не выполнили моих требований, так получайте!» Пробегут кое-как дистанцию и любят: «Как коман-

да может без меня?» Можно ли назвать таких спортсменов безвольными? В удовлетворении своих нужд они проявляют завидную волю, и целеустремленность, и решительность, и настойчивость. Беда в том, что общественные мотивы не стали для них личными, не заняли главенствующего места в иерархии их мотивов по своей значимости. Вот вам и воля, и ее полная зависимость от потребностей и мотивации. Ведь недавно этот спортсмен не щадил себя, отстаивая интересы команды, честь своего города. Исследования воли бесперспективны, если они не сопоставляются с потребностями и мотивами человека.

В нашем обществе особым уважением пользуются спортсмены, ведущее место в личности которых заняли общественные мотивы. Они нас восхищают, их поступки мы называем подвигом. Валерий Борзов проложил столь значительную в истории нашей легкой атлетики и всего советского спорта веху своей олимпийской победой на дистанции 100 метров, что ему бы и не обязательно было выходить на старт второй дистанции. А если бы он не выиграл в Мюнхене эту вторую дистанцию — 200 метров, то никто бы никогда не упрекнул его в этом. Борьба до самопожертвования и победа в беге на 200 метров, сражение в интересах команды — это уже сущность личности, ведомой общественными мотивами. Это личность бойца и рыцаря спорта. Так что дело не в том, что один — волевой, а другой — безвольный. Разница между ними в том, что оба они волевые, но один в своих поступках в первую очередь удовлетворяет личные потребности, а для другого потребностью стала деятельность, диктуемая общественными мотивами. Немало подобных примеров в легкой атлетике. Большого уважения заслуживает Хуберт Пярнакиви, с предельным напряжением закончивший дистанцию 10 000 м на матче СССР — США в 1959 году. От этого бега зависело, быть общей победе или нет. Спортсмен финишировал в обморочном состоянии. Что ему лично дал, так прямо скажем, этот забег? И именно потому, что ничего, этот бег вошел в историю спортивного героизма. Перевес общественных мотивов заставил выдерживать страшное напряжение сердца, заставил работать мышцы...

ВЛИЯНИЕ МОТИВОВ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

С помощью проективных методов удается определить далеко не все разнообразие мотивов, свойственных человеку. Определяют основные, наиболее важные, группы мотивов. Так, для спортсменов, в деятельности которых существенное значение имеет фактор достижения (результата, победы), распространено исследование мотивации этого фактора, установкой спортсмена вообще на достижение в его деятельности.

Играет роль не только степень, сила этой мотивации, но и ее качественная структура. По своей структуре вся мотивация достижения состоит из двух главных мотивов. Оба они в итоге способствуют достижению, но «работают» по-разному, ведут к достижению различными путями.

Спортсмен может быть прямо и безоговорочно нацелен на достижение, на успех. Выиграю — и все! Его «ведут» мотивы одной группы, «мотивы надежды». Выигрывают в этом случае спортсмены? Да, конечно. Таким атлетам легче соревноваться — никаких сомнений, все будет в порядке. Но, разумеется, далеко не все и не всегда добиваются успеха. Имея подобную уверенность, человек недостаточно прогнозирует многочисленные сложности, затруднения, препятствия, а встретив какое-либо препятствие, не всегда оказывается к нему подготовленным, и это рушит планы.

Может быть другая крайность, когда у человека мотивация достижения представлена в основном противоположными мотивами — «мотивами предупреждения неудачи». Здесь, наоборот, спортсмен, представляя свои задачи, придает слишком большое значение возможным трудностям и начинает заранее себя к ним готовить, стремясь по возможности заблаговременно их нейтрализовать. Тренер дал задание тренироваться полчаса и сделать, например, 20 упражнений. Прошло уже два часа, сделано 30 упражнений, тренеру приходится вмешиваться и буквально выдворять своего ученика со стадиона (Позднее, если спортсмен станет чемпионом и тренер будет давать интервью, он обязательно отметит, что ученик сразу поразил его своим трудолюбием.)

Здесь трудолюбие спортсмена вторично, оно является следствием структуры его мотивов, которые рождают у него ощущение недоработки. Надо еще повторить, еще раз проверить. Эти атлеты очень трудолюбивы, ответственные, придираются к себе. Они готовы тренироваться от зари до зари, не жалея себя. Зато уж каждая деталь техники у них отработана филигранно, и функционально они готовы лучше других. И этот резерв техники и физической подготовленности выруча-

ет их перед соревнованием. Ведь те же мотивы остаются и накануне соревнований. А значит, в голове роятся мысли: «Что если Иванов на 7-м километре предпримет спурт, чем я отвечу? Хорошо, этот спурт я выдержу, но ведь Сергеев начинает финишировать за километр, а к этому моменту, если я потянусь за Ивановым, у меня уже не останется сил». Или еще проще: «Не развязалась бы шнуровка посередине дистанции». И спортсмен начинает проверять и проверять шнурки, резинку на трусах и т. д. В сомнениях и в тревоге, во «внутренней борьбе» проходят дни и, что хуже всего, ночи перед стартом. Но надо все-таки сказать, что вообще очень мало людей, у которых мотивация достижения представлена только одной или только другой группой мотивов. У абсолютного большинства людей в структуре мотивации достижения имеются и «мотивы надежды» и «мотивы предупреждения неудачи». Вопрос только в их соотношении. Явно преобладают первые — в чертах личности начинают преобладать особенности, указанные вначале. Получают перевес вторые — появляются те штрихи в деятельности спортсмена, которые были отмечены вторыми. Есть и оптимальное соотношение между первой и второй группами мотивов, оптимальное потому, что способствует достижению успеха. Именно такое удачное соотношение, когда «мотивов надежды» в два раза больше, чем «мотивов предупреждения», обнаруживается у большинства наших олимпийских чемпионов, победителей европейских и мировых первенств. Вот тогда все в меру, все сбалансировано.

И с какой неохотой, с какой оскоминой, вспоминаются противоположные случаи (мы их видели, они были эти случаи), когда спортсмен, пробежав 2—3 круга, в легкой суетоке отстает, потом присядет, потом хромает, уходит в сторону от беговой дорожки и уходит, уже не хромая, но с опущенной головой — он знает, что его осуждают. В этой связи целесообразно привести мнение ведущего спортивного врача и психолога США Б. Огилви по поводу травм. В некоторых случаях, считает Огилви, травма — это тоже подсознательный механизм защиты. Спортсмену трудно сознаться перед самим собой в своей слабости. Он стремится снизить степень общественного осуждения, поэтому не может просто сойти с дорожки, а сходит прихрамывая. Он убежден, он верит, он точно знает, что у него болит нога и что только из-за этого он не может бежать. Он рассматривает эту свою ногу, видит, где там должно болеть. Но, несмотря на искренность и убежденность спортсмена, повреждения может и не быть — это «сработал» защитный механизм самосохранения, которому никогда не было бы выхода наружу из тайников и глубин человеческих, если бы этого спортсмена вели в борьбе общественные мотивы.

Здесь так много места уделено мотивам не только потому, что мотивы играют главенствующую роль во всей деятельности личности, но и потому, что мотивы — это та сфера, на которую может и должен устремить свое педагогическое влияние тренер. Но для этого тренеру надо уметь заглянуть немного вперед. Для этой важнейшей своей работы тренеру нужна точная информация — периодическое поступление фактических измеренных данных. Мы бы не останавливались так долго на мотивации спортсмена, если бы в заключение не могли сказать, что врачи-психогигиенисты, работающие в спортивных командах, дают теперь тренеру такую информацию и получают от педагогов столь приятную благодарность. У спортивной психогигиены одна общая с тренерами задача — оптимизировать процесс подготовки спортсменов за счет его индивидуализации. Без индивидуализации не может быть эффективного педагогического процесса, и прежде всего в стадии высшего спортивного мастерства. А индивидуализация может быть обеспечена лишь познанием личности спортсмена. В решении этой проблемы спортивная психогигиена подчинена интересам педагогики.

Сегодня психогигиенисты измеряют 50 параметров, характеризующих личность. Их можно измерить и больше, не в этом главное. Основная идея заключается в определении согласованности этих показателей, их сбалансированности. Идеальной гармонии в реальной жизни почти не бывает. Значит, надо уметь определить, где и в чем у каждого «место наименьшего сопротивления», где можно ждать срыва, какой степени достигает внутреннее напряжение организма, в форме какой реакции может проявиться этот срыв и как педагогическими путями его предотвратить. К этому и направлена система индивидуальной психодиагностики, разработанная в лаборатории спортивной психогигиены ВНИИФК.

Л. ГИССЕН,
кандидат медицинских наук,
заслуженный мастер спорта,
ВНИИФК

Главный стадион страны 9, 1
 Главное — организация дела 2, 1
 Готовь сани летом 7, 2
 Заботливо растить смену 6, 1
 Здравствуй Олимпиада 11
 Здравствуй Спартакиада 5, 1
 Иванов Л. Уроки ГТО 10, 1
 Коваль В. Спорт в программе мира 4, 1
 Москва приглашает Олимпиаду-80 1, 3; 2, 3; 3, 6;
 4, 2; 5, 2; 6, 2
 На пути к Монреалу 11, 1
 Павлов С. Из заявления на пресс-конференции для зарубежных журналистов 7, 1
 Петухова Н. А ну-ка, девушки! 3, 1
 Подвода итоги 12, 1
 Родиченко В. Комплексность — принцип Олимпиады 8, 1
 Хоменков Л. Добро пожаловать! 1, 1

Страница редколлегии

Алексеев В. Праздник, который всегда с нами 4, 5
 Бондарчук А. И летом, и зимой... 2, 5
 Герчиков А. О фактах 3, 5
 Дьячков В. Нет предела совершенству 4, 6
 Карпавичус А. Наши заботы 5, 3
 Куду Ф. Многоборье — всему голова 6, 3
 Пертенава Д. Бой серости 7, 5
 Петровский В. Проблемы олимпийской подготовки 8, 3
 Попов В. Резервы — будущее 9, 3
 Степанченко И. Размышления о сборной команде 10, 3
 Тер-Ованесян И. Мысли о прыжках 11, 5
 Хоменков Л. Московской Олимпиаде быты! 12, 3

Внутрисоюзная жизнь

Андреев В. От января до декабря... 4, 15
 Андреев В., Чен Е. и др. Наш главный резерв. Легкая атлетика в РСФСР 7, 7
 Богатырев Е. В защиту тренера 1, 8
 Богатырев Б. Где вы, наследники чемпионов? 2, 14
 Бойко А. Солдат ОМСБОНа 2, 7
 Бойко А. Партизан 5, 5
 Бойко А. Артиллерист 11, 7
 Бородин Л. Кто ты, Эльвира Озолина? 3, 7
 Буланчик Е. Память встречи 4, 29
 Валик Б. Бегом за лидером 2, 11
 В Комитете по физической культуре и спорту 1, 4; 6, 10
 Во всеобщем совете по комплексу ГТО 9, 2
 В отделе легкой атлетики 1, 4; 3, 4; 4, 6; 9, 2; 10, 2
 В президиуме Всесоюзной коллегии судей 1, 4; 4, 6
 В президиуме Федерации легкой атлетики СССР 3, 4; 4, 6
 Впереди — заветный рубеж 7, 2
 В секретариате ЦК ВЛКСМ, в Спорткомитете СССР 5, 4
 Всесоюзное совещание 2, 4
 Всходы Спартакиады 8, 6; 10, 6; 11, 6; 12, 6
 Говорят сильнейшие 8, 6
 День рождения Армии 2
 До свидания чемпионы 3, 29
 Зеленин Е. Показывайте! Что и как? 10, 10
 Иванова Н. Наш тренер нашими глазами 3, 13
 Идет заседание кафедры: Литовский институт физкультуры 1, 20; Армянский 2, 6; Великолукский 4, 26; Латвийский 6, 27; Краснодарский 7, 25; Белорусский 9, 23;
 Календарь-74 1, 2
 Клычков В. Давайте объединим усилия 7, 6
 Лучшие тренеры страны 2, 2
 Лучший легкоатлет СССР 1974 года. Наш конкурс 5, 24
 Малинин А. А болезни старее... 6, 23
 Мы и читатель 1, 32
 Нам вступают в Верховный Совет СССР 5, 4
 На дальнем Севере 3, 22
 Наш конкурс на лучшую фотографию года 1, 33; 3, 28
 Наш тренер нашими глазами 8, 2
 Они впервые возглавили списки лучших легкоатлетов СССР 1, 29; 3, 28
 О подготовке мастеров спорта 3, 4
 От значка ГТО к олимпийской медали. Письмо легкоатлетам — делегатов XVII съезда ВЛКСМ 7, 4
 Пертенава Д. Выполняя наказ партии 4, 3
 План работы президиума Федерации легкой атлетики СССР на 1974 год 5, 4
 Подпись к портрету 2, 4
 Поздравляем 1, 4; 2, 4, 13; 3, 23; 5, 4; 9, 2; 12, 2
 Полосин А., Ушаков А. Новые таблицы оценки результатов 5, 25
 Попов Г. Священные километры 5, 9
 Протасов В., Масляков В. Уроки ГТО 4, 4; 5, 10; 6, 4
 Пусть оно летит! 3, 12
 Серебряный С. Каким быть манежу? 1, 24
 Слово к читателям 8, 32

Легкая атлетика — 74

«Советскому спорту» 50 лет 7, 2
 Сосов В. Заботы ростовчан 1, 8
 Теннов В. Не останавливаться на достигнутом 1, 6
 Трибуна читателя 1, 21; 4, 25; 5, 29; 12, 24
 Чернов Е. «Спортан в Шауляе» 1, 24

На стадионах страны и мира

Андреев В. Призы разыграны в Нальчике. VI Всероссийские финальные соревнования по бегу среди сельских школьников на приз журнала «Легкая атлетика» 9, 8
 Всесоюзный кросс на призы газеты «Правда». Технические результаты 6, 26
 Всесоюзная спартакиада школьников. Технические результаты 9, 4
 Всесоюзные соревнования по спортивной ходьбе и марафонскому бегу. Технические результаты 6, 10
 Всесоюзные юношеские соревнования. Технические результаты 7, 15
 II всесоюзные сельские игры. Технические результаты 12, 26
 XVII Мемориал братьев Знаменских. Технические результаты 11, 23
 XXIV Международный 30-километровый пробег на приз газеты «Труд» 8, 5
 XII матч СССР — США. Технические результаты 9, 30
 Дюрова Л. В конце сезона 12, 26
 Зима 1974 г. Чемпионат СССР 4, 12
 «Кубок Риги». Технические результаты 8, 5
 Максимов Р. Рим-74. Фотомонтаж 11, 17
 Матч сборных команд СССР — США 4, 12
 Матч сборных команд юниоров СССР — ГДР. Технические результаты 4, 14
 Матч СССР — ФРГ — Франция. Технические результаты 10, 8
 Матч СССР — Финляндия. Технические результаты 12, 26
 Матч юниоров СССР — ГДР. Технические результаты 12, 28
 Матч СССР — ФРГ — США по многоборью. Технические результаты 12, 27
 Мемориал 26 Бакинских комиссаров 12, 4
 XI чемпионат Европы. Технические результаты 10, 4
 III матч СССР — США (юниоры) 9, 31
 XIII всесоюзный кросс на призы газеты «Правда» 6, 26
 Первенство СССР среди юниоров 11, 23
 VII международные соревнования на призы газеты «Правда» 8, 4
 Чемпионат Европы в помещении. Технические результаты 4, 14
 Чемпионат СССР среди юниоров в закрытом помещении. Технические результаты 4, 12
 Чемпионат СССР по кроссу и бегу на 30 км и всесоюзные соревнования в ходьбе на 10 км. Технические результаты 5, 24
 Чемпионат СССР 1974 г. 9, 4

Техника и методика тренировок

Агаев А., Барiban М., Мысли о приземлении 1, 12
 Алабин В., Майшутевич М., Масловский Е. 400 метров с барьерами 9, 26
 Алабин В., Юшкевич Т. Тренажеры — настоящее и будущее 7, 22
 Александров О., Федоров О. О точности разбега 11, 19
 Анюкина Л. Многоборность нужна 3, 23
 Артюхин А., Потапенко И., Болотников П. Ленинградский клуб бега 5, 18
 Артюшенко А., Юлин А. По ступенькам через барьеры 1, 14
 Бабанин В., Возняк С. Тренажеры 8, 24
 Бартенов В. Каким быть спринтеру? 9, 10
 Барисас В. Упражнения дискоболов 12, 20
 Балтовский А. Структура техники 12, 22
 Богданов С. Каким быть спринтеру? 9, 10
 Бойко А., Бундин М. Сборная команда. Виде... Возраст? Состав 1, 17
 Большов В. Что значит поздно? 4, 18
 Бондарчук А. Советы юниорам 12, 24
 Буланчик Е. Век живи — век учишься 9, 18
 Верхованский Ю., Чернусов Г. Прыжки в тренировке спринтера 9, 16
 Виленский М., Михайлов А. Кто точнее? 6, 11
 Виру А. Функциональная устойчивость 8, 10
 Войтенко В. Тренажер для развития прыжковой силы 7, 24
 Гаврилов В. Сколько попыток до рекорда 7, 21

Гагуа Е., Львов Б. Пятиборье: сумма и слаженные 2, 24
 Гойхман П. Тренажеры для прыгунов 11, 24
 Гокиели Е., Мошиашвили А. Жить и трудиться 9, 24
 Данышин А., Седов П. Бег в упряжке 9, 17
 Доан Ван Тхао, Сирис П. Скорость, сила, результат, 9, 22
 Добровольский И. и др. Тест — скачок с ядром 12, 19
 Дубограев И. Каким быть десятиборцу 8, 14
 Думбадзе Н., Мельник Ф. Между нами, чемпионами 3, 20
 Дурсенев Л., Бундин М. Да или нет? Быть ли прыжку «сальто»? 11, 12
 Ельянов Я., Литовченко П. Давайте уточним 10, 20
 Ионов Д., Черняев Г. 200 метров 2, 18
 Исоселиани Д. Еще раз об изометрии 11, 26
 Исаков Ю., Ягодин В. Диалог о мастерстве 5, 12
 Калышев В. Слово о марафоне 10, 16
 Кароблис П., Битте Р. Давайте уточним 6, 24
 Кароблис П., Красытис А. Долгий бег — основа подготовки 10, 15
 Кацман В. К олимпийскому золоту 8, 12
 Квитков А., Шпитальный В. Разомнись перед стартом 6, 19
 Козьмин Р., Овчинников В. Измерение специальной выносливости 10, 14
 Козьмин Р. и др. ЧСС при беге на 400 и 800 м 6, 22
 Коллодий О., Спиридонов А. Давайте уточним 12, 16
 Комаров А. Утомление в беге 2, 23
 Комарова А. Сила+техника 12, 13
 Коробков Г. Мысли о десятиборье 8, 14
 Коробченко В., Леоненко И. Критерий отдачи 10, 18
 Кочарян А. Наш эксперимент 10, 19
 Кривонос против Кривоносова 1, 22
 Криволускина И. Комментарии излишни 3, 27
 Куду Ф. Пути и задачи десятиборья 8, 8
 Кузнецов В. Скорость и сила 12, 10
 Лагоща А. Ищем бегунов на Сахалине 4, 25
 Логвинов Э., Юлин А. 400 м с барьерами 9, 27
 Локшин И. Как прыгать выше? 6, 21
 Локшин И. Бегуны экстракласса на 1500 м 10, 24
 Люлько Р. Тактика спринта 9, 12
 Максимов Р. Две ошибки 12, 14
 Морозов А. Скорость или техника 10, 25
 Морозова В. Куда ни глянь, одни препятствия 3, 24
 Наш «Круглый стол». Обсуждаем проблемы марафона 2, 18
 Николаиди Ф. Нужно идти правильно 4, 24
 Нотман А. Механизм оттапливания 2, 22
 Нурмекиви А. Бег в гору: на каких отрезках? 10, 18
 Петровский В. Сколько? Или как? 9, 14
 Подоплека Л., Ципповяз А. Польза круговой тренировки 6, 12
 Попова Г. Мысли о спринте 3, 14
 Попов Ю., Степаненко О. Отягощения и мощность 9, 15
 Пресс Т. Тренировка юных метательниц диска 2, 21
 Прохоров Т. Не только о барьерах 4, 22
 Пудов Н. И количество и качество 1, 15
 Рудерман Г. Плановность подготовки 12, 12
 Рудских А., Аптекман Б. Этапы тренировки многоборца 8, 10
 Русаков В. С первой попытки 6, 18
 Сальченко И. Больше внимания скорости 6, 26
 Семенов В. Тренажеры для спринта 9, 20
 Семиколеных Н. 8 минут за 24 часа 8, 22
 Сеченова Е. Мысли о спринте 3, 14
 Сиволясов И., Жучков Л. Параметры копия 12, 14
 Скомооров В., Курников С. Как разбежаться 11, 18
 Сосина Е. Давайте прыгать выше 3, 16
 Солдаткин В., Подлужный В. Давайте уточним 11, 20
 Сулов С. Структура тренировочного процесса 10, 12
 Типаков В. Знать, мочь, уметь 4, 20
 Федяев Ю. Тренажеры для спринта 9, 21
 Хейла Л. Главное — сумма очков 8, 18
 Чернобай В. Спринтерский бег и разбег 11, 22
 Черняк А., Царьев Р. Тренировочные нагрузки 12, 21
 Шикалов Г. Ошибки новичка — оружие мастера 12, 18

Шорец П. Учет, учет и учет! 2, 20
Эллер А. Энергозатраты десятиборцев 8, 14
Юлин А. Как бы я тренировался сейчас 6, 14

Кинограммы

Буханцов К. Диск метают В. Журба и Т. Волмер 7, 16
Метает Рут Фукс 5, 16
Солдаткин В. Прыгает Валерий Подлужный 6, 16
Трейните М. И жду результата... 3, 18

Юношеская легкая атлетика

Озолин Н. Где нет больших стадионов: Найти свое призвание 4, 8
Твои возможности в законе приспособления (адаптация) 5, 26
Современная система тренировки — твоя система 6, 8
Большой цикл тренировки 7, 26
Главное — захотеть 8, 26
Знание и опыт 9, 7
Планирование тренировки 10, 8
Самоуправление 11, 11
Самоконтроль, 12, 7
Путь на пьедестал:
Бакаринов Ю., Балтовский А. Метание молота 4, 10
Бартнев Л., Разумовский Е. Спринт 6, 6
Гойкман П., Гомберадзе К. Прыжки в высоту 7, 18
Еремин Ю., Шаститко Г. Прыжки в длину 1, 10
Лутковский Е., Иванова Л. Метания 12, 8
Овчинник В., Дмитрусенко О. Метание копья 5, 14
Стороженко М. Пожелание олимпийцам-76 2, 13
Шестак П. Ищем будущих Авиловых и Литвиненко 2, 12

В творческую лабораторию тренера

Сердца, отданные спорту 8, 7
Борилкевич В. МПК и высшее мастерство 10, 26
Волков Н. Логика спортивной тренировки 10, 22
Гиссен Л. Проблемы психологической индивидуализации 10, 29; 11, 28; 12, 30
Лайзан Л., Зуб Е. Показатель спортивной формы 6, 30
Шапошникова В. Биоритмы 8, 27
Шапошникова В., Мачула Г. Биоритмы 9, 29; 10, 28; 11, 27; 12, 29

Спорт и здоровье

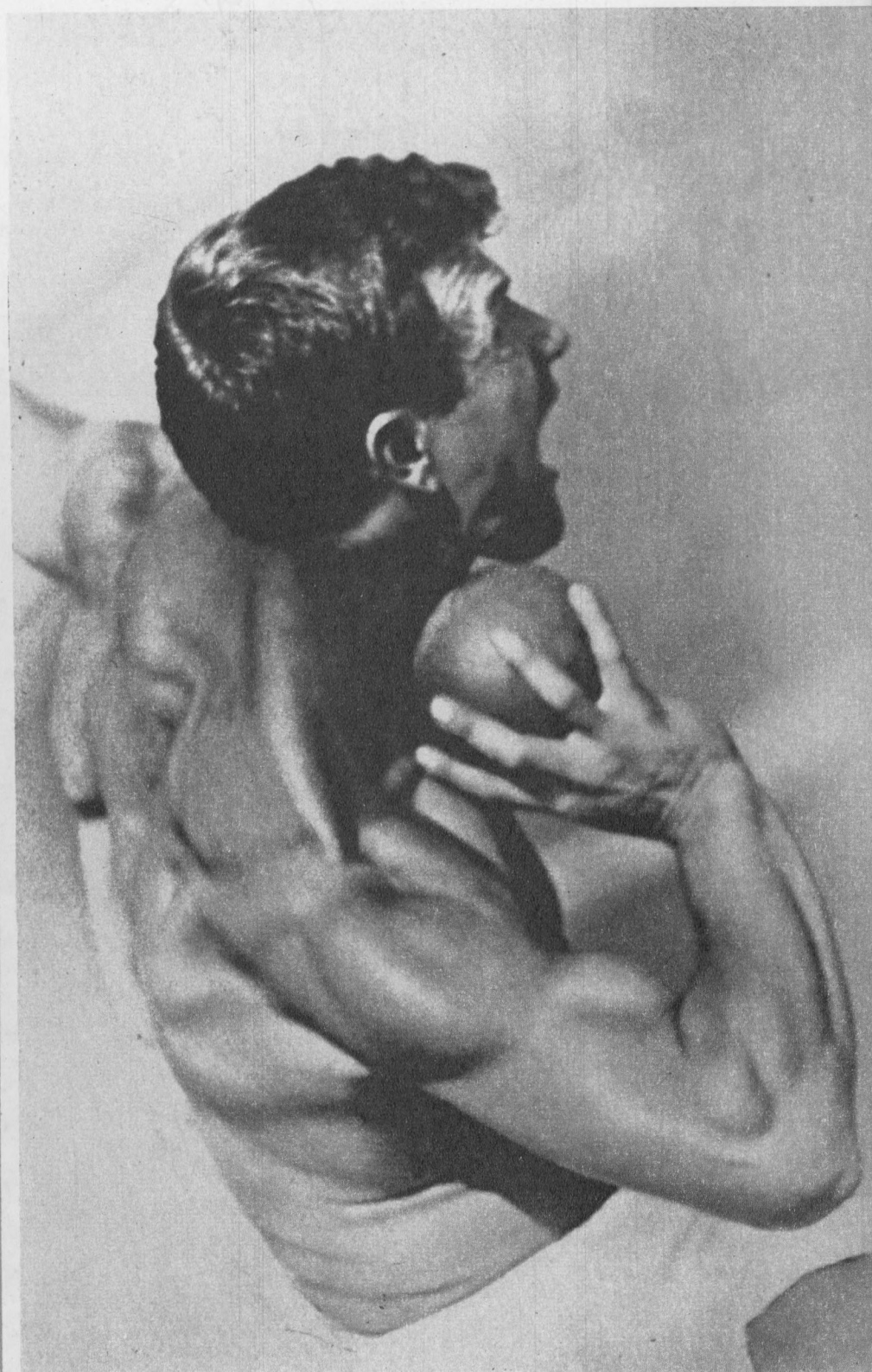
Дурыманов Б. Спорт и природа 6, 29
Каджоян В., Матов В. Внимание: зубы! 7, 29
Козьмин Р. Наши рекомендации 1, 30; 2, 30; 3, 29; 4, 27; 5, 28; 6, 28; 7, 28
Кременцов Ю., Лосин Е. Физиологические особенности женщин и тренировочные нагрузки 5, 28
Паю А. Приятного аппетита... 3, 30
Сави Т. Врач и десятиборцы 8, 28
Сотникова М. Внимание, бывшие спортсмены 3, 30
Трибуна читателя. Отвечает врач 5, 29; 6, 29; 7, 33
Цынкаловский О., Контарев Б. Повреждения голеностопного сустава: признаки, лечение, профилактика 2, 32
Яковлев Н. Основы питания легкоатлетов 7, 30; 8, 30; 9, 28; 10, 29; 11, 30

Легкая атлетика в цифрах

25 лучших легкоатлетов СССР 1, 26; 3, 25; 5, 24
10 лучших юных легкоатлетов СССР (1953—1954 гг. рождения) 2, 26; 3, 27
10 лучших юных легкоатлетов СССР (1955 г. рождения и моложе) 2, 27; 3, 27
Локшин И. Сильнейшие. 100 лучших десятиборцев 8, 20
Локшин И. Рекордсмены. Возрастные достижения в беге на 100 м 9, 29
Утверждены мировые рекорды 6, 10

За рубежом

Базунов Б. Спорт. Олимпизм. Идеалы 4, 30
Бойко А. Открытое письмо г-ну Хиллу 4, 32
Вишман Б. Заботы тренера 6, 32
Еленский Г., Львов Б. Каким быть чемпионом? 5, 30; 6, 30; 7, 32
Кайтмазова Е. Поиск талантов 3, 32
Как же бегут сильнейшие? 4, 29
Коробков Г. Потомки Тохеа 5, 32
Коробков Г. О чем говорят исследования 9, 32
Львов Б. Прогресс налицо! 8, 31
Марков Ю. Дороги ведут в Рим 1, 31
Новости в методике 10, 29; 11, 31
Соха С. Комплексность и универсальность — два кита многоборья 2, 28
Стресс и легкоатлеты 10, 32



70482

Цена 30 коп.

9-45

Легкая 12'74 атлетика

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Начинаем готовиться!
- ГТО — это праздник
- «Круглый стол» по барьерному бегу
- 25 лучших легкоатлетов СССР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

