



ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА

1970 - № 9

SW
h-b



1970 год — 200:173

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР за подготовку спортсменов высокого класса наградил золотыми медалями и премиями группу тренеров, в числе которых Николай Иванович Выставкин и Михаил Петрович Кривоносов.

За разработку проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов высших разрядов золотой медалью и денежной премией награжден профессор Владимир Михайлович Дьячков.

Редакционная коллегия журнала «Легкая атлетика» поздравляет наших замечательных лауреатов с наградами и желает новых успехов во славу советского спортивного движения.



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Орган Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР

Год издания 16-й

№ 9 (184) сентябрь 1970

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАТЧЕЙ СССР—США

Год	Место проведения	Даты матча	Мужские команды		Женские команды		Суммарный подсчет	
			СССР	США	СССР	США	СССР	США
1958	Москва	27—28.VII	109	126	63	44	172	170
1959	Филадельфия	18—19.VII	108	127	67	40	175	167
1961	Москва	15—16.VII	111	124	63	39	179	163
1962	Пало-Альто	21—22.VII	107	128	66	41	173	169
1963	Москва	20—21.VII	114	119	75	28	189	147
1964	Лос-Анджелес	25—26.VII	97	199	59	48	156	187
1965	Киев	31.VII—1.VIII	118	112	63,5	43,5	181,5	155,5
1969	Лос-Анджелес	18—19.VII	110	125	67	70	177	195
1970	Ленинград	23—24.VII	122	114	78	59	200	173

Соревнования бывают большими и маленькими, более ответственными и — менее... Но каждый год в поистине необозримой громаде мирового спортивного календаря можно отыскать несколько строк, к которым снова и вновь возвращается глаз подлинного любителя спорта. Вовсе не потому, что на этих строчках мы находим слова «чемпионат мира», «первенство континента». Но тем не менее именно к этим соревнованиям приковано пристальное внимание мировой спортивной общественности, именно им присваиваются красочные эпитеты «гвоздь сезона», «старты столетия», «матч века»... В ранг подобных событий мирового значения в легкоатлетическом спорте с самого своего зарождения в 1958 году возведен матч сборных команд СССР и США.

Чтобы по достоинству оценить всю исключительность события, которое происходило 23 и 24 июля на ленинградском стадионе имени В. И. Ленина, необходимо на мгновение отвлечься от стартов нынешнего года и заглянуть в книгу истории этой встречи. Но вовсе не на ту ее страницу, помеченную 1958 годом, когда первый «матч гигантов» свел в Лужниках корифеев мировой легкой атлетики. История нынешнего единоборства, бесспорно, восходит к тем далеким временам, когда первые олимпийские чемпионы современности получали в Афинах свои долгожданные лавры. Зрители не увидели в числе олимпийцев ни одного представителя России. И в то же время на пьедестал олимпийского почета поднялись 39 легкоатлетов с эмблемой США. Этот бесконечно большой счет 39:0 стал горьким наследством нашей легкой атлетики.

А следующая страница летописи — тот памятный июльский день, когда на зеленое поле Лужников торжественным маршем вышли участники первого матча. Мельчайшие подробности той встречи навсегда остались в сердцах любителей легкой атлетики, так же как и окончательный счет 172:170. Команда заокеанских спортсменов, десятки

лет не ведавшая даже соперничества, потерпела поражение. Через год, теперь уже у себя на родине, американцы вновь ушли с дорожки побежденными.

...И вот матч-70, матч девятый. Его спортивные результаты хорошо известны десяткам миллионов любителей спорта — телевидение широко распахнуло двери стадиона для всех пожелавших незримо присутствовать на состязаниях сильнейших атлетов СССР, США и нескольких европейских стран. Специальные корреспонденты журнала «Легкая атлетика», присутствовавшие на матче, в этой статье стремились проанализировать этот матч с двух позиций: оценить его, с одной стороны, как самостоятельное большое спортивное событие, иллюстрирующее сложившееся в разгар сезона 1970 г. соотношение сил легкоатлетов двух стран; с другой стороны, — как итог первого этапа подготовки сборных команд к олимпийским играм 1972 г. Ведь матч-70 лежит как раз на экваторе межоллимпийского цикла и в этом своем качестве барометра олимпийской подготовки — весьма показательный критерий.

Легкая атлетика, как, впрочем, и весь спорт, непрерывно претерпевает изменения. Вначале едва заметные даже для глаза специалиста, они множатся, растут. И вот уже смещены акценты, произошла определенная переоценка легкоатлетических «ценностей». И только дилетанту, человеку, поверхностно знакомому с легкоатлетическим спортом, могут показаться случайными, сенсационными иной успех или неудача. В современном спорте почти не остается места для случайностей. Результат любого спортивного состязания, а тем более такого, как легкоатлетический матч, — следствие, отражение внутреннего содержания спорта. Так что итоги матча сильнейших легкоатлетических команд мира — СССР и США нас интересуют не столько с точки зрения победы одной команды и поражения другой. Значительно важнее, на наш взгляд, проанализировать, как и почему это произошло.

IX МАТЧ-



1

Начнем с беговых видов соревнований. Из 35 видов, входивших в программу нынешнего матча, в 20 соревновались бегуны. У мужчин было 10 индивидуальных видов и 2 эстафеты, у женщин — 6 видов и 2 эстафеты. Таким образом, от выступления бегунов в значительной мере зависел исход всего состязания.

В подтверждение этого приведем несколько цифр. В матче 1965 года наши бегуны проиграли соперникам 16 очков (78:94). Это не помешало сборной СССР выиграть матч и в общем зачете, и отдельно, в состязаниях мужских и женских команд, т. е. победить по всем показателям. В следующем матче наши бегуны потерпели крупное поражение — проиграли американцам со счетом 83:125. Причем, из 20 видов беговой программы наши спортсмены смогли выиграть лишь 4. Такую «фору» наши прыгуны и метатели ликвидировать уже не могли. В итоге — поражение всей команды. Тогда особенно слабо выступили наши спортсменки, на счету которых выигрыли лишь одного (!) вида.

И вот матч в Ленинграде. На сей раз дуэль бегунов приносит счет 98:110 в пользу американцев. Это самый маленький разрыв за все девять матчей. Бегуны сборной СССР выиграла 8 видов из 20. Спортсменки сборной Советского Союза опередили соперниц — 42:40. Все это и позволило сборной СССР победить в матче.

Однако мужской и женский коллекти-

вы наших бегунов шли разными путями. В нашей женской команде сейчас, к сожалению, нет выдающихся спортсменов. Это команда, состоящая и из опытных, и из молодых спортсменок примерно равного класса. Успеха она может добиться только при условии, что все ее участницы выступают с полной отдачей сил, борются за каждую десятую долю секунды, за каждое очко. И наиболее типичным примером бесспорно служит выступление нашего эстафетного квартета. Личный рекорд каждой из советских участниц эстафеты 4×100 м в беге на стометровую дистанцию уступает достижениям их американских соперниц. Но скоростные данные американок не сумели противостоять боевому напору молодых советских спортсменок. Л. Жаркова, Л. Голомазова, М. Никифорова и Н. Бесфамильная буквально вырвали победу у грозных соперниц.

Впрочем, так было во всех видах. И американки сумели победить только там, где были значительно сильнее наших спортсменов. Посмотрим на результаты спринтерского бега. Бег на 100 и 200 м советские спортсменки проиграли со счетом 5:6. Но могли ли Н. Бесфамильная или Л. Голомазова, имеющие в этом году 11,5—11,6 в беге на 100 м, опередить А. Дэвис, недавно показавшую 11,2? Не могли. Зато у второй американки К. Смолвуд выиграла и Бесфамильная, и Бухарина, и Голомазова.

То же самое и на двухсотметровой дистанции. М. Лэйн в этом году имела 23,2, а Бесфамильная с Голомазовой соответственно 23,5 и 23,6. Лэйн и финишировала первой. А вот у П. Грин они выиграла.

На уровне своих лучших достижений выступили Н. Сабайте и Э. Хансумяз в беге на 800 м, Л. Брагина, Н. Гиматова, Т. Пангелова и Л. Сафронова в беге на 1500 м, Т. Кондрашова и Л. Кононова в беге на 100 м с/б, участницы эстафеты 4×400 м. И проиграли некоторые из них потому, что по уровню своего мастерства заметно уступали соперницам.

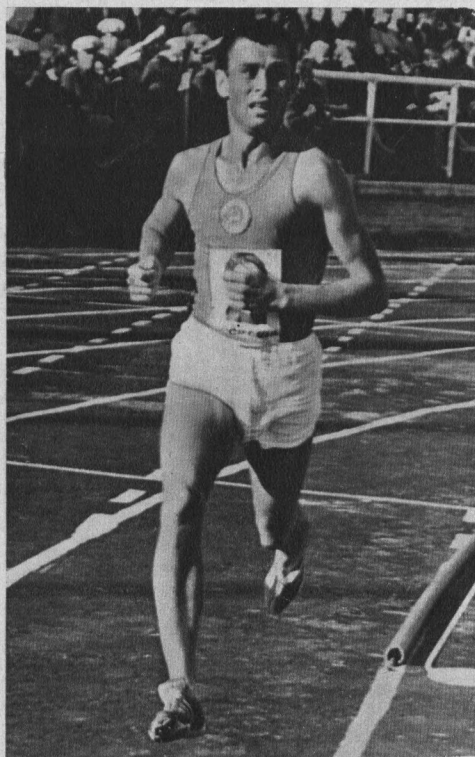
Особняком стоит бег на 400 м. И виновницей тому В. Попкова. Ее бег в Ленинграде стал блестящей демонстрацией качеств истинного спортсмена-бойца. Ныне В. Попкова, которую раньше знали как отличного спринтера, рекордсменку страны в беге на 200 м, с успехом дебютирует в беге на четырехсотметровую дистанцию. На Мемориале братьев Знаменских она добилась личного рекорда — 53,8. И вот ленинградский старт. Личное достижение В. Попковой почти две секунды уступает результатам рекордсменки США К. Хэммонд и участницы мексиканской Олимпиады Д. Скотт. Начало бега настраивало на пессимистический лад. Казалось, что американки безнадежно ушли вперед. Тут-то Попкова и показала, на что она способна. К половине дистанции она начинает сокращать разрыв. А при выходе на финишную прямую обходит Скотт и догоняет Хэммонд. На финише Попкова первая, выиграв у Хэммонд 0,7 секунды. Более того, ее порыв увлекает и молодых наших спортсменок. Сначала Р. Никанорова, а затем и Л. Финогонова обходят Скотт. Победа всегда радует, такая победа вдвойне. Выступление В. Попковой в Ленинграде — отличнейший пример для ее молодых подруг по команде.

Очки, набранные в отдельных видах
в матчах СССР — США

Виды	1965 г.	1969 г.	1970 г.
МУЖЧИНЫ			
100 м	3:8	3:8	6:5
200 м	5:6	3:8	3:8
400 м	4:7	3:8	3:8
800 м	5:6	3:8	7:4
1500 м	3:8	4:7	7:4
5000 м	6:5	8:3	7:4
10 000 м	8:3	7:4	3:8
110 м с/б	3:8	3:8	3:8
400 м с/б	4:7	3:8	3:8
3000 м с/п	8:3	7:4	8:3
4×100 м	5:0	3:5	3:5
4×400 м	0:5	3:5	3:5
Ходьба 20 км	8:3	7:4	8:3
Высота	8:3	7:4	5:6
Длина	5:6	5:6	5:6
Тройной	7:4	8:3	8:3
Шест	6:5	3:8	7:4
Ядро	3:8	4:7	6:5
Диск	4:7	6:5	6:5
Копье	8:3	7:4	5:6
Молот	8:3	8:3	8:3
Десятиборье	7:4	5:6	8:3
ЖЕНЩИНЫ			
100 м	3:8	3:8	5:6
200 м	3:8	3:8	5:6
400 м	—	5:6	7:4
800 м	7:4	4:7	4:7
1500 м	—	7:4	8:3
100 м с/б	—	—	—
(80 м)	8:3	5:6	5:6
4×100 м	3:5	3:5	5:3
4×400 м	—	3:5	3:5
Высота	7:5-3:5	7:4	8:3
Длина	8:3	5:6	5:6
Ядро	8:3	8:3	8:3
Диск	8:3	8:3	8:3
Копье	8:3	6:5	7:4



Первым на финише
пятикилометровой ди-
станции был ленин-
градец Рашид Шара-
фетдинов



Если женская команда СССР в беговых видах опередила американских соперниц, то мужская — проиграла. Как же этот проигрыш выгладит в цифровом выражении? 56:70 — таков итог борьбы на беговой дорожке. Американцам удалось создать разрыв в 14 очков за счет двойных побед. В 5 видах бега из 10 (не считая эстафет) они сумели добиться двойной победы, т. е. занять первое и второе места. На счету же наших бегунов всего одна такая победа. В то же время соотношение выигранных видов выгладит следующим образом: сборная СССР — 5, сборная США — 7. Разрыв, как видите, минимальный. Но слабость подготовки, а в некоторых случаях и отсутствие волевых качеств у наших спортсменов, привели к заметному успеху американцев.

Мужская команда наших бегунов сейчас представляет собой весьма нервный по классу коллектив. Во всех пяти видах, где мы победили, успех достигнут благодаря усилиям одного бегуна: В. Борзова, Е. Аржанова, М. Желобовского, Р. Шарафетдинова, и только В. Дудина сумел поддержать Р. Битте. Остальные же дублиры наших лидеров в лучшем случае довольствовались третьим местом. Так что вновь приходится возвращаться к разговору об отсутствии резерва.

Как же сложились состязания бегунов?

Спринт. Ни разу еще за все восемь прошедших матчей советскому спринтеру не удавалось выиграть у американцев. И вот пришла первая победа. Киевский студент В. Борзов, несмотря на неудачный старт (он едва не упал, поскользнувшись на мокрой дорожке), уже к середине дистанции догнал американцев и бежавшего впереди А. Корнелюка. А на финише его преимущество было беспспорным. Победа большая и красивая. Не раз Борзов побеждал сильнейших спринтеров Европы, а теперь в его активе победа и над двумя чемпионами Соединенных Штатов Америки.

А что же остальные наши спринтеры? Когда же они станут достойными партнерами своему лидеру? Увы, они вновь разочаровали. А. Корнелюка хватило лишь на половину дистанции. И уж совсем плохо пробежали наши спринтеры 200-метровую дистанцию. В отсутствие Борзова лучшим оказался В. Маслаков, проигравший победителю полсекунды.

По-прежнему лихорадит наших бегунов на 400 м. То они радуют нас победами на европейских состязаниях, то «заваливают» одно соревнование за другим. В Ленинграде от их бега веяло полной обреченностью, было видно, что еще задолго до старта они смирились с поражением. Ну, а малодушие никогда еще не было верным союзником и помощником. И наши бегуны бесславно проиграли — и бег на 400 м, и эстафету 4×400 м, проиграли еще до выхода на старт. А в эстафетном беге наша первая команда едва не проиграла второй, составленной из молодых бегунов, порадовавших задором и боевостью.

Наши средневики нынче ходят в гирях. Помнится, не шесть критических замечаний, высказанных в свое время в их

адрес. «Притчей во языцех» стал у нас бег на средние дистанции, приносивший одни огорчения. Хотя теперь можно уже сказать: «был притчей». Появились бегуны, которые научились побеждать и показывать отличные результаты.

Бег на 800 м явился украшением матча. И героем его стал рекордсмен СССР Е. Аржанов. Тактически умно провел он забег, вызвав восторженные аплодисменты зрителей и не менее восторженные комментарии обычно сдержанных в своих оценках специалистов. Похвалы заслуживает и И. Иванов, показавший неплохой результат.

М. Желобовского — бегуна беспспорного способного — прежде частенько подводило тактическое однообразие. А бег на средние дистанции, как никакой другой вид, требует оригинального, свежего тактического мышления. И вот в Ленинграде мы увидели другого, нового Желобовского. Это был возмужавший, сдержанный, расчетливый мастер, составивший себе четкий план действий и скрупулезно его выполняющий. На финишной прямой его пытался обойти американец Д. Ван Дейк. Но Желобовский, который чувствовал себя полным хозяином на дорожке, методично «дожал» соперника, выиграв у него почти секунду.

Необычной для себя манерой бега поразил и другой советский бегун — стайер Р. Шарафетдинов. Обычно он старается победить, так сказать, «малой кровью». Держась большую часть дистанции «в тени», он бросался вперед метров за 300 до финиша. А здесь мы узнали иного Шарафетдинова — смело, решительного, способного взять инициативу на себя. Едва лидеры забега миновали отметку 300 м, Шарафетдинов рванулся вперед. Оторвавшись на несколько десятков метров, он так и не подпустил к себе соперников, установив в итоге высшее достижение матчей.

Ощутимую неудачу потерпели наши бегуны на 10 000 м, 110 и 400 м с барьерами. Если на 400-метровой барьерной дистанции перспективы не так уж плохи — не выступал из-за болезни В. Скоморохов, стремительно прогрессирует юный Д. Стукалов, сумевший опередить экс-рекордсмена мира Р. Уитнея, то рассчитывать на прогресс бегунов на 10 000 м и особенно на 110 м с барьерами не приходится. Те, кто стартовал на этих дистанциях в Ленинграде, выглядели усталыми. К тому же, в этих видах в составе нашей команды не видно новых, молодых бегунов. В. Балякин и его товарищи-барьеристы намного старше американских соперников.

Бег на 3000 м с препятствиями — вид, за который можно быть спокойным. Во время состязаний в Ленинграде от нашей команды выступили два бегуна, которые заняли первые два места. Но если бы понадобилось, то от сборной СССР могли бы выступить и четыре, и шесть бегунов примерно равного класса, и каждый из них мог бы претендовать на первое место.

То же самое можно сказать и о спортивной ходьбе на 20 км. Скоросты не неизменно добиваются успеха, принося сборной команде важные очки.

К анализу ленинградского матча лег-

коатлетов специалисты вернутся еще не раз, ибо, как показывают его итоги, в отечественном и мировом легкоатлетическом спорте произошел определенный сдвиг. В Ленинграде советские бегуны одержали ряд побед в видах, прежде считавшихся «американскими». Да, мы победили прежних законодателей легкоатлетических «мод». И этот успех надо закрепить. Но мы проиграли ряд «своих» видов, и об этом не следует забывать.

2

В прыжковых видах наши спортсмены в большинстве матчей одержали верх над соперниками. Так произошло и в Ленинграде, где мужчины победили американцев со счетом 25:19 (1965 г. — 26:18, 1969 г. — 23:21), а женщины — со счетом 13:9 (1965 г. — 15,5:6,5, 1969 г. — 12:10). Однако нужно отметить, что эта победа могла стать более весомой и убедительной, если бы не досадные срывы наших атлетов в прыжках в высоту у мужчин и в прыжках в длину у женщин. Оговоримся сразу — причины поражения в этих видах носят различный характер.

Программа второго дня состязаний из соображений зрелищности была составлена таким образом, что в одном секторе одновременно проводились три вида — прыжки в длину, в высоту и метание копья. Это, конечно, создавало для спортсменов определенные трудности.

Валентин Гаврилов начал состязание с высоты 2,05. Это решение было продиктовано тем, что спортсмен находился в хорошей форме и надеялся показать результат порядка 2,23—2,24. Пропустив высоту 2,08, Гаврилов легко преодолел 2,11 и согласно своему тактическому плану решил сразу штурмовать 2,17 (к этому времени с Валентином соперничал лишь Р. Браун, преодолевший 2,14 с первой попытки). Однако здесь произошла осечка. Потерпев неудачу в первой попытке, Гаврилов начал нервничать, и вот здесь-то те трудности, о которых сказано выше, начали играть свою разрушительную роль. Атлет никак не мог сосредоточиться и несколько раз, начиная разбег, пробегал мимо планки. Так впервые за всю историю матчей наши атлеты проиграли в прыжках в высоту.

Сейчас можно только гадать, как бы сложилась борьба, не пропусти Гаврилов высоту 2,14. Конечно, нельзя снимать полностью вины с Валентина за неудачное выступление, но думается, что в условиях, когда матч был уже фактически выигран, спортсмен имел право на риск во имя возможного рекорда.

В прыжках в длину у женщин абсолютно лучший результат и лучшую серию прыжков показала Алла Смирнова, выступавшая за вторую команду. Ее выступление еще раз показало, как велика роль быстрого и уверенного разбега. Прыжки же Т. Бычковой и Н. Кройтер разочаровывают. Достаточно сказать, что Надежда Кройтер сумела показать результат лишь в четвертой попытке (5,71). А ведь Надежда, несмотря на молодость, уже опытная спортсменка, имеющая в своем активе выступления на международных состязаниях самого высокого ранга. Надо отметить, что после Олимпийских игр в Мехико наши пози-

ции в этом виде ухудшаются, и молодые спортсменки, входящие в сборную, фактически не прогрессируют. Так что поражение в матче — не случайность, а тревожный симптом.

Если в прыжках в длину борьба (хотя и с невысокими результатами) продолжалась до последней попытки, то в прыжках в высоту у женщин ее практически не было. Американские спортсменки успели совершить лишь три удачных прыжка (на двоих!) и выбыли из состязаний. Аделаида Гертиг, несмотря на проливной дождь, пыталась покорить высоту 1,80, но, к сожалению, безуспешно. А Антонина Лазарева, почувствовав, что в такую погоду высокого результата не покажешь, довольствовалась ролью победительницы. Огорчило выступление В. Гавриловой (Грушкиной). Вот уже второй год спортсменка, в активе которой есть результат 1,80, не может приблизиться к этому рубежу.

Победой наших спортсменов закончились прыжки тройным и с шестом. В тройном прыжке Владимир Куркевич, показав результат близкий к личному рекорду, сумел нанести поражение (первое за последние два года) Виктору Санееву. Это говорит о том, что у нас вновь в этом виде есть сильнейшая группа атлетов, каждый из которых может выступать в состязаниях самого высокого ранга (В. Санеев, В. Куркевич, Г. Бессонов, Н. Дудкин). С интересом ожидалось выступление Н. Тэйта, который незадолго до матча показал 16,70. Однако его прыжки (а вернее лишь один прыжок — 15,83) лишь доказали, что у Тэйта большие пробелы в технической подготовке, которые мешают атлету стабильно выступать в этом виде.

Уже не в первый раз Геннадий Близнецов доставляет огорчения своим океанским соперникам. И на сей раз он выступал очень собранно и уверенно добился победы. А вот Юрий Исаков, на наш взгляд, проиграл американцам прежде всего из-за неправильной тактики. Начав состязание с высоты 4,80, которую он преодолел со второй попытки, Юрий решил пропустить следующий рубеж и поплатился за самоуверенность... Тем не менее наши спортсмены сумели впервые в истории матчей победить американских шестовиков со счетом 7:4.

Тактика «первого удара» принесла успех в прыжках в длину американцу Д. Муру. Результат 7,96 не слишком высок по нынешним временам, и все же соперники Мура ничего не смогли поделать. И. Тер-Ованесян пытался достать американца (Игорь восемь раз участвовал в матчах и каждый раз занимал лишь второе место), но нарушить печальную традицию не сумел и на сей раз. В спор лидеров попробовал вмешаться Л. Борковский. Он показал неплохую серию прыжков, но все же проиграл победителю 9 см.

3

Особенно успешно выступили в нынешнем матче наши метатели. Мужчины победили соперников в трех видах из четырех со счетом 25:19 (1965 г. — 23:21, 1969 — 25:19), а женщины добились стопроцентного «попадания», выиг-

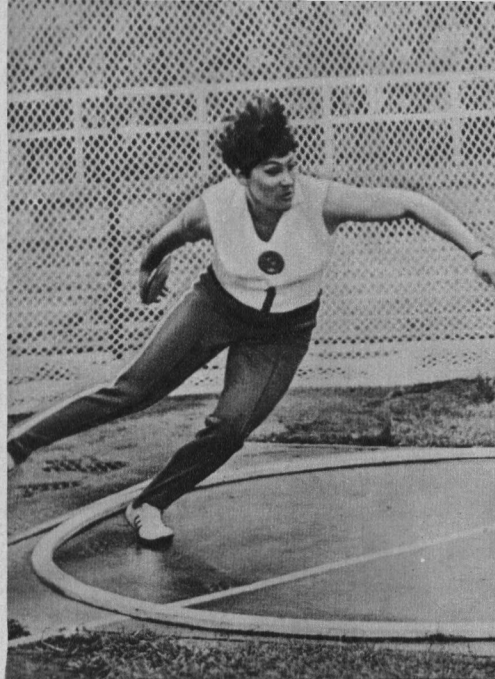


Вновь, как и на прошлогоднем «матче гигантов», Владимир Ляхов одержал верх над американскими дискоболами



Впервые в истории матчей с американцами Николай Карасев победил в толкании ядра





Фаина Мельник — победительница в состязаниях по метанию диска



Вильям Скиннер победил в метании копья



рав все три метания со счетом 23:10 (1965 г.—24:9, 1969 — 22:11).

Одной из самых больших неожиданностей матча явилась победа Николая Карасева в толкании ядра. В первой же попытке он установил личный рекорд и прочно захватил лидерство. Американцы нервничали (во-первых, они ни разу не проигрывали толкания ядра в матчах СССР — США, а во-вторых, терпели уже третье поражение в европейском турне) и уже ничем не напоминали тех «закондателей мод» в этом виде, которых мы видели обычно в секторе на прошлых матчах.

Второе чувствительное поражение американцы потерпели в секторе для метания диска. Похоже, что победы в матчах становятся для Владимира Ляхова делом привычным! К сожалению, второй наш метатель Витаутас Ярас не сумел оказать достойного сопротивления заокеанским дискоболам и с результатом 57,32 уступил также молодому Валентину Голованову. Интересно, что В. Голованов сумел использовать лишь одну (последнюю) попытку и все же установил личный рекорд.

Единственное поражение наши метатели потерпели в метании копья. Рослый американец Вильям Скиннер, недавно показавший 88,94, сумел сохранить силы до последней попытки и переломить ход состязаний. Вот такого умения распределить силы и не хватило, на наш взгляд, Вилису Фельдманису. Метнув копьё во втором броске за 80-метровую отметку, Вилис, по сути дела, в дальнейшей борьбе участия не принимал. Янис Лусис, для которого выступление в матче стало первым в сезоне, еще не оправился от травмы. И все же опытный, мужественный атлет сумел послать копьё за 79 м и принёс команде нужные очки, хотя и использовал лишь первый бросок.

Мы уже привыкли к тому, что когда в сектор для метания молота входят Анатолий Бондарчук и Ромуальд Клим, то за исход состязаний можно быть спокойными. Так случилось и на этот раз. Американские метатели ничего не смогли противопоставить нашим богатырям. Но не менее радостным итогом состязаний явилось то, что у нас есть и отличные резервы в этом виде. Думается, такой сильной группы «молотобойцев» не имеет ни одна спортивная держава. Киевлянин Анатолий Максимов, выступавший вне конкурса, сумел послать снаряд за отметку 70 м. Молодой Василий Хмельевский также не пропустил вперед американских метателей. Остается лишь пожалеть, что эти состязания проходили под дождем. Возможно, что в такой компании Анатолий Бондарчук, который во всех бросках превышал 70-метровый рубеж, в хорошую погоду сумел бы показать рекордный результат.

В состязаниях женщин борьба за первенство, по-существу, шла только между советскими спортсменками. В команде гостей можно выделить лишь Барбару Фридрих, которая сумела завоевать 3 очка в копьё. К сожалению, чемпионка страны Вера Савенкова уже в первой попытке получила травму и уступила американской спортсменке.

М. Саулите, А. Садовнича и В. Эверт

с переменным успехом вели борьбу за победу, но результаты, показанные спортсменками, оставляют желать лучшего. Во всяком случае, с достижениями порядка 53—55 м (а именно такими были результаты копьёметательниц) трудно рассчитывать на успех в споре с сильнейшими европейскими спортсменками.

Сильнейшие метательницы страны (кроме чемпионки СССР Л. Муравьевой) собрались в секторе для метания диска. Зрители ожидали интересной дуэли между рекордсменкой страны Ириной Солонцовой и чемпионкой Европы Тамарой Даниловой. Однако уже в первой попытке спортсменка из Еревана Фаина Мельник показывает 57,96, улучшая тем самым свой личный рекорд более чем на два (!) метра. Соперницы, по-видимому, не ожидали такого оборота событий и несколько растерялись. Превзойти результат Мельник им так и не удалось.

Еще два года назад метание диска у женщин считалось у нас отстающим видом. Сейчас же мы имеем довольно большую группу сильных метательниц, которые, соперничая между собой, имеют все возможности приблизиться к уровню мирового рекорда.

В толкании ядра никаких неожиданностей не произошло, если не считать успеха «местного значения» Антонины Ивановой. Спортсменка установила личный рекорд (18,56) и сумела обыграть Г. Некрасову, выступавшую за первую сборную, более чем на метр. Надежда Чижова, трижды послав ядро за 19-метровую отметку, еще раз подтвердила свой высокий класс.

4

Десятиборцы первыми начинают борьбу в матче и последними ее заканчивают. Обычно зрители, увлеченные борьбой на беговой дорожке и в секторах, не балуют своим вниманием представителей decatлона. И лишь в самом конце матча, когда десятиборцы выходят на старт последнего, самого тяжелого испытания, они попадают в центр внимания трибун.

Перед стартом на 1500 м исход борьбы команд был уже ясен. Первые места уверенно занимали советские десятиборцы — Николай Авилов, Владимир Щербатых и Владимир Орманов. К этому времени Авилов выигрывал у Щербатых всего 23 очка и вопрос о победителе еще оставался открытым.

После первого вида Николай занимал лишь пятое место, Щербатых — второе. После прыжков в длину Авилов уже третий, а после прыжков в высоту, где он преодолел 2,04,—второй. Щербатых заканчивает первый день лидером. Первый вид второго дня — барьерный бег. Авилов преодолевает дистанцию за 14,4 и теперь лидер — он. На прыжках с шестом Щербатых выигрывает у Авилова 50 см и вплотную приближается к лидеру. И, наконец, бег на 1500 м. Авилов выигрывает у Владимира последний вид и становится победителем. Наши ребята принесли последние, победные 8 очков мужской команде СССР!

Ровно пять лет назад швейцарская газета «Шпорт» писала после матча сборных команд СССР и США в Киеве: «Сенсация — Советский Союз бьет американцев!» Сейчас после нашей еще более убедительной победы никто о сенсации не говорил. Специалисты из разных стран, широко представленные, кстати сказать, на матче в Ленинграде, восприняли фиаско американцев достаточно спокойно. И дело не только в том, что в матче выступала «команда без звезд», но и в том, что жизнь развеяла миф о непобедимости американских легкоатлетов. В Ленинграде они проиграли так же, как и в Киеве, и в общекомандном зачете, и что особенно приятно, в состязаниях мужских команд. Никогда еще за всю историю матчей наша победа не была столь внушительной по всем показателям. Наша сборная оказалась первой, набравшей в матче 200 очков, наши мужчины впервые завоевали более 120 очков, наши женщины набрали абсолютную лучшую сумму за всю историю встреч. Такая победа не может не радовать.

Но вместе с тем не следует закрывать глаза и на определенные теневые стороны окончившегося матча. Так, традиционные встречи двух команд всегда приносили исключительно высокие результаты, ни один матч не обходился без мировых рекордов. В восьми встречах было улучшено или повторено 17 мировых рекордов, причем только в матче 1961 года пали 7 рекордов мира. Нынешняя встреча, к сожалению, стала исключением из этого приятного правила. В Ленинграде устояли не только мировые или континентальные, но и все национальные рекорды Советского Союза и Соединенных Штатов. Было, правда, превзойдено 8 высших достижений матчей (у мужчин — 800 м, 5000 м, ходьба, молот; у женщин — 100 м с барьерами, высота, ядро, диск). Приятно, что все эти высшие достижения кроме барьерного бега у женщин были установлены советскими легкоатлетами.

Сравнение результатов матча в Ленинграде с предыдущей встречей также свидетельствует не в пользу IX матча. Результаты победителей в 1970 году выше, чем в прошлогоднем матче, в 15 видах (в 7 у мужчин) и хуже в 20 видах (в 15 у мужчин). Особенно слабые результаты были показаны у мужчин в прыжках в высоту (хуже было лишь в 1958 и 1959 гг.), в прыжках в длину (хуже только в самом первом матче — 7,94), в десятиборье, барьерном беге и спринте, у женщин — в спринте.

До приезда в Ленинград наши гости выступили на матчах в Париже и Штутгарте, а после матча на московском стадионе «Локомотив». В Париже 9 и 10 июля С. Каразерс прыгнул с шестом на 5,25; У. Коллетт и Д. Смит пробежали 400 м за 44,9 и 45,0; Т. Хилл и М. Уокер — 110 м с барьерами за 13,3 и т. д. Но вместе с тем А. Сартер победил амери-

канцев в беге на 100 м (10,5); К. Свенссон и М. Уинценрид показали весьма невысокие результаты в беге на 800 м (1.47,5 и 1.47,6); Ж. Ваду выиграл у гостей 5000 м (13.28,0), а сорокалетний П. Кольнар — ядро (19,70). Эти результаты подтверждают закономерность побед В. Борзова, Е. Аржанова, Р. Шарфетдинова, Н. Карасева.

В Штутгарте 15 и 16 июля Х. Майкл и Д. Ван Дейк проиграли 1500 м (3.43,1 и 3.43,5); Х. Бирленбах (20,35) и Т. Глекклер (19,09) легко победили американцев в толкании ядра; У. Скиннер выиграл метание копья (88,94); В. Уайт была третьей в прыжках в длину (6,15) и т. д. Но в целом результаты американцев (особенно в беге) были в Штутгарте и Москве выше, чем в Париже и Ленинграде, где погода не благоприятствовала соревнованиям. Сравнивая результаты гостей во всех четырех соревнованиях, приходишь к выводу, что случайностей в выступлении американцев почти не было. Едва ли не каждый из них показал в Ленинграде именно то, на что он был способен. В отличие от большинства европейских легкоатлетов, американцы очень остро реагируют на изменения погодных условий и на качество беговой дорожки. Отчасти это объясняется молодостью и не очень богатым соревновательным опытом американских спортсменов.

Действительно, американская команда, приехавшая в этом году в Европу, чрезвычайно молода. Все спринтеры и средневики (кроме 25-летнего Д. Ван Дейка) не старше 22 лет. Стайеру С. Префонтейну — 19. Всем барьеристам (кроме Р. Уитнея) по 21 году. Прыгунам в среднем по 20—22 года, метателям и десятиборцам по 23—24 года. Еще моложе американские спортсменки. Их



Вера Попкова (вверху) и Людмила Брагина — победительницы в беге на 400 и 1500 м

Лучшие результаты, показанные в матчах СССР—США

Виды	1965	1969	1970
М у ж ч и н ы			
100	10,1	10,3	10,4
200	20,8	20,3	20,8
400	45,9	45,3	45,7
800	1.46,8	1.46,7	1.45,6
1500	3.39,2	3.40,1	3.40,5
5000	13.54,2	13.58,8	13.41,8
10 000	28.22,0	28.49,8	28.22,8
110 с/б	13,5	13,5	13,8
400 с/б	50,2	49,7	49,9
3000 с/п	8.31,8	8.26,0	8.35,4
4×100	39,3	39,5	39,1
4×400	3.05,8	3.03,1	3.04,6
20 км	1:39.13,4	1:31.11,0	1:28.34,4
Высота	2,18	2,21	2,14
Длина	8,21	8,14	7,96
Тройной	16,50	16,91	16,60
Шест	4,95	5,35	5,15
Ядро	20,27	19,71	19,74
Диск	58,66	61,60	60,26
Молот	70,36	72,36	72,48
Копье	85,68	84,51	83,12
Десятибор.	7883	7939	7685
Ж е н щ и н ы			
100	11,1	11,5	11,7
200	23,1	23,6	23,5
400	—	53,0	54,1
800	2.06,4	2.03,8	2.05,6
1500	—	4.16,0	4.16,8
4×100	44,4	45,1	44,8
4×400	—	3.33,4	3.33,6
100 с/б	—	13,6	13,5
Высота	1,73	1,77	1,80
Длина	6,71	6,21	6,26
Ядро	18,46	18,94	19,17
Диск	56,76	55,94	57,96
Копье	56,33	52,86	55,08





Ф. Шортер опередил всех соперников в беге на 10 км

средний возраст — 19—21 год. Ясно, что столь «зеленую» команду американские тренеры собрали с олимпийским прицелом на 1972 год. Той же отдаленной цели подчинено все европейское турне нынешнего года. Американские легкоатлеты решили выступить в Европе в течение июля, августа и сентября, растянув таким образом соревновательный сезон, который в Америке заканчивался в июне. Кроме того, молодые легкоатлеты США должны были приобрести опыт борьбы на европейских стадионах, познакомиться с будущими соперниками, привыкнуть к августовской погоде в Европе.

Нашу команду очень молодой не назовешь. Средний возраст спринтеров — 23,3 года, средневики — 24, стайеров — 25, барьеристов — 26 лет. Большинство наших «сборников» участвовало в Олимпийских играх в Мехико и многие даже в Токио. Достаточно сказать, что стайеру Н. Свиридову, барьеристу В. Балихину, прыгуну И. Тер-Ованесяну, метательницам Т. Даниловой и И. Солонцовой — за 30 лет. Очень возможно, что многих из выступавших в Ленинграде за нашу сборную мы не увидим на очередной Олимпиаде.

Советские тренеры, так же как и пять лет назад, сумели на очень высоком уровне провести подготовку сборной к матчу. Упрекнуть их, пожалуй, можно лишь в некоторой непоследовательности

при комплектовании сборной. Достаточно сказать, что в пяти видах спортсмены, не включенные в первую сборную, выигрывали у обоих своих товарищей из первой команды, а заодно и у американцев. Д. Стукалов в беге на 400 м с барьерами опередил американца Р. Уитнея, А. Казакова и В. Мясникова; В. Куркевич выиграл у всех соперников, включая и В. Санеева; точно такое же положение сложилось у женщин в прыжках в длину, метании копья и диска, где первые места заняли А. Смирнова, М. Саулите и Ф. Мельник, не включенные в первую сборную. Еще в десяти видах «незачетники» выигрывали у членов первой сборной. Кое-где такие неожиданности предвидеть было невозможно. Но в отдельных случаях успех спортсменов-незачетников свидетельствует о том, что тренеры не всегда знают истинные возможности своих питомцев. Однако учитывая олимпийские перспективы, участие в матче большой группы молодых легкоатлетов можно всячески приветствовать. Они получили возможность попробовать свои силы в ответственных соревнованиях, и многие использовали эту возможность блестяще. При этом следует учитывать, что, по данным В. Б. Попова, второй состав в среднем на два года моложе основного.

Представляет значительный интерес оценка участия спортивных организаций страны в основном составе сборной команды СССР и их вклад в общую победу.

Организация	Очки	Кол-во спортсменов в основном составе
УССР	41,75	10
РСФСР	41	15
МОСКВА	41	12
ЛЕНИНГРАД	26,75	11
БССР	13	5
ЛИТВА	12	4
КАЗАХСТАН	9,25	3
ЛАТВИЯ	6,5	4
ГРУЗИЯ	5	1
МОЛДАВИЯ	2	1
АЗЕРБАЙДЖАН	1,75	1
ВООРУЖ. СИЛЫ	63,75	21
«ДИНАМО»	45,5	13
«БУРЕВЕСТНИК»	26,25	8
«СПАРТАК»	21,75	7
«ТРУД»	15	7
«ЗЕНИТ»	11	3
ЦС СЕЛЬСК. ДСО	11	3
«ТРУД. РЕЗЕРВЫ»	4,75	3
«ЛОКОМОТИВ»	1	1

6

Матч СССР—США был полезен, разумеется, не только своими спортивными итогами, но и, что не менее важно, своим богатым организационным опытом. Хорошо известно, что в наши дни большое спортивное событие — явление комплексное, многоплановое. И ленинградский матч стал важным этапом в на-

коплении и обобщении организационного опыта.

...Когда за несколько часов до открытия у дверей билетного отдела стадиона скопилось очередное количество желающих, равная, пожалуй, только той, что приходится наблюдать перед самым боевым футбольным матчем, сердце каждого любителя легкой атлетики не могло не радоваться. Да, действительно, едва ли не впервые на проводимых в нашей стране легкоатлетических состязаниях был вывешен плакат: «Все билеты проданы». И это вовсе не результат одного лишь спортивного интереса к самому матчу, это — закономерный итог той кропотливой рекламной и информационной работы, которую проводил организационный комитет.

Ленинградские организаторы матча были вынуждены провести также исключительно большой объем связанных с подготовкой стадиона работ. Это в первую очередь расширение спортивного ядра до восьми дорожек на поворотах и до десяти на прямой, укладка резино-битумного покрытия и, что не менее важно, производство гидроизоляции стадиона, расположенного на острове. Большое количество работ носило капитальный характер. Не все в этом объеме работы прошло гладко. В частности, сооружение дорожки было завершено в канун матча, что не могло не отразиться на ее готовности к соревнованиям. Однако, по утверждению тренеров обеих команд, состав дорожки определен правильно. Дело теперь за тем, чтобы «довести» ее до нужных кондиций.

Итак, два компонента налицо: зрители и стадион. Теперь — судейство. В начале его «внешняя сторона» — судейская форма. Опыт матча вновь подтвердил старую истину, что «дело мастера боится». Оказывается, вовсе не сложно (при желании!) одеть судей в приятную единообразную форму, разумеется, за их счет. И против этого последнего обстоятельства никто не возражал.

Это — форма. А «содержание» судейства? Единодушное мнение специалистов: матч с точки зрения судейства проведен отлично, это был напряженный спортивный спектакль.

И тем не менее хотелось бы отметить ряд недостатков — отнюдь не во имя «критики ради критики», а для того, чтобы очередные состязания стали новым шагом вперед. Недостатки, кстати, как и достоинства, связаны прежде всего с зрелищной стороной. Думается, что сегодня, когда на наших глазах совершается «чудо» высшей техники — трансляция по телевидению в десятки стран для сотен миллионов зрителей, — явный контраст к этому «чуду» жестяные указатели результатов типа «домик», созданные полтора десятка лет назад. И это в то время, когда давно существуют электросветовые табло для демонстрации результатов в отдельных видах.

А вот еще одна картина матча. Район финиша беговой дорожки — и победитель соревнований, совершенно закрытый от зрителей спинами десятков фотокорреспондентов и кинооператоров. «Десятков» не для красного словца: пресс-центр был вынужден выдать 98(?) повязок, дающих право съемки. И дру-

гой возможности не было: желание провести съемки на легкоатлетическом матче выразили 15 съемочных групп. И не только выразили, но и приехали в Ленинград. Среди них были и группы, работавшие над плановыми картинками, и маломощные энтузиасты, приехавшие в Ленинград из-за одного единственного сюжета. Вывод из этой ситуации может быть только один: на соревнованиях подобного ранга Федерация спортивного кино и телевидения СССР по согласованию с Комитетом кинематографии и Госкомитетом по телевидению и радиовещанию должна заранее определить перечень организаций, которым будет предоставлено право съемки. Возможно, на таких состязаниях следует создавать кооперированные кинообъединения, подобно олимпийским.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

IX МАТЧ СССР—США 23—24 июля 1970 г.

Ленинград,
стадион имени В. И. Ленина

1-й день — четверг, 23 июля
100 м (жен.) А. Дэвис (США) 11,7; Н. Бесфамильная (СССР) 11,9; Г. Бухарина 12,0; Л. Голомазова (СССР) 12,0; К. Смолвуд (США) 12,2; Е. Балашова 12,4. Счет очков в виде СССР — 5, США — 6.
100 м (муж.) В. Борзов (СССР) 10,4; В. Воон (США) 10,5; А. Крокетт (США) 10,5; А. Корнелюк (СССР) 10,7; В. Зорькин 10,7; А. Лебедев 10,8. СССР — 6, США — 5. Общий счет матча после двух видов СССР — 11, США — 11.
Копье (жен.) М. Саулите 55,08; В. Эверт (СССР) 53,30; А. Садовнича 53,04; В. Фридрих (США) 49,10; В. Савенкова (СССР) 48,34; Ш. Колверт (США) 45,12; СССР — 7; США — 4. После трех видов СССР — 18, США — 15.
Высота (жен.) А. Лазарева (СССР) 1,80; А. Гертиг (СССР) 1,76; Н. Ждан 1,73; Б. Симпсон (США) 1,60; В. Грушкина 1,60; С. Плайхол (США) 1,60; СССР — 8; США — 3. После четырех видов СССР — 26, США — 18.
110 м с/б (муж.) М. Уокер (США) 13,8; Т. Хилл (США) 14,1; В. Валихин (СССР) 14,5; Ю. Подтергеря (СССР) 14,6; О. Степаненко 14,8; А. Синицын 14,9; СССР — 3, США — 8. После пяти видов СССР — 29, США — 26.
400 м (жен.) В. Попкова (СССР) 54,1; К. Хэммонд (США) 54,8; Р. Никанорова (СССР) 55,2; Л. Финогенова 55,2; Д. Скотт (США) 55,9; С. Штула 56,3; СССР — 7, США — 4. После шести видов СССР — 36, США — 30.
1500 м (жен.) Л. Брагина (СССР) 4,16,8; Н. Гиматова 4,20,0; Т. Пангелова (СССР) 4,20,6; Л. Сафронова 4,22,0; Ф. Ларрье (США) 4,24,5; М. Стернс (США) 4,41,4; СССР — 8, США — 3. После семи видов СССР — 44, США — 33.
Тройной (муж.) В. Куркевич 16,60; В. Санев (СССР) 16,56; Г. Весонов (СССР) 16,25; Н. Тейт (США) 15,83; Д. Смит (США) 15,76; Д. Джентиле (Италия) 15,70; СССР — 8, США — 3. После восьми видов СССР — 52, США — 36.
Диск (жен.) Ф. Мельник 57,96; И. Солонцова (СССР) 56,64; Т. Данилова (СССР) 56,36; Л. Хмелевская 53,56; Н. Клетчка (США) 46,02; Л. Ленгфорд (США) 44,04; СССР — 8, США — 3. После девяти видов СССР — 60, США — 39.
10000 м (муж.) Ф. Шортер (США) 28,22,8; К. Мур (США) 28,50,2; Л. Микентенко (СССР) 28,51,4; В. Аланов 29,11,4; Н. Свиридов (СССР) 29,36,2; Цыренов 29,41,2. СССР — 3, США — 8. После десяти видов СССР — 63, США — 47.
800 м (муж.) Е. Аржанов (СССР) 1,45,6; И. Плахи (ЧССР) 1,46,0; М. Уинценрид (США) 1,46,4; И. Иванов 1,47,8; С. Крючек (СССР) 1,48,4; К. Свенсон (США) 1,55,2. СССР — 7; США — 4. После 11 видов СССР — 70, США — 51.
Хольба 20 км (муж.) В. Голубничий (СССР) 1:28,34,4; Н. Смаг (СССР) 1:28,34,4; В. Яковлев 1:29,37,0; Д. Романски (США) 1:29,59,0; В. Свечников 1:31,42,0; Т. Дугей (США) 1:32,31,0. СССР — 8, США — 3. После 12 видов СССР — 78, США — 54.
400 м (муж.) У. Коллетт (США) 45,7; Л. Смит (США) 46,3; А. Братчиков (СССР) 46,7; А. Ваденьский (Польша) 46,7; Б. Савчук (СССР) 46,9; А. Конников



Блестящая победа Евгения Аржанова в беге на 800 м!

47,2; СССР — 3, США — 8. После 13 видов СССР — 81, США — 62.
Эстафета 4×100 м (жен.) СССР (Л. Жаркова, Л. Голомазова, М. Никифорова, Н. Бесфамильная) 44,8; США (П. Хаукис, М. Рендер, П. Грин, А. Дэвис) 45,0; Л. Гаврилова, Н. Чистякова, Г. Бухарина, А. Смирнова — 46,5. СССР — 5, США — 3. После 14 видов СССР — 86, США — 65.
Эстафета 4×100 м (муж.) США (А. Крокетт, Б. Воон, Э. Харт, Р. Тейлор) 39,1; СССР (А. Корнелюк, В. Сапая, Б. Измистьев, В. Борзов) 39,2; А. Лебедев, А. Жидких, В. Зорькин, С. Коровин — 40,2. СССР — 3, США — 5. После 15 видов СССР — 89, США — 70.
Ядро (муж.) Н. Карасев (СССР) 19,74; О. Фейербах (США) 19,36; С. Вильхелм (США) 19,01; В. Войкин (СССР) 18,96; Р. Плунге 18,61; П. Ангер (Финляндия) 18,46. СССР — 6, США — 5. После 16 видов СССР — 95, США — 75.
Молот (муж.) А. Бондарчук (СССР) 72,48; Р. Клим (СССР) 70,02; В. Хмелевский 68,24; Д. Френн (США) 64,22; П. Ярски (Финляндия) 61,16; С. Д'Отремон (США) 58,82; А. Максимов 70,72 в/к. СССР — 8, США — 3. После 1-го дня (17 видов) СССР — 103, США — 78.
Мужчины (10 видов) СССР — 55, США — 52; женщины (7 видов) СССР — 48, США — 26.

2-й день — пятница, 24 июля
Шест (муж.) Г. Близнецов (СССР) 5,15; А. Малютин 5,00; П. Хеллар (США) 5,00; Ю. Исаков (СССР) 4,80; С. Каразерс (США) 4,80; У. Сьё (Финляндия) 4,60. СССР — 7, США — 4. После 18 видов СССР — 110, США — 82.
400 м с/б (муж.) Р. Манн (США) 49,8; Д. Стукалов 50,5; Р. Уитней (США) 50,7; А. Казаков (СССР) 51,6; Ю. Синеков 52,6; В. Мясников (СССР) 55,2. СССР — 3, США — 8. После 19 видов СССР — 113, США — 90.
800 м (жен.) Ч. Туссэн (США) 2,05,5; Н. Сабайте (СССР) 2,05,9; Э. Хансумяэ 2,06,3; Ф. Джонсон (США) 2,06,7; Л. Сорока (СССР) — 2,08,3; Н. Колесникова 2,10,4. СССР — 4, США — 7. После 20 видов СССР — 117, США — 97.
200 м (жен.) М. Лейнг (США) 23,5; Н. Бесфамильная (СССР) 23,8; Л. Голомазова (СССР) 24,0; П. Грин (США) 24,1; Е. Балашева 24,7; Н. Чистякова 25,0. СССР — 5, США — 6. После 21 вида СССР — 122, США — 103.
200 м (муж.) В. Тернер (США) 20,8; В. Воон (США) 20,9; В. Маслаков (СССР) 21,3; В. Сапая (СССР) 21,6; С. Коровин 21,6; А. Жидких 21,6. СССР — 3, США — 8. После 22 видов СССР — 125, США — 111.
5000 м (муж.) Р. Шарфетдинов (СССР) 13,41,8; С. Прэфонтейн (США) 13,49,4; Н. Пуклаков 13,53,8; В. Шашмурин (СССР) 14,01,4; Г. Бьерлунд (США) 14,13,2; В. Шпар 14,31,6. СССР — 7, США — 4. После 23 видов СССР — 132, США — 115.
Диск (муж.) В. Ляхов (СССР) 60,26; Д. Дрешер (США) 59,28; Т. Волмер (США) 59,14; В. Голованов 57,72; В. Ярас (СССР) 57,32; Ю. Монтонен (Финляндия) 56,64; Д. Пауэлл (США) 58,28 в/к. СССР — 6, США — 5. После 24 видов СССР — 138, США — 120.
Длина (жен.) А. Смирнова 6,26; В. Уайт (США) 6,15; Н. Крройтер (СССР) 6,15; Т. Бычкова (СССР) 6,11; Л. Старостенко 5,78; Д. Смит (США) 5,69. СССР — 5, США — 6. После 25

видов СССР — 143, США — 126.
100 м с/б (жен.) П. Джонсон (США) 13,5; Т. Кондрашова (СССР) 13,8; Л. Кононова (СССР) 13,9; С. Нестеренко 14,0; М. Раллис (США) 14,1; Т. Антарян 14,1. СССР — 5, США — 6. После 26 видов СССР — 148, США — 132.
Длина (муж.) Д. Мур (США) 7,96; И. Тер-Ованесян (СССР) 7,92; Л. Ворковский (СССР) 7,87; Н. Тейт (США) 7,57; Э. Бросман 7,53; В. Сацевич 7,52; Р. Коулман (США) 7,52 в/к. СССР — 5, США — 6. После 27 видов СССР — 153, США — 138.
1500 м (муж.) М. Желобовский (СССР) 3,40,5; Д. Ван Дейк (США) 3,41,4; А. Верлан (СССР) 3,43,0; О. Райко 3,44,6; В. Пантелей 3,47,8; Х. Майкл (США) 3,52,1. СССР — 7, США — 4. После 28 видов СССР — 160, США — 142.
Высота (муж.) Р. Браун (США) 2,14; В. Гаврилов (СССР) 2,11; Р. Вякяля (Финляндия) 2,08; В. Большов (СССР) 2,08; Б. Шепард (США) 2,08; Р. Ахметов 2,00. Счет очков СССР — 5, США — 6. После 29 видов СССР — 165, США — 148.
Копье (муж.) В. Скинер (США) 83,12; В. Фельдманис (СССР) 81,82; Я. Лусис (СССР) 79,54; Р. Коллис (США) 76,68; Я. Доиньш 75,50; Н. Гребнев 74,48. СССР — 5, США — 6. После 30 видов СССР — 170, США 154.
Эстафета 4×400 м (жен.) США (Д. Скотт, М. Лейнг, Ч. Туссэн, К. Хэммонд) 3,33,5; СССР (А. Дундаре, И. Баркане, Р. Никанорова, В. Попкова) 3,35,2. С. Штула, Л. Финогенова, Н. Ильина, Г. Камардина 3,41,8. СССР — 3, США — 5. После 31 вида СССР — 173, США — 159.
Эстафета 4×400 м (муж.) США (К. Миллс; Ф. Ньюхауз, У. Коллетт, Д. Смит) 3,04,6; СССР (Е. Ворсисенко, Ю. Зорин, В. Савчук, А. Братчиков) 3,08,7; Э. Лааснер, А. Конников, В. Носенко, А. Иванов 3,09,8. СССР — 3, США — 5. После 32 видов СССР — 176, США — 164.
Ядро (жен.) Н. Чинова (СССР) 19,17; А. Иванова 18,56; Е. Кораблева 17,82; Г. Некрасова (СССР) 17,35; М. Сейдлер (США) 14,23; Л. Метьос (США) 14,23. СССР — 8, США — 3. После 33 видов СССР — 184, США — 167.
3000 м с/п (муж.) В. Дудин (СССР) 8,35,4; М. Желев (Болгария) 8,35,4; Р. Битте (СССР) 8,36,0; Б. Вилли (США) 8,37,0; М. Ала Леппилампи (Финляндия) 8,50,6; Д. Либенберг (США) 9,17,6. СССР — 8, США — 3. После 34 видов СССР — 192, США — 170.
Десятиборье (муж.) Н. Авилон (СССР) 7685 очков (11,5; 7,23; 13,33; 2,04; 50,2; 14,4; 43,70; 4,10; 56,18; 4,37,4). В. Щербатых (СССР) 7613 очков (11,2; 7,46; 13,02; 2,01; 51,2; 15,0; 39,56; 4,50; 56,00; 4,45,5); В. Орманов 7532 (11,1; 6,91; 14,25; 1,83; 48,9; 15,6; 44,48; 4,40; 54,02; 4,44,7); Д. Уоркентин (США) 7425 (11,3; 6,92; 13,87; 1,74; 49,6; 14,8; 46,98; 3,70; 63,68; 4,44,6); Д. Вэннет (США) 7353 (11,2; 6,96; 11,14; 1,77; 49,4; 15,1; 34,08; 4,70; 58,70; 4,23,8); Б. Иванов (не закончил десятиборья) (11,6; 6,82; 13,91; 1,95; 51,3; 16,2; неявка). СССР — 8, США — 3. После 2 дней соревнований (35 видов) окончательный счет в матче — СССР — 200, США — 173; мужские команды (22 вида) СССР — 122, США — 114; женские команды (13 видов) СССР — 78, США — 59.

НАШЕ ИНТЕРВЬЮ



О высоких спортивных достижениях Антонины Лазаревой не раз говорилось на страницах «Легкой атлетики». Но сама спортсменка выступает на страницах журнала впервые.

Антонина Лазарева уже в начале нынешнего сезона добилась больших успехов. На Мемориале Знаменских она в третий раз в этом году преодолела планку на рекордной высоте. Теперь

новый рекорд СССР по прыжкам в высоту равен 1,87.

Мы попросили спортсменку ответить на следующие четыре вопроса:

1. Как произошло ваше знакомство с легкой атлетикой?
2. Почему вы избрали именно этот вид легкой атлетики?
3. Чем вы объясняете свои успехи?
4. Каковы ваши дальнейшие планы?

носила тренировочные нагрузки, а это, в свою очередь, затрудняло работу над техникой. Все же через два года мне удалось прыгнуть на 1,65 и стать мастером спорта.

В 1965 году моим наставником стал Алексей Матвеевич Алексеев. К этому времени я переехала в Ярославль и поступила в институт иностранных языков на факультет французского языка. За два следующих сезона мне удалось поднять планку до 1,76, а в 1967 году на Юбилейной спартакиаде народов СССР завоевать звание чемпионки страны.

3. Наиболее успешным сезоном для себя я считаю сезон 1968 года. Ведь тогда мне довелось впервые выступить на Олимпийских играх в Мехико и завоевать серебряную медаль. Правда, мне известно, что многие специалисты считают это достижение чуть ли не «за-

одолела планку на высоте 1,87. Видимо, это было ошибкой. Восстановить силы до олимпийского старта я уже не успела... К моменту решающих прыжков движения потеряли привычную легкость и уверенность.

В сезоне 1970 года мне удалось уже в первых соревнованиях трижды улучшить рекорд страны. Но я не считаю это особенно большим успехом. Ведь высота 1,87 для меня является лишь повторением пройденного! Гораздо большее удовлетворение мне приносит то, что технически я прыгаю лучше, чем раньше. Хотя ошибок еще хватает.

Надо сказать, что техника прыжков была для меня всегда слабым местом. Выполнить правильно один или несколько раз какое-либо движение нетрудно. Но для того чтобы автоматизировать его, сделать так, чтобы движения не «ломались» в сложной обстановке со-

1. Как и большинство моих сверстников, со спортом я познакомилась в школе на уроках физкультуры. Должна признаться, что тогда эти уроки нравились мне больше остальных... Поначалу увлекалась гимнастикой. Правда, было здесь одно неудобство — мой высокий рост. Как только дело доходило до занятий на брусках, мне приходилось ждать, пока все девочки выполнят упражнения, и затем поднимать брусья повыше. Это приводило к паузам и вызывало недовольство преподавателя. Может быть, по этой причине, а может, и по какой другой, но через некоторое время он предложил мне заняться легкой атлетикой.

Не могу сказать, что знакомство с новым видом спорта было приятным. Помню, что через некоторое время после начала тренировок мне пришлось выступить в беге на 500 метров. Устала страшно и решила, что больше никогда не буду бегать. Зато в прыжках и в метании гранаты тренировалась с удовольствием и даже достигла некоторых успехов. В седьмом классе мне удалось прыгнуть в высоту на 1,40 и выполнить второй разряд.

2. После окончания средней школы я поступила на работу. В соревнованиях выступала редко, а тренировалась и вовсе урывками. Однако по-прежнему интересовалась спортом, стараясь быть в курсе легкоатлетических событий. Знала я в то время и об Иоланде Балаш. И читая об очередном успехе румынской спортсменки, думала: «А стоит ли всерьез заниматься прыжками в высоту? Ведь выше Балаш все равно не прыгнешь!».

В 1960 году один из знакомых спортсменов, Саша Рыбаков, уговорил меня поехать в Москву и начать тренировку у Лидии Степановны Вакуровой. Сам он выступал в беге на средние дистанции и занимался в группе мужа Лидии Степановны, С. А. Вакурова. Так в 1961-м, после трех лет перерыва, я вновь вернулась к прыжкам в высоту.

Вначале было очень трудно. Из-за слабой общей подготовки я плохо пере-

валом». Дескать, до «золота» было рукой подать! Хотелось бы напомнить, что накануне Игр считалось почти решенным, что чемпионкой будет спортсменка из ГДР Рита Шмидт.

Честно говоря, и я считала Риту наиболее вероятной победительницей и настаивала на поединок именно с ней. Когда Шмидт неожиданно выбыла из борьбы на высоте 1,78, я даже растерялась. Возможно, что эта растерянность в какой-то мере повлияла на исход состязаний. Во всяком случае, отличные прыжки М. Резковой были для меня сюрпризом. Однако главная причина того, что я не смогла показать на Играх более высокого результата, кроется не только в этом.

К моменту приезда в Мехико я находилась в хорошей форме. Напомню, что накануне, в Цахкадзоре, мне удалось установить рекорд СССР — 1,83 и во второй раз стать чемпионкой страны. Мне казалось тогда, что форму можно еще улучшить, и поэтому я решила повысить интенсивность тренировок. На одном из предолимпийских состязаний рекорд был улучшен до 1,84, а еще через несколько дней на тренировке я пре-

стязаний, приходится затрачивать много сил и времени. И в том, что в последнее время у меня появились некоторые положительные сдвиги в технике, заслуга целиком принадлежит Владимиру Михайловичу Дьячкову.

4. В этом году мне впервые довелось в обстановке состязаний штурмовать высоту, превышающую мировой рекорд Иоланды Балаш. Сейчас высота 1,91 уже не кажется мне непреодолимой вершиной. И уж, конечно, я не испытываю перед ней такого страха, как десять лет назад! Во всяком случае, моей ближайшей целью является рубеж 1,90. А вся наша работа с Владимиром Михайловичем подчинена подготовке к Олимпиаде-72.

ПРИЦЕЛ — 190

Антонина ЛАЗАРЕВА,
мастер спорта СССР
международного класса



ФАЛЬСТАРТ „СПОРТС ИЛЛЮСТРЕЙТЕД“

В американском журнале «Спортс Иллюстрийтед», в номере от 3 августа появилась статья, в которой журнал сделал попытку (разумеется, тщетную!) поставить под сомнение некоторые спортивные итоги матча СССР — США (кстати, о самом матче в статье говорится до смешного мало) и походя набросал беспочвенных обвинений в адрес организаторов матча, судей, работников гостиницы, спортсменов, переводчиков...

Мы в состоянии — факт за фактом — опровергнуть любой из домыслов, которыми уснащен текст статьи. Но мы решили остановиться лишь на одном эпизоде, в котором «Спортс Иллюстрийтед» пытается бросить тень на победу нашего спортсмена Валерия Борзова. Цитируем:

«Русские пустили в ход «секретное оружие» — спринтера Валерия Борзова, который вырвался вперед на 7 ярдов и одержал победу с преимуществом всего в один ярд, закончив дистанцию с результатом 10,4. Позднее русские журналисты пытались заставить Крокетта и Воуна сказать, что Борзов — самый замечательный спринтер в мире. Борзов, кстати, во время соревнований уже расстался с колодками в тот момент, когда Айвори Крокетт и Бен Воун только еще делали это. «Он неправильно стартовал», — сказал Крокетт, — и то прошел дистанцию всего за 10,4». Воун, в свою очередь, спросил: «Как у вас тут положено делать в России? Срывать с места раньше противников?»

Мы не знаем, действительно ли эти слова были произнесены, не знаем мы и что сказали, прочитав в журнале эти строки, те, от чьего имени они написаны, — американские спринтеры. Мы признаем заслуги американского спринта в развитии легкой атлетики, но не можем признать такой метод «спортивной борьбы», который применил автор статьи в «Спортс Иллюстрийтед», поэтому предоставляем слово вещественным доказательствам.

Редакция журнала «Легкая атлетика» обратилась к редактору Центральной студии документальных фильмов Г. А. Долгопятову, судье всесоюзной категории по легкой атлетике, любезно предоставившему в наше распоряжение документальные кинокадры забег на 100 м на ленинградском матче СССР — США 23 июля 1970 г., в котором победил В. Борзов.

Мы воспроизводим 5 документальных кадров.

Кадр № 1 — за 0,04 сек. до выстрела стартера.

Кадр № 2 — в момент выстрела, который хорошо виден на фотоснимке.

Кадр № 3 — следующий после выстрела. В правом верхнем углу снимка хорошо видно, как начинает расходиться дым от выстрела. Но ни один из бегунов еще не оторвал рук от дорожки.

И лишь на кадре № 4, который снят через 0,016—0,017 сек. после выстрела, бегуны начали отрыв рук. Первыми это

сделали А. Крокетт, А. Корнелюк и В. Зорькин. К сожалению, В. Борзов (он стартует по второй дорожке) среагировал на выстрел далеко не первым.

Кадр № 5 (через 0,36—0,38 сек. после выстрела) убедительно показывает, что ни один из бегунов не получил ощутимого преимущества на первых шагах. Все решил бег на дистанции.

Трудно сказать, что ответит журнал «Спортс Иллюстрийтед» на приведенное нами убедительное опровержение разработанной ими версии «фальстарта». Но думается, плохую услугу оказал журналу автор статьи, мягко говоря, весьма далекий от спорта человек.

Фальстарт был, но не в Ленинграде...



ГЛАВНАЯ КУЗНИЦА КАДРОВ

И. И. НИКИФОРОВ,
ректор ГЦОЛИФКа



Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры в качестве высшего учебного заведения был утвержден постановлением Совета Народных Комиссаров, подписанным В. И. Лениным 1 декабря 1920 года. В декабре 1970 года институту исполняется 50 лет.

Создание специального физкультурного вуза в годы гражданской войны, интервенции, голода и разрухи явилось ярким свидетельством заботы Коммунистической партии о воспитании нового поколения советских людей, духовно и физически подготовленных, отважных борцов за социализм и коммунизм. Этим было положено начало подготовке квалифицированных физкультурных кадров на научной основе и создан центр для разработки научно-методических основ советской системы физического воспитания и спортивной тренировки. С тех пор ГЦОЛИФК как самый крупный физкультурный вуз выполнял и выполняет главную роль в подготовке и переподготовке наиболее квалифицированных кадров и участвует в разработке наиболее важных научных проблем физического воспитания и спортивной тренировки.

В 1923 г. профессор В. В. Гориневский возглавил кафедру научного контроля. Под его руководством работали преподаватели и врачи П. А. Рудик, В. В. Соколовский, И. М. Саркизов-Серазини, С. В. Сысоев, Н. С. Филитис, В. К. Стаенков, П. И. Карузин, Ю. Н. Жаворонков, М. С. Чиркин, Г. К. Бирзин, Б. А. Ивановский, А. А. Жемчужников, Л. А. Клочков, В. В. Гориневская, Д. Ф. Шабашев и другие.

Первые научные работы института посвящались вопросам спортивной тренировки. В. В. Гориневским еще в 1922 г. была опубликована серия статей по научным основам тренировки, а в последующие годы работы по легкой атлетике, боксу и гигиене. В 1926 г. в журнале «Известия физической культуры» была напечатана его статья «Сердце и спорт». Значительный интерес представляли работы Г. К. Бирзина «Сущность тренировки», С. В. Сысоева и Н. С. Филитиса об играх и А. А. Жемчужникова о плавании. При участии профессоров В. В. Гориневского и И. М. Саркизова-Серазини в 1925 г. была разработана первая инструкция о введении физической культуры на курортах страны (показания, противопоказания и методы лечения), явившаяся первым научно-методическим пособием по лечебной физической культуре. С этого времени началась в институте педагогическая и научная деятельность профессора И. М. Саркизова-Серазини, неутомимого пропагандиста физической культуры, закаливания, спортивного массажа и лечебной гимнастики.

В 1924 г. вышла в свет первая книга трудов института под названием «Физическая культура в научном освещении». Большую научную и практическую ценность представляли работы М. С. Чиркина и Д. Ф. Шабашева о функциональной пробе сердца при мышечной работе. Разработанный ими метод функциональной пробы сердца, так называемая «Проба ГЦИФКа», получил широкую известность не только у нас, но и за рубежом. В этой же книге П. А. Рудик опубликовал свои первые работы по психологии физических упражнений.

Институт оказал существенную помощь в проведении военно-физической подготовки резервов Красной Армии, организации физического воспитания в школах и массовой физкультурной работы в профсоюзах. По инициативе коллектива института началось создание пролетарских физкультурных организаций на предприятиях Москвы и Московской области. Институт активно участвовал в проведении первых физкультурных праздников, соревнований по видам спорта, съездов и научных конференций по физическому воспитанию.

Инфизкульт явился пионером в подготовке квалифицированных спортсменов и внес большой вклад в развитие легкой атлетики в стране.

В конце 20-х годов в институте учились такие выдающиеся легкоатлеты, как Н. Г. Озолин, Д. П. Марков, А. А. Тер-Ованесян, З. П. Синицкий, братья В. М. и Б. М. Дьячковы, З. Г. Романова и другие, ставшие впоследствии ведущими тренерами и научными работниками.

Прославили во всем мире советскую школу бега воспитанники Школы тренеров В. Куц и его достойный преемник П. Болотников. Многие сделал в развитии прыжков в длину аспирант кафедры легкой атлетики И. Тер-Ованесян. Три года подряд воспитаннику института В. Брумелю присваивался титул лучшего спортсмена мира. Его мировой рекорд 2 м 28 см стоит недостижимым с 1963 года.

В 1934 году за образцовую постановку учебного процесса, отличную подготовку студентов и ведущую роль в развитии физкультурного движения институт был удостоен высшей правительственной награды — ордена Ленина.

В предвоенные годы институт оказал помощь физкультурным организациям союзных республик Средней Азии и Закавказья в подготовке национальных физкультурных кадров, активно участвовал в совершенствовании комплекса «Готов к труду и обороне СССР», создании Единой всесоюзной спортивной классификации, в подготовке новых учебных пособий и учебников.

В годы Великой Отечественной войны воспитанники института — студенты, слушатели военного факультета, преподаватели и сотрудники — героически сражались с немецкими захватчиками в составе подразделений Советской Армии, народного ополчения, отделений Мотострелковой бригады особого назначения и партизанских отрядов.

За героизм и особые заслуги в борьбе с немецкими оккупантами свыше 150 человек награждены боевыми орденами и медалями. Семь человек удостоены высокого звания Героев Советского Союза: бывший ассистент кафедры марксизма-ленинизма М. М. Мещеряков, прошедший за годы войны путь от старшего лейтенанта до генерал-майора; заместитель секретаря комитета ВЛКСМ Борис Галушкин, командовавший большим партизанским соединением; преподаватель Н. Н. Угрюмов, закончивший войну в чине генерал-майора, Е. В. Беляев, Б. Е. Коваленко, Л. В. Кудакровский и О. П. Смирнов.

В годы войны студенты и преподаватели совмещали учебу с работой на предприятиях, в госпиталях и лечебных учреждениях Москвы, Свердловска и других городов. Значительную работу коллектив института провел по военно-физической подготовке населения. За период войны студентами и преподавателями было обучено более 340 тысяч человек различным оборонно-физкультурным специальностям.

Деятельность института в годы войны получила высокую оценку партийных и советских организаций Москвы, Свердловска и других городов страны. Многие студенты и преподаватели, отличившиеся в укреплении оборонной мощи страны, награждены грамотами и медалями.

В послевоенные годы еще больше возросла роль института в подготовке специалистов по физической культуре и спорту, в разработке научных основ физического воспитания и спортивной тренировки. Институт превратился в подлинную кузницу физкультурных кадров и всесоюзную научную лабораторию.

За годы своего существования институтом подготовлено более 17 тысяч специалистов высшей квалификации по физической культуре и спорту, что составляет около 20% общего числа физкультурных кадров, выпущенных всеми физкультурными вузами страны.

Воспитанники института успешно трудятся во многих уголках Советского Союза в качестве руководителей государственных и общественных физкультурных организаций, тренеров сборных команд СССР, союзных республик, краев и областей, научных сотрудников исследовательских институтов, заведующих кафедрами физического воспитания высших учебных заведений. Многие воспитанники института стали видными учеными: Н. Г. Озолин, Д. П. Марков, А. Д. Новиков, В. М. Дьячков, Г. И. Кукушкин, К. В. Градополов, В. Е. Васильева, С. М. Иванов, М. Л. Украин, А. А. Гладышева, Л. П. Матвеев, А. М. Шлемин и другие.

Весомый вклад коллектив ГЦОЛИФКа внес в развитие советского спорта. В стенах института получили теоретическую и практическую подготовку многие рекордсмены и чемпионы СССР, мира, Европы и олимпийских игр: Л. Щербатов, О. Федосеев, В. Брумел, В. Куц, Е. Гришин, П. Болотников, Л. Яшин, И. Тер-Ованесян, С. Кундиркин, Л. Булдакова и другие.

Многие преподаватели института являются тренерами сборных команд СССР и ведут большую работу по подготовке спортсменов к олимпийским играм и другим международным соревнованиям. Среди них заслуженные мастера спорта и заслуженные тренеры СССР А. Катулин, А. Воробьев, А. Фруктов, А. Клецев, А. Дякин, В. Попов, О. Чехов, Г. Качалин, В. Егоров, М. Якушин, К. Бесков, А. Тарасов и другие.

Большая работа проделана коллективом института по

научному обоснованию советской системы физического воспитания. Со дня основания институтом подготовлено и опубликовано более 5000 научных трудов, многие из которых переведены на иностранные языки. В Ученом совете института защищено около 400 кандидатских и несколько докторских диссертаций. Ученые института ведут исследования в олимпийских сборных командах страны по многим видам спорта. Ими подготавливаются учебники, учебные пособия и программы для высших и средних физкультурных учебных заведений и физкультурных организаций. Институт является основоположником многих научных направлений — теории спортивной тренировки, спортивной психологии, врачебного контроля, лечебной физической культуры, биомеханики физических упражнений и спортивной кардиологии.

Коллектив института оказывает большую помощь в подготовке физкультурных кадров для социалистических и развивающихся стран. В послевоенные годы свыше ста преподавателей института выезжали в зарубежные страны для оказания помощи в организации спортивной работы.

Выполняя решения ЦК КПСС и Советского правительства о дальнейшем развитии физической культуры и спорта в стране, институт с каждым годом усиливает темпы и расширяет масштабы своей деятельности. Систематически совершенствуется учебно-воспитательный процесс и научная работа. Коллектив института широко использует передовой опыт физкультурных организаций. В этих целях осуществляются непосредственные контакты с коллективами физической культуры и спортивными клубами крупнейших предприятий, со средними школами и добровольными спортивными обществами.

Студенты института выезжают на трудовую практику на целину, новостройки Урала, Сибири, в совхозы и колхозы восточных областей. Большую работу комсомольцы института проводят с подростками Калининского и Краснопресненского районов Москвы, широко используя в воспитательных целях физическую культуру и спорт. В 1969 году они выступили с замечательным почином — оказать шефскую помощь сельским коллективам физической культуры. Этот призыв подхвачен всеми физкультурными учебными заведениями страны.

К своему юбилею коллектив института приходит в расцвете сил: в составе института имеются четыре спортивных факультета, факультет усовершенствования тренерских и преподавательских кадров, факультет заочного и вечернего обучения, аспирантура, Школа тренеров и Школа высшего спортивного мастерства.

На всех подразделениях института обучается свыше 5000 студентов.

Заканчивая 1969/70 учебный год, мы выпустили 972 специалиста с высшим и средним образованием, а 1 сентября нынешнего года на все подразделения приняли 1100 абитуриентов.

Профессорско-преподавательский состав насчитывает 384 человека, в том числе 20 докторов наук и профессоров, 135 кандидатов наук и доцентов и 26 заслуженных тренеров СССР и РСФСР; более чем 90 преподавателям присвоены звания заслуженных мастеров и мастеров спорта СССР.

В настоящее время в Северном Измайлове осуществляется строительство новых зданий института, строители уже сдали в эксплуатацию главный корпус, в котором будут размещены гуманитарные кафедры и служба управления. Есть реальная надежда в сентябре получить спортивный корпус, состоящий из 16 спортивно-гимнастических залов, а в декабре — легкоатлетический манеж.

Коллектив института с большим подъемом готовится к XXIV съезду КПСС. На заботу партии и правительства мы ответим новым повышением качества подготовки высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту.



Скальпель и Копье

14 лет назад на I Спартакиаде народов СССР перворазрядница из Риги Инесса Яунземе вошла в тройку сильнейших копьеметательниц страны. Тогда на залитом осенним солнцем стадионе в Лужниках я впервые увидела ее. Потом с газетных страниц еще долго не сходило имя спортсменки. Ноябрьским днем 1956 года в далеком Мельбурне Инесса послала копье к рекордной отметке и стала победительницей Олимпиады. Это был великолепный спортивный взлет, это был триумф советской легкоатлетической школы. Инесса первой привезла в Латвию олимпийское золото.

Потом... Потом были новые старты. И. Яунземе успешно выступала на стадионах ГДР, Венгрии, Франции, Англии... Были победы, были и неудачи. Были упорные часы тренировок, когда, казалось, нет уже сил сделать еще один, последний, бросок... Приближался год Римской олимпиады...

— Пожалуй, тогда я была в самой лучшей своей форме, — вспоминает Инесса.

Мы встретились с ней в одном из старинных парков Риги. Вот уж, действительно, годы не тронули спортсменку. Такая же, как 14 лет назад, — изящная, элегантная. Та же мягкая улыбка, тот же внимательный, сосредоточенный взгляд...

— Думалось тогда: хорошо бы еще на одной олимпиаде выступить. И тут же вторая мысль покоя не давала: а институт как же? Ведь время защиты дип-

лома подходит. Не знаю, многим моим друзьям-спортсменам как-то удавалось все совмещать — и большой спорт, и успешную учебу. А я вот не смогла двум богам сразу молиться. И, как это часто пишут в газетах, ушла из большого спорта, навсегда сохранив светлые, а порой и грустные воспоминания об этих годах. Сейчас, например, все уже разложилось по полочкам памяти. А тогда, в 1956 году, меня долго не покидало ощущение какой-то нереальности происходящего. Посудите сами — вдруг стала членом сборной страны. Измучили бесконечные прикидки. Спасибо, огромное спасибо Виктору Ильичу Алексееву — как помог он мне тогда! Ничего не ломал, старался развить, укрепить мой стиль метания. Даже на самых напряженных тренировках, когда был рядом Алексеев, не чувствовала усталости. Мы остались с ним друзьями. Нет, писем друг другу не пишем, но вот когда доводится встретиться — наговориться не можем.

А в Мельбурне? Меньше всего думала я о золоте. Хотелось одного — не подвести команду, доказать, что не зря в меня поверили. Соревнования шли и утром, и вечером. Казалось, не будет конца этим бесконечным броскам. А тут еще травма — воспаление ахиллова сухожилия. Зубы стиснула, ни с кем разговаривать не могла. Молча выслушивала советы. Как в тумане, вошла в сектор. Последняя попытка. Знала, что нужно метнуть за 53 м. А копье пролетело еще

86 см. Потом долго не могла привыкнуть: я — олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта. Конечно, такое не забывается.

— И все-таки, Инесса Вилисовна, наверное, потребовалось немалое мужество, чтобы вот так, в расцвете сил, расстаться со спортом!

— Да кто вам сказал, что я рассталась со спортом? Человек, который хоть раз испытал счастье победы, почувствовал прелесть тренировки, радость общения к изумительному источнику здоровья и бодрости, не может уйти из спорта. Я, например, не вижу никакой трагедии в том, что перестала выступать на крупных соревнованиях. Более того, убеждена — сделала это вовремя. Спорт-то остался со мной. По-прежнему люблю приходить на стадион, надевать тренировочный костюм и... словно не было полутора десятков лет. А уж когда участвую в соревнованиях (по месту жительства или в институте), то это — как праздник. Зимой — лыжи, летом — плавание, легкая. Потренируюсь, и словно не было беспокойного дня, сложной операции.

Спорту обязана я многим. Настойчивость в достижении цели, умение в чем-то ограничить себя, подчинить все главному в жизни — разве не спорт воспитывает эти качества? И когда я смотрю на своих дочек, то думаю: как же хорошо, что они подружились со спортом. Дело даже не в том, что старшая, 17-летняя Андра — мастер спорта, экс-рекордсменка Латвии по плаванию и что восьмилетняя Ингуна тоже хорошо плавает. Главное, в нашей семье царит спортивный дух. Малышка Вита не отстает от всех нас — и на лыжах вместе ходит, и зарядку делает. Может, потому-то и растут мои девочки крепкими, жизнерадостными, здоровыми? Я не знаю, кем станут они, но убеждена: все лучшее, что дарит спорт людям, получат и они.

— 2 декабря 1969 года в вашей жизни, Инесса Вилисовна, произошло важное событие: вы стали кандидатом медицинских наук. Расскажите, пожалуйста, о своей профессии, о работе над диссертацией.

— Когда я училась в институте, то плохо представляла себе, чем стану заниматься в будущем. Получила диплом врача и подумала: ну вот все, учебники в сторону. Получилось по-иному. После первых трудовых дней в Центральном институте травматологии до полуночи засиживалась над конспектами, книгами, специальной литературой. А утром шла к больным. Хотелось помочь им, вселить в них уверенность, облегчить страдания. Никогда не забуду я своего первого пациента. Это было как чудо: мои руки спасли его, он стал здоров.

Дни работы в институте... Вот уже десять лет в моих руках вместо копья скальпель. Операции, операции, операции... Тревожные часы у постели больных, и ни с чем не сравнимая радость, когда слышишь: «Спасибо, доктор!»

Так вот — о моей специализации. Во время соревнований, тренировок мне не раз приходилось видеть, как травмы выводят спортсмена из строя. Причем, как правило, сопротивляемость тренированного организма значительно выше. Так что легко можно представить себе,



сколько мучений доставляют травмы пожилым людям, ребятишкам! Мне кажется, что травматология — именно та область медицины, где я больше всего могу быть полезной людям. Меня часто спрашивают: вот вы — медик и спортсменка. Не хотите ли заняться спортивной медициной? Нет, не хочу. Но помочь своим бывшим коллегам по спорту избежать многих травм, работать в тесном контакте с тренерами — с огромной радостью. Ведь не рассталась я со спортом.

После защиты диссертации было много поздравлений, цветов. Среди них — букеты от Яниса Лусиса и Эльвиры Озолиной, Виктора Ильича Алексеева, от спортсменов. Так что, видите, мы снова вместе.

О диссертации. Пересадка консервированной костной ткани — одна из актуальных проблем травматологии. При плохо срастающихся переломах применяют трансплантацию, то есть пересадку кости на месте, где перелом не срастается. Мне удалось разработать способ пересадки консервированной кости. «Пересадка кости плодов и эмбрионов при остеосинтезе трубчатых костей» — тема моей диссертации. Она подвела итог многолетних опытов, наблюдений, обобщила данные научных поисков. Но это — только начало, это — мой старт в науку. Впереди новые исследования. Теперь, правда, к работе в институте травматологии прибавилось преподавание в медицинском институте. Времени свобод-

ного совсем не будет. Но закалка-то у меня спортивная!

Придется буквально все по минутам распланировать: и лекции, и операции, и опыты, и... тренировки, конечно. Да еще найти время, чтобы послушать орган в Домском концертном зале. Недавно была на концерте Евгении Лисицыной. Фуги и хоральные прелюдии Баха в ее исполнении потрясли. Как будто огромная морская волна захватывает, поглощает тебя... Без музыки не могу. Это для сердца. А спорт — для здоровья, для формы, для работоспособности. Лучшего ничего не знаю.

...Мы расстались с Инессой поздно вечером. Бывает ведь так — кажется, обо всем поговорили, все выяснили. Но так не хотелось мне, чтобы закончилась наша беседа. За эти часы я узнала новую Инессу — стремительную, преданную науке, влюбленную в свою профессию. И по-прежнему ясноглазую, обаятельную, стройную.

Уже позднее, в Москве, я узнала о том, что работа «Костная гомопластика при лечении больных с последствиями травм, ортопедических заболеваний», которую провела вместе со своими товарищами И. Яунземе, заслуженный мастер спорта, олимпийская чемпионка, кандидат медицинских наук, выдвинута на соискание Государственных премий Латвийской ССР 1970 года.

Светлана ПАЛЬМОВА
(наш спец. корр.)

г. Рига



На защите кандидатской диссертации

ЛУЧШИЙ ЛЕГКОАТЛЕТ 1970 г.

НАШ КОНКУРС

Как известно, в конкурсе нашего журнала наивысшим количеством очков (16) оцениваются победы в двух главных соревнованиях сезона — матче СССР — США и финале Кубка Европы. Именно эти соревнования весьма существенно влияют на исход нашего конкурса.

После матча СССР — США произошла смена лидера в нашем конкурсе. Им стал М. Желобовский. Весной он установил новый рекорд СССР в беге на 2000 м — 5.05,6, за что получил 12 очков, затем завоевал главный приз Мемориала братьев Знаменских в беге на 1500 м — 8 очков и, наконец, победил на этой же дистанции на матче в Ленинграде — 16 очков. Итого 36 очков в трех стартах и самый высокий средний балл — 12!

Е. Аржанова, занимающего второе место, отделяет от Желобовского всего 0,5 балла. К своим 30 очкам, полученным за победы на зимнем первенстве Европы, в международных соревнованиях на призы «Правды» и за всесоюзный рекорд на дистанции 800 метров, Аржанов прибавил еще 16 очков за

победу в матче с американцами и, набрав 46 очков в четырех соревнованиях, получил средний балл 11,5.

А. Лазарева после победы в матче улучшила свой средний балл с 9,6 до 10,66 (64 очка после 6 соревнований), но этого оказалось достаточно лишь для третьего места.

Ровно 10 — средний балл Н. Чижовой. Она занимает четвертое место. В ее активе победы на всесоюзных зимних соревнованиях, на зимнем первенстве Европы, Мемориале Знаменских и в ленинградском матче.

В. Борзов, одержавший великолепную победу над заокеанскими спринтерами в беге на 100 м, мог рассчитывать в нашем конкурсе на более высокое место, чем пятое, но его подвела относительная неудача нашей эстафетной команды 4×100 м, в составе которой он выступал. Его средний балл 9,66.

Имел все шансы занять более высокое место и олимпийский чемпион В. Санеев, но он впервые за последние годы уступил победу в тройном прыжке, проиграв В. Куркевичу, и теперь со средним баллом 8,66 делит 6—7-е место

с молодой ленинградкой М. Никифоровой, которая выиграла бег на 200 м с барьерами на Мемориале Знаменских и была там же второй в составе эстафетной команды «Буревестник» 4×100 м, а на матче стала победительницей в той же эстафете в составе сборной СССР.

На 8-е место опустилась не выступающая пока из-за болезни Л. Хитрина. Ее средний балл остался прежним — 8,3.

Девятым стал Г. Блинецов со средним баллом 8. Он был вторым на всесоюзных зимних соревнованиях и на Мемориале Знаменских, а в самом ответственном матче — с командой США — сумел добиться победы.

Закрывает десятку сильнейших В. Гаврилов. Второе место в матче весьма незначительно улучшило его средний балл — с 7,3 до 7,5.

Следующие соревнования, способные внести коррективы в положение претендентов на звание лучшего легкоатлета года, — полуфинал и финал кубка Европы.



Впервые в истории матчей американцы потерпели поражение в беге на 100 м. Справа победитель Валерий Борзов



ПСИХОЛОГИЯ СПРИНТЕРА

Практика показывает, что спринтеры, обладающие высокой стартовой скоростью, как правило, не в состоянии удержать максимальную скорость до финиша. Их результаты в беге на 200 и 400 м обычно невысоки. В то же время спринтеры с низкой стартовой скоростью отличаются хорошим финишем и высокими достижениями на 200 и 400-метровой дистанциях, а иногда даже и на более длинных отрезках. В чем причина подобного парадокса? Является ли это результатом недостаточной тренированности первых или следствием более глубоких причин?

Для ответа на этот вопрос мы провели начиная с 1965 г. серии экспериментов. Первая серия включала очный анкетный опрос 188 спринтеров, средневиков и стайеров самой различной квалификации. В анкету, помимо сведений общего характера, включались также вопросы, которые позволяли судить о сильных сторонах бега спортсменов (стартовый разбег или финиш), быстроте реакции, величине максимальной тренировочной нагрузки, способности переносить большие нагрузки. Кроме того, все спортсмены отвечали на 13 вопросов специальной таблицы, касающихся определения некоторых черт характера и особенностей поведения в ситуациях, связанных с действием экстремальных факторов (способность переносить длительное ожидание, поведение в новой обстановке, чувство напряженности при работе и т. д.). Каждый из ответов оценивался в баллах по специальной шкале оценок. Максимальное количество баллов (показатель особенностей поведения в экстремальных си-

туациях) равнялось 26, минимальное — 0.

Анализ анкетных данных дал возможность разделить спортсменов на две группы. Первую группу составили спринтеры с высокой стартовой скоростью. Своим сильным местом в беге на короткие дистанции они считали старт и стартовый разбег. Разница в результатах на 30 м со старта и с хода равнялась у них 0,8—0,9 сек. Наиболее высокие результаты спортсмены этой группы показали в беге на дистанциях от 30 до 100 м. Причем дистанцией, наиболее соответствующей их возможностям, был отрезок 30—60 м. В беге на 200 м ни один из этих спортсменов не показывал результата, равного удвоенному времени бега на 100 м (разница между этими результатами составляла 0,6—1,8 сек.). В беге на 300, 400, 800 м их достижения были, как правило, невысокими.

Максимальный метраж бега со средней интенсивностью в одном занятии не превышал у них 1000—1200 м. После тренировок с большой нагрузкой и соревнований они уставали и довольно медленно восстанавливались. Многие из них даже боялись высоких нагрузок. Все они охарактеризовали себя следующим образом: «Я очень чувствителен, часто нервничаю, могу легко вспылить», «Я очень возбудимый, легко расстраиваюсь, нередко испытываю безо всякой видимой причины чувство тревоги и внутреннего беспокойства». Показатель особенностей в экстремальных ситуациях у этих спринтеров был максимальным или близким к нему — 19—26 баллов.

Ко второй группе были отнесены спринтеры с невысокой стартовой ско-

ростью. Своим слабым местом в беге на короткие дистанции они считали старт и стартовый разбег, сильным — финиш. Разница в результатах бега на 30 м со старта и с хода была у них 1,0—1,2. Наиболее высокие результаты спринтеры этой группы имели на дистанциях 200 и 400 м. Причем на 200-метровой дистанции результаты у некоторых были равны удвоенному времени в беге на 100 м или даже лучше. Многие из бегунов имели высокие достижения на 800, 1500, 3000 м.

Максимальный метраж бега со средней интенсивностью в одном тренировочном занятии был у них довольно высоким — от 1600 до 5000 м. Тренировки с такой нагрузкой все они переносили хорошо и довольно быстро восстанавливались. Эти спортсмены характеризовали себя как уравновешенных, спокойных людей. Состояния тревоги, внутреннего беспокойства, душевной апатии, высокой чувствительности были им незнакомы. Показатель особенностей поведения у них 0—4 балла. В эту группу вошли также все опрошенные мною бегуны на средние дистанции и стайеры.

Во второй серии лабораторных экспериментов участвовало 26 спортсменов — 14 спринтеров и 12 бегунов на средние и длинные дистанции. Они были разделены на три группы. Первую группу составили 8 спринтеров с высокой стартовой скоростью (30 м со старта 3,8—3,9, с хода — 3,0), вторую — 6 спринтеров с низкой стартовой скоростью (30 м со старта 4,1—4,3, с хода 3,0) и третью — бегуны на средние дистанции (30 м со старта 4,4—4,6, с хода

3,1—3,2). Стартовая скорость и максимальная скорость бега оценивались по лучшим результатам бега на 30 м со старта и с хода. Измерение времени проводилось во время тренировок и соревнований, причем для каждого спортсмена было сделано до 30—40 измерений в различные дни.

Целью исследования было выяснение наличия связи между стартовой скоростью и некоторыми свойствами нервной системы — динамичностью процесса торможения и эмоциональной реактивностью, для которых существует несколько проверенных методик испытания.

Для выявления индивидуальных различий по свойству динамичности тормозного процесса была применена электромиографическая методика, предложенная А. Я. Колодной. Спортсмену подавались световые и звуковые ритмические сигналы через 1,0 сек., на которые нужно было отвечать движениями правой руки (сжатие пальцев). Записывалась глобальная электромиограмма локтевых сгибателей кисти при чередовании одного положительного и двух или трех тормозных сигналов.

В электромиограммах обнаружилось явные индивидуальные различия, связанные, без сомнения, со скоростными качествами спортсменов. Для спринтеров с высокой стартовой скоростью были характерны большие величины всех временных параметров электрической активности — длительность подготовительных реакций, последствия, скорость выработки так называемых «чистых» пауз, свободных от мышечных импульсов. Ни один из них не мог полностью по сигналу затормозить импульсную активность мышц. На ЭМГ у них ни разу не было отмечено «чистых» пауз.

В то же время у спринтеров с низкой стартовой скоростью и бегунов на средние дистанции наблюдались очень небольшие величины временных параметров электрической активности. Эти спортсмены могли произвольно тормозить импульсную электрическую активность мышц, «чистые» паузы наблюдались у них либо с места, либо после 2—6 предъявлений раздражителя.

Весьма любопытным было также проявление эмоциональных реакций у спортсменов с различной стартовой

скоростью. Показателями эмоциональной реактивности служили изменения длительности сердечного цикла и кожно-гальванической реакции (КГР) под влиянием световых и звуковых сигналов (одиночных и ритмических), электрокожного раздражителя и мнимого болевого (предупреждение об уколе в руку, чего в действительности не производилось).

Спринтеры с высокой стартовой скоростью довольно значительно реагировали уже на самые слабые раздражители — световые сигналы, которые вызывали у них учащение пульса на 3—16% от исходной величины. На звуковые сигналы реакция была несколько большей — до 32% в сторону ускорения пульса. Электрокожный и болевой (мнимый) раздражители вызывали у этих спортсменов сильные отрицательные реакции, состояние беспокойства, тревоги, страха и замедления пульса до 52% от фона. Амплитуда кожных потенциалов у спринтеров также значительно возрастала под действием раздражителей — до 3—5 раз у некоторых спортсменов. Очевидно, такой раздражитель являлся для них очень сильным.

Спринтеры с низкой стартовой скоростью и бегуны на средние и длинные дистанции реагировали на все раздражители совершенно иначе. Световые и звуковые сигналы вызывали у них довольно незначительную реакцию (вторые — в сторону замедления пульса). Электрокожный и мнимый болевой раздражители вызывали у них низкий эмоциональный эффект — учащение пульса до 35% и увеличение амплитуды КГР не более чем в 1,5—2 раза. Таким образом, очевидно, что спринтеры с высокой стартовой скоростью проявляли высокую эмоциональную реактивность.

Какие же выводы можно сделать на основании этих данных? На наш взгляд, большая или меньшая величина стартовой скорости является следствием причин, кроющихся прежде всего во внутренней организации самого спортсмена, в свойствах его нервной системы. Можно полагать, что стартовая скорость зависит от особой формы проявления быстроты — способности к быстрому началу движения, или иначе способности к ускорению.

Эта форма проявления быстроты, в

ПОСЛЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НАШЕГО ЖУРНАЛА

В редакцию журнала «Легкая атлетика» поступило письмо председателя Комитета по физической культуре и спорту при исполкоме Пермского горсовета тов. Красовского, в котором, в частности, говорится:

В журнале «Легкая атлетика» № 7 за 1970 год напечатана статья «С больших городов и спрос велик». Пермский городской комитет по физической культуре и спорту обсудил данную статью и считает, что статья отражает действительное состояние легкой атлетики в г. Перми. Действительно, средний уровень работы тренерских кадров по легкой атлетике пока низок и не отвечает современным требованиям.

В настоящее время Федерация легкой атлетики наметила план мероприятий по устранению недостатков в развитии легкой атлетики в городе и области.

свою очередь, определяется динамичностью тормозных процессов, эмоциональной реактивностью и некоторыми другими особенностями нервной системы спортсменов. Понятно, что нервная система спортсмена, обладающего высокой способностью к ускорению (высокой стартовой скоростью), в силу отмеченных причин должна обладать более высоким уровнем возбудимости и малой инертностью, что в конечном итоге и позволяет спортсмену быстро развивать большое ускорение.

В связи с этим можно сделать вполне определенные выводы. Так, представляется бесспорным положение о специализации спринтеров на 100, 200 или 400 м. Спринтеры с высокой стартовой скоростью, очевидно, должны ориентироваться на 100-метровую дистанцию. Их тренировочные нагрузки могут быть небольшими, а отрезки, пробегаемые на тренировках с целью развития скорости бега и скоростной выносливости, короткими — от 20 до 120 м. Спринтеры с невысокой стартовой скоростью (и достаточной максимальной скоростью) должны основное внимание уделять бегу на 200—400 м. В силу внутренней организации они более выносливы, психически устойчивы, поэтому им больше подходят тренировки со значительными объемами нагрузок.

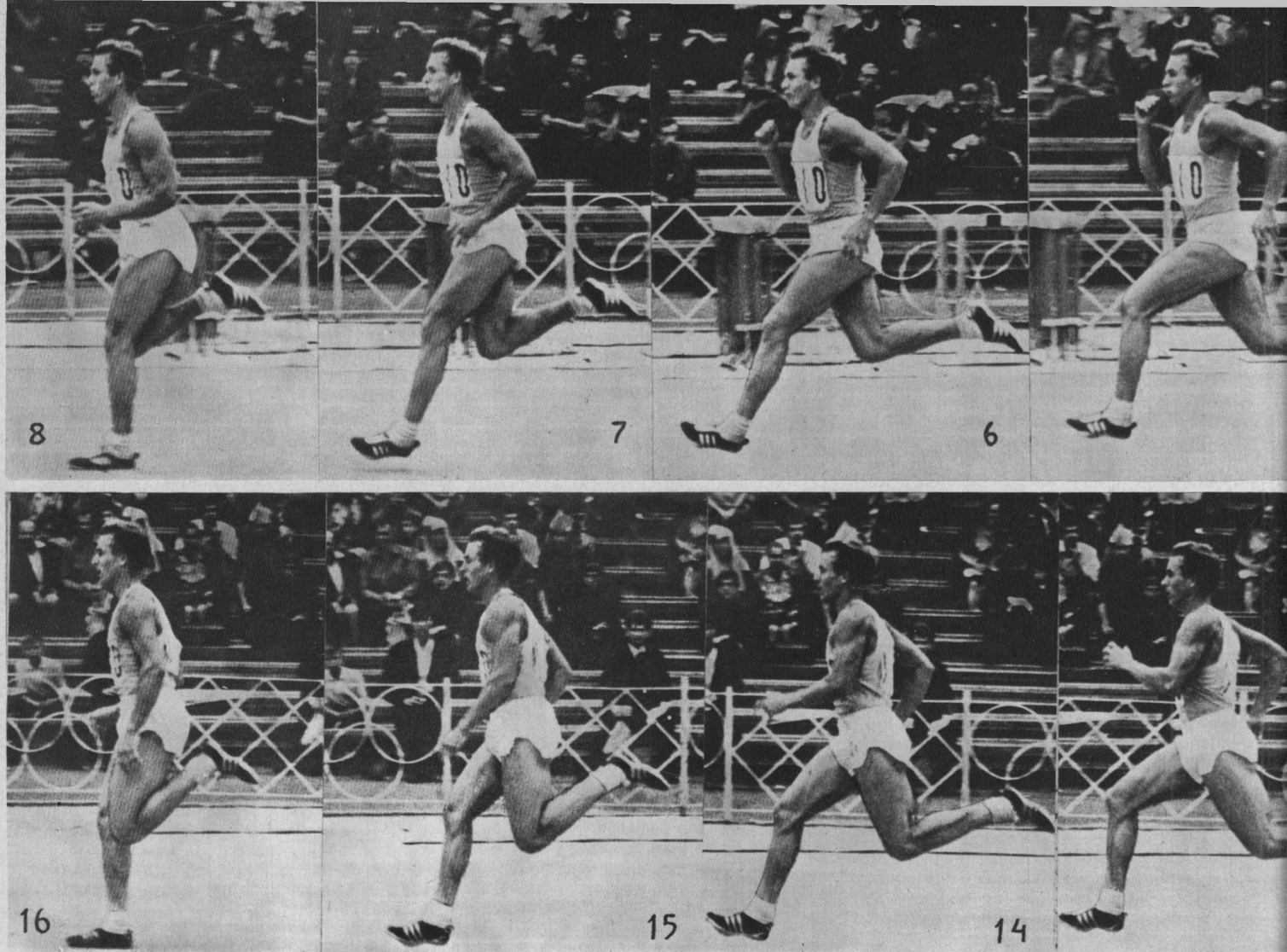
Представляется также очевидным, что различные формы проявления быстроты обусловлены целым рядом нейрофизиологических характеристик человека — динамичностью, подвижностью, лабильностью, уравновешенностью нервных процессов, а также некоторыми скоррелированными с ними психическими качествами — эмоциональной реактивностью, эмоциональной устойчивостью и т. д. Поэтому в видах спорта, связанных главным образом с быстротой движений, первоочередной задачей является определение критериев отбора наиболее одаренных спортсменов.

В. ГОРОЖАНИН

г. Челябинск

Впереди Надежда Бесфамильная





Данная кинограмма была сделана во время бега на 200 м в Киеве на Мемориале Знаменских, где Валерий Борзов сумел повторить всесоюзный рекорд — 20,5. Кинограмма снималась в тот момент, когда бегун находился на 165—170-м метре дистанции. Скорость съемки — 32 кадра в секунду.

Прежде чем перейти к анализу внешней картины бега Борзова, определим границы и длительность беговых фаз. За положения вертикали можно принять те, которые находятся на кадре 1 и в середине интервала между кадрами 8—9. Момент отрыва ноги от дорожки мы видим на кадрах 3 и 11. Момент первого касания дорожки — момент начала реактивной фазы находится в середине интервалов — между кадрами 7—8 и 15—16. Среднее округленное значение длительности реактивной фазы равно 0,03 сек., активной фазы — 0,07 и фазы полета — 0,14 сек. Соответствующие значения ритмических показателей бега нашего чемпиона таковы: активность бега A равна 1,4, а опорный показатель $П_0$ — 2,3.

Следует отметить, что анализ кинограмм бега многих сильнейших спринтеров мира говорит о том, что лишь немногим из них удавалось достичь или превзойти такое значение активности бега, как у Борзова. Что же касается величины опорного показателя Валерия, то более высокое его значение нам уда-

НА ДИСТАНЦИИ

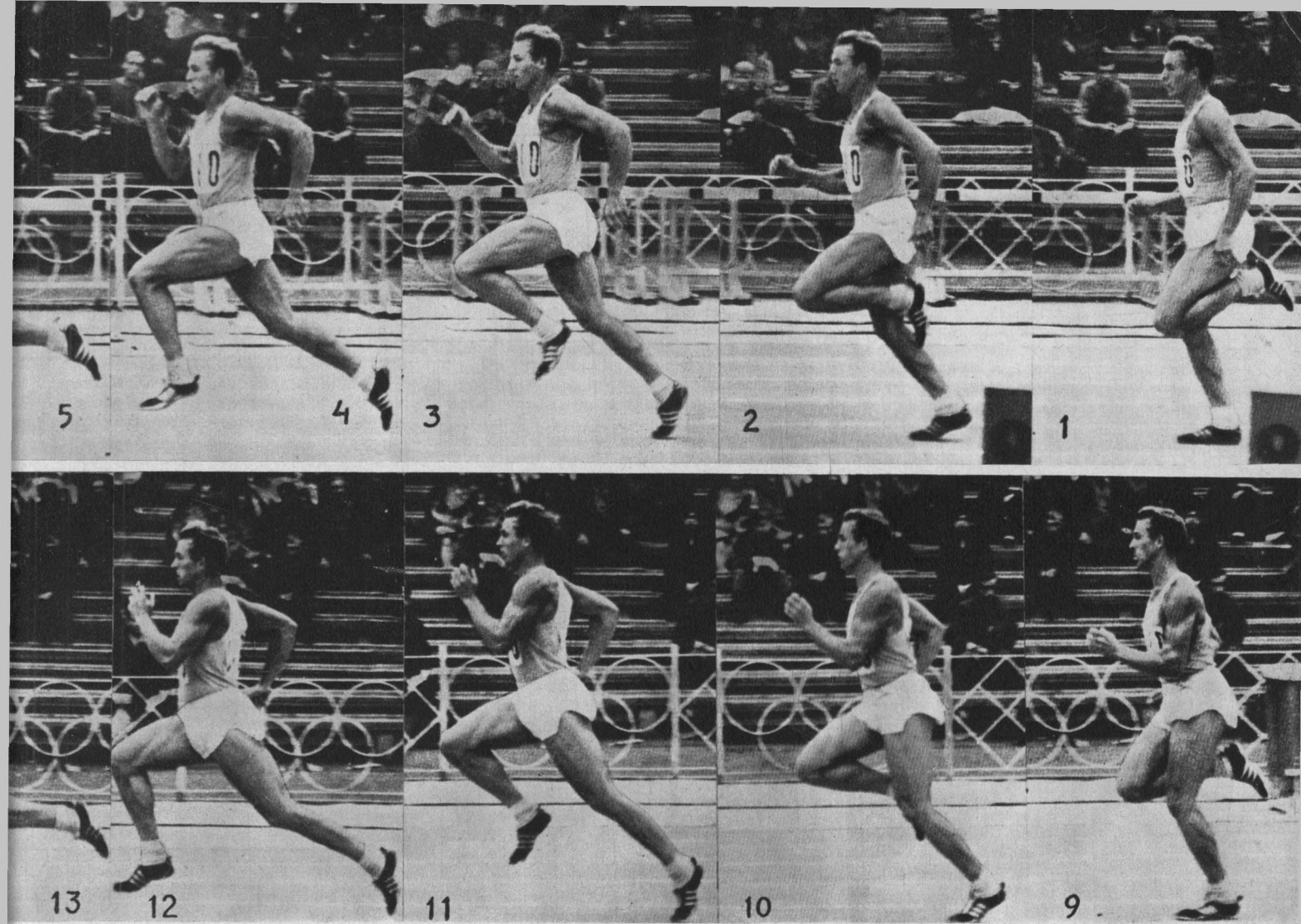
лось зафиксировать пока только у Энрико Фигеролы.

Расчет других параметров техники бега В. Борзова (среднее значение вертикальной составляющей реакции опоры за время реактивной фазы R_p в долях веса спортсмена и за время активной фазы R_a , а также отношение величины снижения о.ц.т. за время реактивной фазы к общей величине вертикального перемещения о.ц.т. — «относительного подседа» — $ОП$), характеризующих уровень его специальной силовой подготовленности, говорит о том, что

впервые после Владимира Сухарева у нас появился бегун, отлично подготовленный в силовом плане (см. таблицу).

Как видим, по активности бега Борзов несколько уступает Э. Фигероле и призерам Олимпийских игр в Мехико. По значениям R_p и $ОП$ — Э. Фигероле и Т. Смиту. Величина значения R_a у Валерия такая же, как у Г. Карра, Э. Фигеролы, Э. Озолина, но меньше, чем у Т. Смита, Д. Карлоса, П. Нормена и В. Сухарева. Таким образом, наибольшее отставание В. Борзова проявляется по

Спортсмен	Дистанция	A	R_p	R_a	$ОП$
В. Сухарев (СССР)	100 м	1,4	3,1	2,0	0,32
Э. Озолин (СССР)	100 м	1,23	2,82	1,89	0,354
Э. Фигерола (Куба)	100 м	1,48	4,0	1,92	0,250
В. Борзов (СССР)	200 м	1,4	3,5	1,9	0,29
Г. Карр (США)	200 м	1,34	3,2	1,9	0,314
Т. Смит (США)	200 м	1,75	3,96	2,2	0,252
П. Нормен (Австрал.)	200 м	1,53	3,3	2,1	0,302
Д. Карлос (США)	200 м	1,58	3,42	2,12	0,293
А. Игнатьев (СССР)	400 м	1,17	2,9	1,8	0,341



ВАЛЕРИЙ БОРЗОВ

такому «трудному» параметру, как R_{α} , который определяется своевременностью включения в работу мышц стопы и быстрой наращивания усилий в отталкивании после прохождения положения вертикали. Внешне это проявляется в раннем отрыве пятки от дорожки и быстром подъеме на пальцы. Здесь у В. Борзова есть еще не использованные резервы, хотя он и обладает очевидным преимуществом перед остальными нашими спринтерами. Чтобы убедиться в этом, достаточно сравнить кадр 9 этой кинограммы с кадрами 7—8 кинограмм бега В. Сапеи, Е. Синяева и А. Хлопотнова («Легкая атлетика», № 8 за 1968 г.).

И, наконец, перед тем как перейти к непосредственному анализу движений Борзова, приведем некоторые данные, характеризующие кинематику его движений. Размах вертикальных перемещений о.ц.т. равен 4,2 см, а величина подъема о.ц.т. за время фазы отталкивания — 2,2 см. Вертикальная скорость о.ц.т. в момент отрыва от дорожки — 0,62 м/сек, а в момент приземления — 0,76 м/сек.

Туловище во время бега Валерий несет с небольшим наклоном. При завершении отталкивания (кадры 4 и 11—

12) бегун заметно прогибается в пояснице, наклоняя таз вперед. Это, по нашему мнению, свидетельствует о недостаточной подвижности в тазобедренных суставах и приводит к излишней напряженности мышц туловища. Этим движением Борзов обеспечивает себе, даже при недостаточной подвижности в суставах, возможность создания широкой амплитуды беговых движений.

Пальцы рук бегун удерживает согнутыми, предплечье выводит вперед умеренно (кадры 3—4 и 11—12). А вот отведение локтя назад, по нашему мнению, недостаточное и приводит к напряжению мышц плечевого пояса (кадры 4 и 12). Возможно, это обуславливается недостатком подвижности в плечевых суставах.

Опуская ногу на дорожку, Валерий выполняет движение стопой навстречу дорожке (кадры 6—8 и 14—16). Тем самым он подготавливает ногу к амортизационной работе за счет создания предварительной напряженности в мышцах стопы и голени. Это очень важная и рациональная деталь в технике бега В. Борзова.

Приземление производится на ногу с

вертикальной голенью (кадры 7—8 и 15—16). Пятка ноги при приземлении оказывается низко над дорожкой, а стопа ставится на основания пальцев с некоторым акцентом на внешний ее свод. В процессе амортизации бегун опускается на всю ступню (кадры 1, 8, 16). Пронос голени маховой ноги вперед Борзов осуществляет с хорошим ее «подбором» (кадры 1—2 и 9—10). Носок при этом (что очень важно!) взят «на себя» (кадр 2).

В конце отталкивания и в начале полета у В. Борзова заметно неполное разгибание ноги (кадры 3—4 и 11—12). Это значит, что ко времени спада реакции опоры бегун не выполняет «холостой» работы, как многие его товарищи. С другой стороны, это указывает на своевременность наращивания спортсменом усилий в отталкивании.

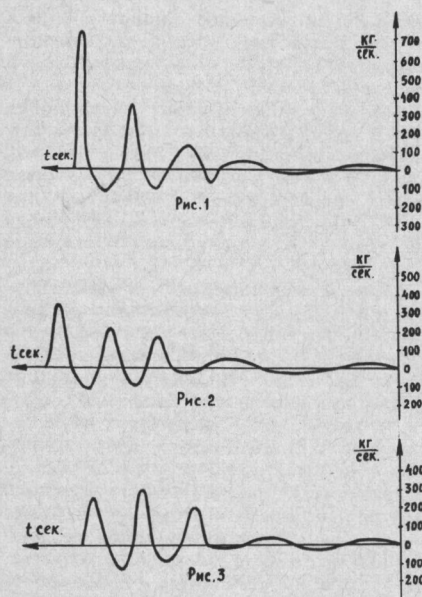
Заканчивая анализ техники Борзова, следует напомнить, что съемка проводилась в конце дистанции, когда все недостатки в технике вследствие нарастания утомления становятся особенно заметными. Тот факт, что ритмика бега Борзова сохранила свое высокое «качество», говорит о стабильности техники и высоком уровне специальной подготовки спортсмена. Можно сказать, что все основные элементы он выполняет правильно и его техника может служить примером.

Л. ОЙФЕБАХ

НЕКОТОРЫЕ ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МОЛОТА

Известно, что форму движения можно освоить довольно быстро, а для овладения эффективным проявлением усилий в определенной форме двигательных действий требуется довольно длительный промежуток времени. Последнее положение особенно касается метания молота, учитывая сложность техники этого вида легкой атлетики. Многие метатели молота научились быстро вращаться в круге, но лишь немногие способны сообщить снаряду такую скорость, чтобы он пролетел 70 и более метров, хотя в недостатке силы большинство из них обвинить нельзя. Здесь, по-видимому, вопрос упирается в неумение спортсменов распределять и концентрировать усилия во времени (градиент силы).

Рассмотрим это на примере трех метателей, имеющих примерно равные показатели в силовых (упражнения со штангой) и скоростно-силовых (бег и прыжки) упражнениях, но добившихся различных результатов в метании молота. Следует отметить, что по внешней форме техника метания этих спортсменов особых отличий не имеет. На графиках градиентов силы (рассчитанных по тензограммам бросков этих метателей) видно, что мастер спорта международного класса Н-н (график 1) эффективнее распределяет и концентрирует усилия в процессе выполнения броска, чем мастер спорта Л-с (график 2) и спортсмен I разряда К-в (график 3).



Особенно ярко различие выражено в заключительной фазе движения — финальном усилии. Здесь Н-н добился показателя 774 кг/сек, Л-с — 340 кг/сек, а К-в — 269 кг/сек. Отметим, что если Л-с неплохо распределяет усилия в процессе броска, проигрывая Н-ну только в абсолютных значениях

градиентов силы во втором и третьем поворотах, то К-в еще очень плохо владеет правильным распределением усилий в процессе выполнения всего движения в целом. На графике видно, что, затратив большие усилия на разгон снаряда в первом и втором поворотах, К-в не смог увеличить концентрацию усилий в заключительной фазе броска, что, естественно, отрицательно повлияло на конечный результат метания. Данный пример наглядно показывает, что не всегда сила и форма движений могут служить критерием для сравнения различных по классу метателей. Требуется изыскивать более объективные показатели, одним из которых может служить градиент силы.

Думается, что на основании анализа данных градиентов силы тренеру легче будет познать особенности структурного построения движения его учеников и выбрать то или иное направление в специальной подготовке для ликвидации отстающих звеньев в технике метания. Метателям же предлагаемое направление позволит более быстро и эффективно решать задачи использования своих усилий в рабочих фазах движения и сознательно соразмерять их с мышечно-двигательными ощущениями.

Есть еще одно направление совершенствования техники. Оно связано с определением оптимальных режимов метания, при которых наиболее эффективно происходит совершенствование техники метания. Мы попытались определить примерные границы интенсивности бросков (в процентах к лучшему результату в данное время) для совершенствования техники на предсоревновательном этапе. Эти границы мы назвали «оптимальной зоной интенсивности метаний».

Анализ педагогических наблюдений над лучшими метателями нашей страны и сильнейшими зарубежными спортсменами, а также анализ субъективных ощущений метателей показал, что ведущие спортсмены на последнем тренировочном занятии (а многие и на двух последних тренировках) перед ответственными соревнованиями выполняют от 12 до 25 бросков молота. При этом на максимальную дальность (97—100% от лучшего результата в данное время) выполняются от 3 до 8 бросков, на околопредельную дальность (90—95%) — от 7 до 15 бросков. Иными словами, основное количество бросков в последних тренировках перед соревнованиями лучшие метатели выполняют в предельных и околопредельных режимах.

Анализ специальной киносъемки бросков метателей, выполненных на различную дальность в последней тренировке перед ответственными соревнованиями, и бросков, выполненных в этих соревнованиях, показал, как метатели определяют оптимальные времен-

ные соотношения между отдельными фазами броска.

Так, например, Р. Клим на последней тренировке перед соревнованиями, в которых он установил рекорд СССР (73,18), прежде чем выполнить лучший по результату бросок на 70 м (97% от своего лучшего результата), пробовал различные временные сочетания фаз в бросках с дальностью 93—97%. И в соревнованиях рекордный результат был достигнут лишь в пятом броске. Стремясь затем улучшить результат, Клим в шестой попытке увеличил скорость предварительных вращений, но выдержал плавность в ее нарастании в последующих фазах не смог, и результат оказался хуже.

Однако временные характеристики в бросках метателей молота не позволяют определить особенностей силового компонента двигательной деятельности спортсменов. Расчет же градиентов силы позволяет установить оптимальные варианты распределения усилий метателей.

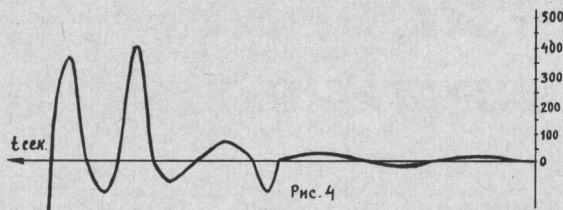
Метатель, прежде чем найти оптимальный вариант соотношения двигательных компонентов в целостном движении — броске, перерабатывает определенное количество информации от двигательного и других анализаторов. На основании этой информации он вносит соответствующие поправки в свои действия до тех пор, пока не достигнет положительного результата. Но чтобы метать дальше, он должен снова искать новые варианты техники, оживлять в памяти мышечно-двигательные ощущения своих лучших бросков, стараясь воспроизвести их вновь.

Примером такой корректировки может служить анализ бросков, выполненных метателем Н-н по рассчитанным градиентам силы и по тензограммам записи центробежной силы. Выполнив первый бросок (график 4), метатель почувствовал, что он чрезмерно быстро начал предварительные вращения и смог справиться с такой скоростью только на двух поворотах. После этого молот «убежал» от метателя — ось плеч опередила ось таза, и активно воздействовать на снаряд он уже не мог. Спортсмену понадобилось выполнить еще четыре броска, прежде чем он нашел оптимальный вариант выполнения движения (график 1). На графике видно, как спортсмен распределяет усилия от поворота к повороту и достигает максимальной концентрации усилий во времени — 774 кг/сек в финальном движении.



В следующем броске метатель решил опять несколько увеличить скорость предварительных вращений. Но в этом режиме добиться постепенного распределения усилий ему не удалось. Потеря «чувства» снаряда к третьему повороту вызвала нарушение техники — удар о землю шаром молота в финальном движении. В последующих бросках Н-н стремился распределить усилия, как в лучшем броске на данной тренировке (по дальности и ощущениям), и закрепить хорошую слаженность движений; продолжал совершенствовать технику в оптимальном скоростно-силовом режиме.

Проанализировав подобным образом броски еще 8 метателей молота и сопоставив результаты с субъективными мышечно-двигательными ощущениями спортсменов, а также с данны-



ми анализа 612 бросков (по специальной киносъемке) сильнейших метателей страны и мира, можно сделать вывод, что наиболее эффективным для совершенствования техники движений будет метание в «зоне оптимальной интенсивности» с границами 90—97% от лучшего результата метателя в данное время.

В этой «зоне» наилучшим образом

осуществляется контроль за техникой, а показатели скоростно-силовой структуры этих бросков близки к таким же показателям при бросках на максимальной дальности, что имеет немаловажное значение с точки зрения положительного переноса навыков.

О. КОЛЛОДИЙ,
мастер спорта

г. Ленинград

МЕТОД ВРЕМЕННОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ

За последние годы результаты в метании молота значительно выросли, и все говорит за то, что они будут расти и впредь, приближаясь к рубежу 80 м. Этот прогресс является следствием непрерывного совершенствования методики тренировки, повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако для достижения результатов мирового класса одного лишь повышения объема или интенсивности недостаточно. Необходимо овладеть умением руководить тренировочным процессом, уметь постоянно контролировать функциональное состояние организма спортсмена, ход его восстановления после значительных тренировочных нагрузок.

В последнее время появилось много работ по спортивной медицине и физиологии, посвященных вопросам и методам контроля за функциональным состоянием организма атлетов. Однако использование этих методов требует от спортсмена и тренера специальных знаний, определенной, нередко сложной аппаратуры и большого количества времени. Спортсмен же нуждается в оперативных методах, которые бы позволили ему и его тренеру получать ежедневную информацию о состоянии его организма, об уровне готовности к тренировкам и состязаниям.

За время моей спортивной практики мне, кажется, удалось создать такой метод, который позволяет не только наиболее полно контролировать состояние своего организма, но управлять интенсивностью нагрузки в тренировках, подбирая оптимальное для себя количество бросков молота максимальной мощности. Этот метод, который я назвал «методом временной стабилизации максимальных тренировочных результатов», использовался мной на протяжении последних пяти лет, а также применялся в эксперименте со спортсменами различной квалификации, среди которых были и члены сборной команды СССР.

Стабилизировать на какой-то промежуток времени максимальные тренировочные результаты нужно не ради стабилизации вообще, а для того, чтобы на основе стабилизации определенного

функционального и двигательного уровня затем планомерно повысить тренированность и соответственно рост результатов. Рассмотрим этот вопрос подробнее.

Тренировочные броски максимальной дальности являются своеобразными показателями функциональных возможностей и уровня координации нервных процессов, происходящих в организме атлета. Для того чтобы в дальнейшем увеличить свои результаты, необходимо на какое-то время зафиксировать на определенном рубеже, создать прочный фундамент двигательных качеств, стабилизировать технику (а значит, и максимальные тренировочные результаты!). Только после этого можно в процессе тренировки повысить свои функциональные возможности и поднять координационные связи на новую, более высокую, ступень.

Так, например, в сезоне 1969 г., когда мне удалось установить два мировых рекорда, у меня было 8 периодов временной стабилизации максимальных тренировочных результатов. Самый длинный из них занял по времени три месяца, а самый короткий — три недели. В одном из периодов я показываю максимальные результаты в пределах 64—65 метров в каждой тренировке. Спустя некоторое время тренировочные результаты повышаются до 66—67 метров и снова удерживаются на этом уровне до следующего «скачка».

Такие планомерные «скачки» результатов происходили в моей тренировке на протяжении шести лет. За это время самый большой прирост результатов составил около трех метров, а самый малый — один метр. Колебания максимальных результатов в период стабилизации не превышали в большинстве случаев одного метра. Если же максимальные результаты в тренировке снижаются по сравнению с предыдущим занятием больше, чем на один метр, то необходимо внести соответствующие коррективы в тренировку, снизив объем и интенсивность бросков. Снижать интенсивность следует до тех пор, пока колебания в результатах вновь не станут ми-

нимальными. Контролируя таким образом стабильность тренировочных бросков, метатель имеет возможность управлять всем процессом своей подготовки.

А. БОНДАРЧУК, мастер спорта
международного класса

г. Киев



ДЕСЯТИБОРЬЕ: КРИТЕРИЙ ОЦЕНКИ

Перед тренером десятиборцев возникает много трудных вопросов. Как тренировка в том или ином виде содействует подготовке в остальных видах? Какие виды являются ключевыми на разных уровнях мастерства? Как оценить набранную атлетом сумму очков с точки зрения возможностей атлета? Как планировать подготовку ученика, определить ожидаемый результат соревнования?

Конечно, каждый тренер использует здесь некоторый опыт своей прежней работы со спортсменом. Но ведь это относится, как правило, к уже пройденному атлетом пути. А перед тренером стоит вопрос: продолжать ли тренировки по старой, проверенной, схеме или предпринять что-либо новое? Положение осложняется еще и тем, что всякие эксперименты такого рода связаны с определенным риском. Здесь на помощь тренеру может прийти статистический анализ данных о подготовке многих атлетов, что обеспечит возможность оценки целесообразности той или иной методики.

Нами были рассмотрены данные динамики результатов ведущих современных европейских десятиборцев. Дальнейшему анализу подверглись только те старты, где у спортсменов не было явных неудач в отдельных видах. Анализировалась сумма очков каждого старта, раскладка очков в отдельных видах. Определялся также ориентировочный уровень подготовки атлета в данный момент как по отдельным видам, так и по общей сумме. Таким образом, каждое удачное выступление характеризовалось 22 показателями. Рост и вес атлетов нами не учитывались сознательно, поскольку улучшение суммы очков у одних и тех же атлетов не связано с изменением названных показателей.

Ориентировочно уровень подготовки атлета устанавливается по его лучшим результатам двух прошедших сезонов. Были учтены и результаты текущего сезона, показанные до рассматриваемого выступления. Достижения, показанные при полутном ветре, сравнивались с результатами при стартах, проведенных в аналогичных условиях. Это относится и к результатам, достигнутым в спринте и в прыжках в длину на высокогорных стадионах. Учитывалось и понижение результатов в беге на 1500 метров в условиях высокогорья и вообще ухудшение достижений атлета в некоторых видах вследствие каких-либо травм. Таким образом, мы как бы пытались подражать обыкновенному планированию тренером результатов. Ведь иногда, по ходу тренировок, тренер планирует атлету новые личные достижения по видам, а при непогоде или травмах делает скидки.

Нам удалось собрать материал для 29 десятиборцев международного класса. Всего 338 пригодных для такого анализа сумм очков (то есть в среднем по 12 выступлений на одного атлета). Наибольшее количество сумм учтено для Фанталиса (личный рекорд 7727 очков) — 22, а наименьшее для Линкмана (ФРГ, 7711) — 6. Остальные атлеты были представлены следующим образом: Авиллов (личный рекорд 7945) — 7 выступлений, Аун (8026; 17), Беренсен (7731; 11), Ланка (7972; 13), Отсмаа (7668; 11), Паало (7814; 12), Суурвяли (7686; 12), Челноков (7872; 10), Щелков (7716; 15), Щербатых (8032; 9) — все СССР; Вессель (8021; 19), Деммиг (8029; 11), Кирст (8279; 12), Клаусс (7986; 7), Лангер (7674; 7), Михалак (7908; 7), Прадель (7704; 9), Рихтер (7930; 11), Тидтке (8013; 14) — все ГДР; Бейер (7900; 15), Бендлин (8319; 12), Вальде (8111; 13), Груббе (7723; 9), Маттхайз (7774; 9), фон Мольтке (7961; 16), Перк (7982; 8) — все ФРГ; Мандль (Австрия, 7760; 14). Всего 139 результатов атлетов СССР, 97 — ГДР, 88 — ФРГ, 14 — Австрия.

Лучшие результаты в отдельных видах приведены в таблице. В последних трех графах таблицы указаны соответ-

ственно общая сумма по лучшим достижениям, лучшая сумма очков в десятиборье и так называемый коэффициент реализации.

ГРУППИРОВКА ВИДОВ ДЕСЯТИБОРЬЯ

По собранному материалу изучались связи между различными показателями. Были вычислены две корреляционные таблицы: одна — с корреляциями меж-

К. Бендлин	10,6-7,56-16,07-1,84-47,9-14,5-48,74-4,70-79,36-4,18,0=8697	8319	95,6
П. Кирст	10,4-7,82-17,40-2,16-47,9-15,1-49,36-4,40-65,54-4,55,4=8631	8279	95,9
Х. Вальде	10,8-7,64-15,71-2,01-49,0-14,8-48,57-4,30-71,62-4,32,9=8416	8111	96,4
В. Щербатых	10,5-7,63-13,53-2,05-49,4-14,4-41,92-4,70-64,37-4,34,0=8305	8032	96,7
Р. Деммиг	10,4-7,42-14,48-1,93-48,0-14,3-43,58-4,40-58,08-4,23,7=8250	8029	97,3
Р. Аун	10,5-7,40-15,15-1,93-48,8-15,2-50,06-4,30-72,26-4,17,6=8454	8026	94,9
Х. Вессель	10,4-7,39-14,53-2,00-48,9-14,7-47,70-4,60-57,90-4,35,4=8289	8021	96,7
М. Тидтке	10,6-7,46-16,48-2,00-49,3-14,1-43,92-4,52-55,82-4,41,1=8263	8013	97,0
М. Клаусс	10,6-8,07-14,71-2,04-48,8-16,1-46,50-4,60-61,70-4,33,8=8312	7986	96,1
Х. Перк	10,9-7,25-14,57-1,38-48,8-14,4-47,19-4,60-58,10-4,14,5=8205	7982	97,3
Я. Ланка	10,6-7,39-16,38-1,88-49,5-14,5-49,90-4,30-60,64-4,31,3=8260	7972	96,5
В. Мольтке	10,6-7,31-16,30-1,85-49,0-14,7-52,67-4,60-55,36-4,37,0=8354	7961	95,3
Н. Авиллов	10,8-7,64-14,01-2,11-49,1-14,3-46,64-1,20-61,20-4,27,2=8309	7945	95,6
А. Рихтер	11,0-7,17-15,68-2,05-51,0-14,9-48,52-4,50-64,68-4,32,8=8175	7930	97,0
Х. Михалак	10,8-7,53-15,34-1,85-48,8-15,5-44,72-4,60-63,50-4,24,2=8139	7908	97,1
Х. Бейер	10,9-7,27-15,38-2,01-49,2-14,6-48,12-4,40-58,79-4,17,3=8285	7900	95,4
В. Челноков	10,6-7,03-15,47-1,91-48,9-15,8-50,98-4,10-69,77-4,31,5=8125	7872	96,9

ду результатами отдельных видов в ходе десятиборья и набранной суммой, другая — между аналогичными данными по ориентировочному уровню атлета. Обе таблицы дали совпадающую картину, конечно, с незначительной (но в пределах достоверности) измененными коэффициентами. Наиболее важные связи между видами изображены на рис. 1.

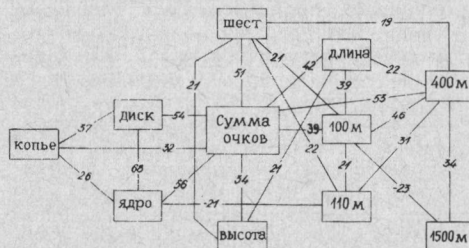


Рис. 1. Основные корреляционные связи между достижениями в отдельных видах и общей суммой (коэффициенты указаны в сотых долях)

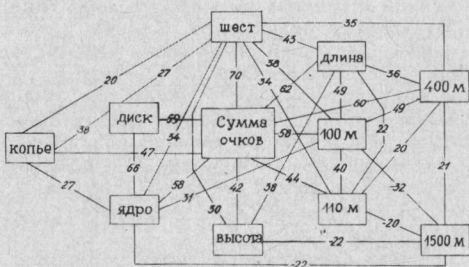


Рис. 2. Связи между результатами у атлетов различного класса и подготовки

Таблица демонстрирует характерное распределение видов десятиборья на группы — метания, спринтерские виды (100 м, 400 м, барьерный бег, прыжки в длину), прыжки с шестом и прыжки в высоту и, наконец, бег на 1500 м. Бросается в глаза и большое количество связей между видами различных групп. Это вполне понятно, поскольку изучалось развитие одной и той же группы превосходно подготовленных десятиборцев.

Для сравнения интересно привести наиболее существенные связи между результатами различных атлетов. (Из европейского списка 1967 г. взято 196

сумм выше 6800 очков). Получается несколько упрощенная картина (см. рис. 2). Здесь изображены связи большого количества различных атлетов. Об относительно неравнозначной их подготовке можно судить по уменьшенным коэффициентам корреляции между видами различных групп. Некоторые коэффициенты связи в технических видах (барьерный бег, прыжки с шестом, прыжки в высоту) находятся ниже предела достоверности.

Обе схемы разъясняют существование различных типов среди десятиборцев и различную частоту появления в практике этих типов. Ведь больше всего десятиборцев типа «бег-прыжки», но на схемах эти группы имеют больше связей.

Но самое главное — выведенную группировку видов следует учитывать в работе с десятиборцами. Тренироваться можно по-разному, однако следует обеспечить необходимую подготовку во всех основных группах. Таков, по-нашему, смысл и следующих высказываний видных специалистов:

— Предполагается, что начинающий десятиборец имеет определенные основные качества в беге на 100 м, в прыжках в длину, в толкании ядра, в прыжках в высоту (Ширмер, 1961 г.).

— Первые год-два тренировки «дальнего прицела» для будущего десятиборца должны быть тренировкой: 1) в избранном виде легкой атлетики, 2) в беге на короткие дистанции, 3) в барьерном беге, 4) в прыжках с шестом, 5) в метании копья (Коробков, 1955 г.).

— Спринтерская подготовка наряду с овладением техникой барьерного бега, прыжков с шестом, толкания ядра в первую очередь определяет класс десятиборца (Оббариус, 1961 г.).

— Среди троеборий, характеризующих десятиборца, наиболее часты следующие сочетания: барьерный бег — ядро — шест; барьерный бег — ядро — длина, 400 м — высота — ядро, барьерный бег — ядро — высота, 400 м — высота — диск, 400 м — шест — ядро (Лукаускас, 1963 г.).

Таким образом, можно отметить следующее общее направление. Начинающий десятиборец должен быть подготовлен в более простых видах каждой группы. На тренировках же следует уделять особое внимание более трудным видам во всех группах.

О РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ

По данным о ведущих атлетах изучалась и степень средней реализации определенного уровня подготовки на соревнованиях. Выяснилось, что для определения ожидаемой суммы можно использовать формулу:

Ожидаемая сумма = 0,9 × сумму лучших результатов + 450 очков (±120).

Формула рекомендуется как для оценки сезона или отдельного выступления, так и для планирования общей суммы в сезоне или соревновании и для проверки реальности планируемой суммы.

При оценке законченного соревнования следует выяснить, почему не удалось выполнить намеченный план, или, наоборот, является ли достигнутый успех в большей мере случайным. В этом отношении цель оценки реализации уровня атлета совпадает с целью анализа выступления. Но выводы могут и не совпадать с оценкой суммы, указанной

на соревнованиях. Например, до установления мирового рекорда суммы У. Тумей были высокими в смысле результата, но посредственными (иногда даже слабыми) с точки зрения реализации возможностей атлета. (Только при мировом рекорде ему удалась хорошая реализация своих возможностей.) Наоборот, неудачное выступление фон Мольтне в июле 1968 г. (Кассель, 6503 очка) она является при проверке формы довольно хорошим, поскольку к набранному количеству очков можно добавить еще около 1300 (спортсмен метнул диск около 50 метров вне сектора и отказался от последнего вида десятиборья). Совсем другое дело, конечно, когда такие срывы становятся хроническими.

Нормальной потерей считается примерно 200—400 очков (ср. с данными таблицы), причем эта величина медленно растет с повышением общего мастерства атлета (при росте на 1000 очков средняя потеря возрастает примерно на 100 очков).

Повышение суммы в десятиборье происходит под влиянием двух компонентов — повышения спортивной формы и лучшей ее реализации. Как правило, более ощутимый прогресс происходит при наличии обеих этих причин. Однако практика показывает, что после таких скачков атлет в течение некоторого времени улучшает свои результаты только в отдельных видах, но никак не в общей сумме. Это вполне понятно, поскольку раньше атлет показал сумму выше предполагаемой и теперь требуется время для реального достижения такой формы. Этот период опасен тем, что он может психологически повредить спортсмену. Атлет может переоценить свои реальные возможности и поставить себе на соревнованиях непосильные задачи. В результате будут обидные провалы, и нередки случаи, когда из-за таких «трудностей роста» дальнейшее развитие атлета надолго останавливается. Поэтому при оценке достигнутых сумм, в частности при составлении планов, необходимо учесть, на каком этапе своего развития находится атлет.

Теперь происходит некоторое повышение среднего коэффициента реализации. Это объясняется, с одной стороны, большим количеством соревнований в десятиборье, увеличивающих возможность установления высоких достижений и оставляющих меньше времени на старты в отдельных видах. С другой стороны, развивается и представление о специальных методах тренировки, направленных на повышение степени реализации.

Таковыми методами можно считать: 1) тренировку видов десятиборья по звеньям, согласно порядку их чередования в программе.

Особенно коварным является звено барьерный бег — диск — шест, где даже атлетов мирового класса (в том числе и Тумей) часто постигает неудача. Рост результатов Щербатых (в 1969 г.) во многом объясняется освоением этого трудного звена;



Победитель матча в десятиборье Николай Авилов

2) выбор рациональной техники в отдельных видах. Именно десятиборцы должны изучать наиболее простые, устойчивые и стабильные варианты техники. Простота обеспечивает относительно легкую изучаемость техники, устойчивость — сохранение достаточного технического уровня, несмотря на перерывы в тренировке и на трудные ситуации во время соревнования. А стабильность должна обеспечить атлету надежный результат. Из-за недостатка времени для тренировки просто нереально считать, что молодому атлету удастся овладеть в совершенстве техникой всех видов. Поэтому полезнее ставить перед атлетом более доступные задачи.

Вообще тренировочные процессы можно по основным целям разделить на три этапа: освоение основ техники всех видов, устранение своих слабых мест и использование резервов в наиболее сильных видах. Иногда слабый вид становится в будущем у атлета даже коронным номером.

Но при серьезной конкуренции вряд ли удастся достигнуть успеха с одним сильным видом. Проигрыш же из-за одного слабого результата куда более ощутим. Здесь свою роль, конечно, играет и нынешняя таблица оценки результатов, признающая лишь многооборотную подготовку. Например, М. Клаусс теряет свой перевес в прыжках в длину из-за слабого результата в барьерном беге. (Такая же сумма по двум видам достигается равномерными результатами порядка 7,15 и 15,3.)

Недостаток времени влияет и на

весь тренировочный процесс, где, исходя из конкретных возможностей атлета и конкретной ситуации, одному виду (или даже одной группе видов) уделяется на тренировках сознательно существенно меньше внимания. Экономленные часы затрачиваются на работу над другими видами. Здесь интересно упомянуть, как использовали вынужденные перерывы из-за травм десятиборцы мирового класса. Например, Бендлин при травме локтя освоил технику прыжка с шестом, «заработав» при этом около 200 очков (разница между 3,90 и 4,70). Мольтке после травмы колена сосредоточился на метании копья и прибавил там 6—7 м, а Аун в 1967 г. при травме ноги прибавил в метаниях примерно 200—300 очков.

Вообще усиленная работа над видами одной группы может иногда дать больше пользы, чем равномерная (но в некоторых видах безуспешная) тренировка всех видов. Основной идеей является здесь более надежное овладение несколькими видами и повышение таким образом коэффициента реализации. Жизнеспособность такого подхода к тренировкам подтверждается успехами десятиборцев ГДР (см. в таблице раскладки результатов атлетов ГДР). Но из вышеприведенных таблиц видно, что единственным эффективным методом является усиленная тренировка беговых видов (конечно, кроме бега на 1500 м) и прыжков, с добавлением одного (наиболее подходящего атлету) метания.

г. Таллин

Л. ХЕЙНЛА

ПРЕДЛАГАЕТ УКРАИНСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

Вопрос подготовки бегунов высокого класса на средние и длинные дистанции занимает особое место в легкой атлетике. Этой теме посвящена книга «Бег на средние и длинные дистанции» (авторы А. Ф. Бойко, И. Ф. Леоненко и А. Ф. Смирнов), выпускаемая издательством «Здоров'я» УССР в третьем квартале 1970 г.

Книга охватывает основные разделы тренировки спортсмена, в ней обобщен опыт, накопленный в процессе подготовки сильнейших бегунов нашей страны, дана характеристика основных направлений в методике тренировки ведущих зарубежных спортсменов.

Анализируя результаты выступлений советских бегунов на крупнейших сорев-

нованиях, авторы считают, что важное значение в преодолении отставания в беге на средние и длинные дистанции будут иметь совершенствование методики развития выносливости в детском и юношеском возрасте, а также совершенствование системы перспективного планирования подготовки бегуна с детских лет и до наступления спортивной зрелости. Книга даст возможность тренерам и спортсменам почерпнуть богатые сведения о современных средствах и методах подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.

Для тех, кто интересуется историей легкой атлетики, о многом говорят имена таких выдающихся украинских спортсменов, как А. Канаки, Г. Раевский, К. Ши-

ло, З. Сеницкая, В. Цыбуленко, В. Крепкина, В. Брумель, Л. Лысенко, Н. Коняева. Все они в разное время были правофланговыми советского спорта, все они прославили свои имена на всесоюзной и международной арене. Их эстафету ныне достойно несут В. Борзов и А. Бондарчук, В. Голубничий и В. Козырь, Г. Близначев и В. Скоморохов и многие другие.

О них, о путях развития легкой атлетики на Украине с дореволюционного времени до наших дней рассказывают Н. А. Белых, П. Т. Богачек и З. П. Сеницкий в своем историческом очерке «Легкоатлеты Украины».

Книга иллюстрирована, рассчитана на массового читателя.

г. Киев

Г. ТАБАЧНИКОВ

ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ?

Над небольшим уютным московским стадион «Локомотив» медленно плывут торжественные звуки фанфар, напоминающие «Олимпийский лейтмотив», который сопровождает награждение призеров олимпийских игр. Вот фанфары смолкают, и к пьедесталу почета направляются трое призеров молодежного первенства СССР. Случайное и в то же время глубоко символическое совпадение. Но будет ли оно полным? Удастся ли кому-нибудь из сегодняшних призеров молодежного чемпионата СССР подняться на олимпийский пьедестал? Взойдется ли на олимпийском флажке знамя нашей Родины в честь победы тех, кого мы сегодня называем юниорами?

Юниоры. Сегодня им по 19—20 лет. Через два года они будут в расцвете своей спортивной жизни, а через шесть лет большинство из них попадет в разряд ветеранов. Таков уж современный спорт, имеющий свое, сугубо специфическое понятие о возрасте. И процесс омоложения спорта продолжается. Лет двадцать назад победа 18-летнего спортсмена на олимпийских играх воспринималась как сенсация. Сейчас победителями и призерами олимпиад и других крупнейших состязаний порой становятся 16-летние, а 20—23-летний возраст считается «золотым».

Но, пожалуй, хватит возрастных выкладок. Они хорошо известны специалистам. И тем не менее, напоминаем мы о них не случайно. При анализе итогов молодежного первенства СССР 1970 г. невольно приходишь к выводу, что многие спортивные организации и тренеры живут понятиями десятилетней давности. И прежде всего это относится ко взглядам на возрастные возможности атлетов.

Шесть лет назад было впервые проведено первенство СССР среди юниоров. За эти годы сменилось целое поколение легкоатлетов, едва ли не полностью обновилась таблица рекордов. А вот отношение к юниорской возрастной группе осталось прежним. На юниоров продолжают смотреть как на детей, делающих в спорте первые шаги, а отнюдь не как на взрослых. И это псевдоотеческое,нисходящее отношение приводит к явному застою в росте мастерства наших юниоров.

Чтобы убедиться в этом, сравним результаты, показанные на молодежном чемпионате СССР 1970 г., с результатами ряда других состязаний. И прежде всего аналогичного чемпионата прошлого года. Если сопоставить результаты победителей первенства 1969 и 1970 гг., то окажется, что из 37 сравнимых видов (15 женских и 22 мужских) в 18 (7 женских и 11 мужских) достижения чемпионов 1969 г. выше, нежели у их преемников. Между двумя этими чемпионатами прошел почти год и, казалось бы, результаты наших юниоров должны были вырасти. Они растут, но очень уж медленными темпами. Больше того, ряд призеров и финалистов чемпионата 1969 г. на нынешнем первенстве показали результаты более низкие, чем год назад. Вот несколько примеров. В. Мановецкая в прошлом году бежала 200 м за 24,5, ныне за 24,8; Л. Поппе (400 м) 55,3 и 57,2; Б. Поцюте (800 м) 2.12,0 и 2.15,5; Н. Плотникова (длина) 6,08 и 5,90; Л. Мосягина (длина) 5,84 и 5,77; Э. Сыромятникова (ядро) 15,26 и 15,00; С. Галлиций (тройной) 15,55 и 15,26; В. Бондаренко (тройной) 15,43 и 15,24. Ухудшили результаты даже победители чемпионата: Т. Казачкова (800 м) 2.09,0 и 2.10,0; Р. Ахметов (высота) 2,12 и 2,05; В. Журба (диск) 55,46 и 52,66; С. Падерин (3000 м с/п) 8.56,0 и 9.01,8.

Об определенном застое в росте мастерства наших юниоров свидетельствует и то обстоятельство, что достижения победителей юношеского первенства страны очень не намного уступают результатам их старших коллег — юниоров. Более того, из 35 видов, входивших в программу юношеского первенства СССР, в 9 — результаты победителей выше, чем у чемпионов среди юниоров.

Может быть, порадоваться этому об-

стоятельству? Ведь сильные сегодня юниоры завтра станут сильными юниорами, а там и сборная страны получит отличное подкрепление. Однако столь «гладко» получается лишь на бумаге. В жизни формула роста наших молодых атлетов оказывается иной: сильные юниоры, которые выигрывают молодежные чемпионаты Европы, среднего уровня юниоры и буквально единицы, вошедшие в основной состав сборной СССР.

Вспомним, что произошло после молодежных чемпионатов Европы прошлых лет. На европейских играх юниоров 1964 и 1966 гг. наша команда в общей сложности завоевала 44 медали, в том числе 17 (!) золотых. В олимпийскую же сборную СССР 1968 года вошли, включая запасных, 10 участников этих состязаний. И только пятеро из них удостоились в Мехико наград.

На лейпцигских играх 1968 года в активе нашей команды была 41 медаль, из которых 18 золотых. А вот успехи лауреатов этих состязаний: В. Борзов стал чемпионом Европы, Л. Жаркова — призером мексиканской Олимпиады, Ю. Исаков, Н. Брынцева и Н. Бесфамильная — чемпионами СССР. Таков выход чемпионов-юниоров на высший уровень среди взрослых.

Вот еще несколько примеров, взятых опять-таки из истории проведения европейских игр юниоров. Весьма показательная картина создается при сравнении достижений отдельных атлетов. Игры 1964 года. В метании копья у женщин В. Попова заняла 2-е место, выиграв у венгерки А. Немет (5-е место) более 7 метров. Лучшего своего результата — 57,83 В. Попова добилась в 1966 г. Через два года, когда результаты Поповой заметно пошли на спад, А. Немет метнула копье за 60 м и стала олимпийской чемпионкой, а еще год спустя победила на чемпионате Европы.

В беге на 400 м Н. Шкарников в 1964 г. отстал от поляка С. Гредзиньского на 0,1. Через два года поляк стал чемпионом Европы, а его личный рекорд — на секунду лучше, чем у Шкарникова. Незаметно сошли подававшие большие надежды прыгуны в высоту И. Матвеев и В. Пальцов, а проигравший им в 1964 г. И. Кирст довел личный рекорд до 2,17 и в 1969 г. выиграл первенство Европы, правда, в десятиборье. В 1966 г. в Одессе М. Клаус в прыжках в длину опередил В. Сибенко на два сантиметра. С тех пор Сибенко прибавил к своему результату около 20 см, а Клаус — полметра. В метании молота Ю. Ашмарин выиграл у Р. Теймера. Но Ашмарин остановился на 68,68, а личный рекорд Теймера превышает 71 м.

И уже два совсем вопиющих примера. В Одессе А. Таммерт почти на полметра опередил Х.-П. Гиса в толкании ядра. Ныне немецкий атлет толкнул ядро за 20 м и стал рекордсменом Европы, а Таммерт нерешительно «топчется» у 19-метрового рубежа. В 1968 г. Л. Жаркова уверенно победила всех в беге на 100 и 200 м. Всех, в том числе и Р. Мейсснер. Кстати, в беге на 100 м одинаково с Мейсснер результат показала и Н. Бесфамильная. Сейчас Р. Мейсснер является соавтором мирового рекорда, а нашим спортсменкам до него еще ох как далеко.

Список проигранных «дуэлей», и сожалению, можно продолжать и продолжать, называя имена наших способных, некогда подававших надежды молодых атлетов, так и не сказавших своего слова в большом спорте. А заодно и имена их тренеров, и названия спортивных организаций, в которых они росли. Росли и не выросли. Непозволительно небрежно относимся мы к молодым спортсменам. И не стоит удивляться тому, что в сборную приходит крайне ограниченное количество атлетов в возрасте 18—20 лет.

Первенство СССР — главное состязание года в стране. И едва ли не единственная возможность устроить смотр всей нашей легкоатлетической гвардии. Где, как не на первенстве страны, в состязании с асами, проверить резерв,

завтрашнюю смену? К тому же молодые, выступив рядом с ведущими мастерами, пройдут отличную школу, попробуют вкус большого спорта. Однако сроки чемпионата СССР совмещены со сроками чемпионата Европы для юниоров. И молодежная сборная СССР, состоящая из атлетов 18—19 лет (а вместе с ней и группа ведущих тренеров), в дни первенства страны должна находиться в Париже. Велик легкоатлетический сезон, а вот не нашлось же возможности «развести» два крупнейших состязания!

А на первенстве ГДР выступали не только сильнейшие юниоры, но и спортсмены, относящиеся к юношеской возрастной группе. Более того, они не только соревновались наравне со взрослыми, но и частенько побеждали их. Так, из 12 видов, входивших в программу женского первенства, в шести титул чемпионки достался спортсменкам в возрасте 20 лет и моложе. Они заняли 59 мест из 97 возможных в финальных «восьмерках». И не удивительно, что женская сборная ГДР на две трети состоит из спортсменок моложе 20 лет. Если к тому же сравнить лучшие результаты, показанные к началу августа нашими молодыми спортсменками и их сверстницами из ГДР, то окажется, что из 12 индивидуальных видов (исключая эстафеты) только в одном (бег на 1500 м) мы имеем более высокий результат. Примерно то же можно сказать и о мужской команде ГДР. Правда, соотношение лучших результатов здесь будет несколько иным — 5:14.

На словах мы признаем, что юниоры — ближайший резерв основного состава сборной команды страны. Но внимания им, как это ни парадоксально, уделяется крайне мало. Лишь отдельные юниоры попадают в сферу сборной страны, а вместе с этим получают необходимую заботу и внимание, прежде всего участие в международных соревнованиях. А многие наши «олимпийские надежды» пребывают в забвении, о них вспоминают лишь в преддверии очередного первенства страны и всесоюзного кросса.

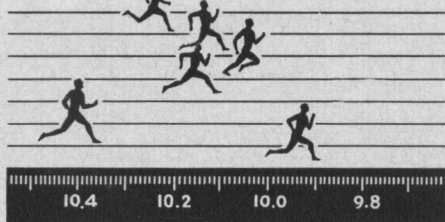
В последнее время всеобщее внимание привлекает прогресс легкоатлетического спорта в ГДР и Польше. А ведь он в значительной мере объясняется вниманием, которое уделяется развитию юношеской и молодежной легкой атлетики. Чтобы убедиться в этом, достаточно познакомиться хотя бы с календарем спортивных состязаний для юных и молодых атлетов. Он не менее насыщен ответственными международными встречами, чем календарь сборной национальной команды. И, как видим, внимательное, бережливое отношение к молодым спортсменам дает себя знать.

Мы прекрасно понимаем трудности, которые стоят перед организаторами нашего легкоатлетического спорта. Возможности, которыми они располагают, отнюдь не беспредельны. Но разговор сегодня идет не о «манне небесной», а лишь о разумном, продиктованном требованиями сегодняшнего дня перераспределении имеющихся возможностей в пользу атлетов того возраста, который в современной легкой атлетике является подлинным решающим — возраста юниоров. Причем это перераспределение должно коснуться всех уровней — от спортивной школы до сборной команды страны.

... На юниорском чемпионате СССР можно было видеть, как тренеры молодежной сборной СССР радовались высоким результатам А. Жидких, С. Корювина, Б. Измествьева, В. Ловецкого, А. Бейнаровича, Е. Гавриленко и некоторых других наших юниоров. И тренеры можно понять. За несколько дней соревнований перед их глазами прошло немало способных, перспективных ребят. Сборная команда страны — весьма сильный коллектив, и продолжение успехов 1966 и 1968 годов на нынешнем чемпионате Европы вполне закономерно. Но удастся ли довести молодых до олимпийского пьедестала почета? Или они тоже потеряются в пути?

Ростислав ОРЛОВ

РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ



ЛИЧНО-КОМАНДНОЕ ПЕРВЕНСТВО СССР СРЕДИ МОЛОДЕЖИ 28—30 июля 1970 г. Москва, стадион «Локомотив»

Женщины. 100 м. Н. Бесфамильная (М, В) 11,6; А. Смирнова (Мн, Д) 11,8 (в забеге 11,7); Н. Писаревская (Дон, Ав) 12,1 (в забеге 12,0); В. Лазаренко (К, Б) 12,1; Н. Терехова (Рост, В) 12,2; Г. Лялина (Л-б, Тадж) 12,2. **200 м.** Р. Никанорова (Волог, Д) 23,7; В. Маковецкая (Бр, Б) 24,8; Е. Алексеева (Л, ТР) 25,1; Л. Николаева (Петрз, Б) 25,2 (в забеге 25,1); В. Попова (Св, Д) 25,4; Т. Красношапка (Ирк, Лк) 25,7. **400 м.** Г. Камардина (Вор, Б) 55,5 (в забеге 55,4); Л. Моисейчикова (Брк, Т) 56,2; Л. Семенова (Л, Т) 57,1; Л. Поппе (К, В) 57,2 (в забеге 56,8); И. Хованская (Таш, В) 57,8; З. Сечевая (Ул, Д) 57,8 (в забеге 57,7). **800 м.** Т. Казачкова (Мгт, Т) 2,10,0 (в забеге 2,09,6); Ю. Атращенко (З) 2,11,3 (в забеге 2,10,5); Т. Казанкина (Л, Б) 2,11,8; Г. Черепанова (Г, Лк) 2,11,9 (в забеге 2,11,8); Л. Мухина (К, В) 2,13,0 (в забеге 2,12,6); М. Лунгу (Киш, В) 2,14,9 (в забеге 2,13,0). **1500 м.** Г. Тупицына (Яр, Д) 4,26,8; Г. Толстых (К, В) 4,29,3; Л. Мухина (К, Б) 4,31,0; Г. Зубанова (Л, Д) 4,32,3; Р. Катюкова (З) 4,32,6; Т. Кисарова (Ив, С) 4,34,2. **100 м с/б.** Л. Кулаева (Таш, Лк) 14,0; И. Ваховская (Л, Б) 14,1; Н. Соболев (Крд, Д) 14,3 (в забеге 14,2); В. Шибалева (В) 14,4; Т. Баскакова (М, Т) 14,7; Л. Семашко (Вил, Ж) 15,0. **200 м с/б.** М. Никифорова (Л, Б) 26,7 (в забеге 26,6 — рекорд СССР); Л. Стотик (Мн, В) 27,7; И. Ваховская (Л, В) 28,0 (в забеге 27,8); Н. Семенова (Яр, Д) 28,2 С. Андроненко (Чимк, С) 28,8 (в забеге 27,9); Л. Константинова (З) 29,3 (в забеге 28,9). **4x100 м.** «Динамо» (О, Шпуква, Н. Соболев, С. Гапонова, А. Смирнова) 47,7; «Буревестник» (Л, Масгина, И. Ваховская, Л. Лосева, В. Лазаренко) 48,1; «Трудовые резервы» (Т, Неминущая, Л. Паламаренко, Е. Асеева, Е. Алексеева) 48,4; «Зенит» 48,9; «Локомотив» 48,9; «Молдова» 49,3. **4x400 м.** «Труд» (Т, Казанкина, Л. Котенко, Л. Семенюта, Л. Моисейчикова) 3,49,0; «Зенит» (Н. Тимошенко, Н. Щиолюкина, Ю. Атращенко, Н. Киселева) 3,51,1; «Спартак» (Т. Голенова, Л. Кулюкина, Л. Сечевая, Т. Макаренко) 3,53,8; «Буревестник» 3,54,0; «Локомотив» 3,54,9; Вооруженные Силы 3,55,8; **Высота** Л. Ким (Кар, Д) 1,74; Н. Брынцева (Бк, С) 1,74; Н. Мариненко (Гом, Лк) 1,68; И. Васкакова (М, В) 1,68; Н. Камратова (Кар, С) 1,65; Л. Вахарева (М, В) 1,65. **Длина.** А. Смирнова (Мн, Д) 6,16; Е. Смирнова (Л, В) 6,13; Т. Бычкова (М, Т) 6,06; Л. Рябова (Киш, Мл) 6,03; О. Шпуква (Вил, Д) 5,99; Н. Плотникова (Чел, В) 5,90. **Ядро.** Н. Виноградова (К, Д) 15,32; Р. ИONOVA (Мо, Т) 15,10; Э. Сыромятникова (М, ТР) 15,00; В. Цвигун (Дон, Ав) 14,27; Л. Кузнецова (Мн, Д) 14,21; Т. Буфетова (М, В) 13,93. **Диск.** Н. Целищева (Рост, Б) 46,50; Т. Козлова (Таш, Лк) 44,80; К. Пилипчук (Од, Д) 44,06; Т. Пудова (Таш, С) 43,22; Л. Макеева (З) 42,48; М. Клещева (М, В) 41,96. **Копье.** Л. Холодидлина (Л, В) 52,00; В. Нестерова (З) 47,76; Л. Андреева (Л, В) 47,56; А. Кастехейн (Тл, Д) 47,24; Т. Семенова (Ор, С) 46,92; З. Анкунайте (Кн, Ням) 46,50. **Пятиборье.** Л. Сколобанова (Л, В) 4770 (14,3—13,14—1,70—5,81—26,0); Г. Грачева (Г, Т) 4551 (14,8—12,98—

1,70—5,43—26,7); О. Гапонова (А—А, Д) 4513 (14,2—10,53—1,60—5,66—25,5); Е. Асеева (Л, ТР) 4294; И. Ерофеева (М, Д) 4162; Н. Терехова (Л, Лк) 4076.

Мужчины. 100 м. А. Корнелюк (Бк, Д) 10,3; В. Измествей (М, В) 10,4 (в полуфинале 10,3); Г. Зайцев (Зп, Д) 10,5; В. Ловецкий (Мн, ТР) 10,6 (в забеге 10,5); В. Лукаш (К, Ав) 10,7; Л. Вешкуров (Св, В) 10,8 (в забеге 10,7). **200 м.** А. Жидких (Мн, В) 21,0; С. Коровин (Вит, Д) 21,2; В. Ловецкий (Мн, ТР) 21,2; С. Кочер (Орд, С) 21,5; А. Тарасов (Л, Д) 21,8; Л. Вешкуров (Св, В) 22,0. **400 м.** С. Кочер (Орд, С) 47,3; С. Шелехов (Б) 47,8; А. Зюзик (Рост, В) 48,3; А. Ершов (Вил, Д) 48,8; А. Шиян (Б) 49,1; Н. Афанасьев (Од, Вод) 50,0 (в забеге 49,7). **800 м.** В. Везденецкий (М, В) 1,51,9; А. Камышанов (Льв, Д) 1,52,2 (в забеге 1,52,0); В. Порывкин (Влгд, В) 1,52,3 (в забеге 1,51,8); В. Яровенко (К, В) 1,52,7; Т. Вильмс (Тл, КЛ) 1,53,4 (в забеге 1,53,3); Ю. Худяков (Каз, В) 1,53,5 (в забеге 1,51,9). **1500 м.** В. Черняев (М, В) 3,50,5; П. Голов (Мо, Т) 3,51,3; Г. Поздняк (М, В) 3,51,4; А. Сальников (Таш, В) 3,51,9; А. Бейнарвоч (Дгп, Д) 3,52,1; В. Яровенко (К, В) 3,52,3. **5000 м.** А. Бейнарвоч (Дгп, Д) 14,37,2; А. Саков (Вл, Т) 14,39,0; В. Кузнецов (Рз, В) 14,41,0; Г. Лесов (Смф, Кол) 14,43,6; Р. Раудсепп (Тл, И) 14,47,8; В. Гаврилица (З) 14,48,4. **10000 м.** Н. Пензин (Фр, Ал) 30,30,4; В. Кузнецов (Рз, В) 30,33,6; А. Савин (М, В) 30,34,4; С. Середин (Белг, Т) 30,41,8; И. Хозин (Л, ТР) 31,21,2; В. Раудсепп (Тл, И) 31,34,2. **110 м с/б.** А. Мошашвили (Тб, Д) 14,3; Э. Кауп (Тр, Кл) 14,7; А. Карасев (Бк, Д) 14,7; А. Бернштейн (Таш, Б) 14,8 (в забеге 14,7); С. Юрко (Зп, Б) 14,8; В. Прокопенко (К, Ав) 14,9 (в забеге 14,8). **200 м с/б.** В. Сакаев (Льв, Д) 23,7; В. Навныко (Гом, Лк) 24,0; В. Поляков (Сам, Б) 24,5; С. Ткаченко (Мн, ТР) 25,3; А. Ушанов (Клгг, С) 26,0; В. Янов (Киш, Мл) 26,5. **400 м с/б.** Е. Гавриленко (Гом, Д) 51,5; Г. Додонов (Чимк, С) 51,9; В. Шкоткин (Дон, Ав) 52,0; А. Зюзик (Рост, В) 52,5; В. Навныко (Гом, Лк) 53,4 (в забеге 53,1); В. Лобко (Х, Б) 54,4 (в забеге 54,2). **3000 м с/п.** С. Падерин (Киш, Мл) 9,01,8; С. Скрипка (М, В) 9,02,4; Л. Савельев (Б) 9,02,6; В. Еремеев (Дон, ТР) 9,13,6; Н. Котов (В, Нф) 9,14,8; Н. Даякин (Мо, Д) 9,15,0. **4x100 м.** «Динамо» (В. Лысенко, Г. Зайцев, С. Коровин, А. Тарасов) 40,7; «Трудовые резервы» (А. Шаповал, А. Яцук, В. Зубрилин, В. Ловецкий) 41,9; Вооруженные Силы (В. Макухин, М. Лебедев, В. Каленников, Л. Вешкуров) 42,6; «Зенит» 43,5; «Труд» 43,6; «Буревестник» 43,6. **4x400 м.** «Спартак» (Ю. Власов, А. Еренко, Г. Додонов, С. Кочер) 3,14,8; «Буревестник» (Д. Стукалов, В. Лобко, А. Жидких, С. Шелехов) 3,15,2; Вооруженные Силы (В. Бехтеев, В. Воинко, В. Везденецкий, А. Зюзик) 3,16,1; «Локомотив» 3,20,8; «Зенит» 3,22,6; «Труд» 3,26,8. **Ходьба 20 км.** В. Резаев (Сар, С) 1:36,22,8; М. Алексеев (Чел, В) 1:36,25,0; Ф. Искандаров (Сар, Д) 1:37,04,0; И. Легкокопытцев (Од, В) 1:37,32,0; В. Краснов (Чел, В) 1:37,34,8; Н. Полозов (З) 1:37,52,0. **Высота.** Р. Ахметов (Берд, Ав) 2,05; В. Калеников (К, В) 2,05; Н. Савкин (Мн, В) 2,00; Ю. Карамышев (Душ, Тадж) 2,00; А. Егоров (М, В) 2,00; О. Колесин (Кал, Т) 2,00. **Длина.** В. Лысенко (Киш, Д) 7,62; А. Дьяков (Бк, Д) 7,58; А. Яцук (Дон, ТР) 7,41; А. Ильин (К, В) 7,40; А. Левченко (З) 7,10; В. Савачев (Мо, С) 7,05. **Шест.** А. Матусов (Л, Б) 4,60; Н. Яковлев (Л, Лк) 4,50; А. Голяшков (М, Т) 4,40; Е. Тананика (Х, Б) 4,40; А. Зятин (Бк, В) 4,20; В. Ларин (Л, Д) 4,00. **Тройной.** В. Макухин (Брк, В) 14,47; А. Голубцов (Б) 15,37; С. Галицкий (Кар, С) 15,26; В. Бондаренко (Днпр, Лк) 15,24; Е. Александров (М, С) 15,17; И. Мироненко (Б, Д) 14,62. **Ядро.** А. Витязичус (Кн, Д) 17,44; Д. Ходька (Мн, ТР) 16,26; В. Обухов (К, Д) 16,10; С. Нудельман (Вршг, С) 15,60; В. Журба (Вршг, Ав) 15,22; А. Талочка (Вил, Ж) 14,58. **Диск.** В. Журба (Вршг, Ав) 52,66; В. Гутов (Мн, В) 52,36; С. Нудельман (Вршг, С) 48,88; В. Червоный (Крд, Д) 48,86; А. Савест (Тл, Кл) 47,20; В. Ращупкин (Л, Б) 46,70. **Копье.** А. Макаров (Мо, Д) 73,20; И. Добрила (Кн, Ням) 72,64; В. Августов (К, В) 68,72; А. Корнейчук (К, В) 66,38; А. Целешис (Кн, Д) 66,00; Е. Аракелов (Мо, В) 60,26. **Молот.** А. Спиридонов (Л, Т) 62,84; В. Королев (Ставр, ТР) 62,30; И. Пхаквадзе (Тб, Д) 61,88; Д. Дмитренко (Ав) 60,90; А. Мендельсон (Каз, В) 60,04; Ф. Певзнер (Чел, В) 57,92. **Десятиборье.** А. Блинцев (Ирк, Лк) 7458 (11,2—7,07—14,09—1,90—51,0—44,47—4,10—56,88—4,43,9); А. Квитченко (К, В) 6892 (11,3—7,01—13,44—1,95—53,2—15,8—38,22—3,70—52,50—5,11,4); В. Довбляков (А—А, ТР) 6867 (11,0—6,79—12,62—1,80—50,3—15,9—37,09—3,30—52,38—4,42,0); В. Лезин (М, В) 6739; В. Поцелуев (Брк, Лк) 6508; В. Лежнин (З) 6031.

Командное первенство: «Буревестник» — 254 очка, «Динамо» — 244, Вооруженные Силы — 190,5, «Труд» — 128, «Спартак» — 115, «Локомотив» — 106,5, «Трудовые резервы» — 103,5, «Зенит» — 95, «Авангард» — 63, «Молдова» — 34,5, «Нямунас» — 17,5, «Жальгирис» — 13, «Калев» и «Нефтичи» — по 11, «Водник» — 10, «Колос» — 9, «Йбюд» и «Красное знамя» — по 5, «Таджикистан» — 4,5, «Севан» — 4, «Урожай» — 2, «Даугава» — 1.

Условные обозначения: А-А — Алма-Ата, Ав — «Авангард», Ал — «Алга», Б — «Буревестник», Бк — Баку, Бр — Брест, Брк — Брянск, Белг — Белгород, Берд — Вердичев, ВС — Вооруженные Силы, Вил — Вильнюс, Вл — Владимир, Влгд — Волгоград, Волог — Вологда, Вод — «Водник», Вор — Воронеж, Вршг — Ворошиловград, Г — Горький, Гом — Гомель, Д — «Динамо», Дгп — Даугавпилс, Дон — Донецк, Днпр — Днепропетровск, Душ — Душанбе, Ж — «Жальгирис», З — «Зенит», Зп — Запорожье, Ив — Иваново, Ирк — Иркутск, И — «Йбюд», Кал — Калинин, Кл — «Калев», К — Киев, Кар — Караганда, Каз — Казань, Клгг — Калининград, Киш — Бишнев, Крд — Краснодар, Кн — Каунас, Кол — «Колос», Л — Ленинград, Л-б — Ленинабад, Лк — «Локомотив», Льв — Львов, М — Москва, Мо — Московская область, Мн — Минск, Мгн — Магнитогорск, Мл — «Молдова», Нф — «Нефтичи», Ням — «Нямунас», Од — Одесса, Ор — Орел, Орд — Орджоникидзе, Птрз — Петрозаводск, Рост — Ростов-на-Дону, Рз — Рязань, С — «Спартак», Св — Свердловск, Сам — Самарканд, Сар — Саранск, Смф — Симферополь, Ставр — Ставрополь, Т — «Труд», ТР — «Трудовые резервы», Тадж — «Таджикистан», Таш — Ташкент, Тл — Таллин, Тб — Тбилиси, Тр — Тарту, Ул — Ульяновск, Фр — Фрунзе, Х — Харьков, Чб — Чебоксары, Чел — Челябинск, Чимк — Чимкент, Яр — Ярославль.

Молодежное первенство СССР

Среди участников забега победители соревнований С. Падерин (№ 125) и А. Бейнарвоч (№ 161)



«ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ»
 ДЛЯ ЮНЫХ
 ЛЕГКОАТЛЕТОВ
 № 7

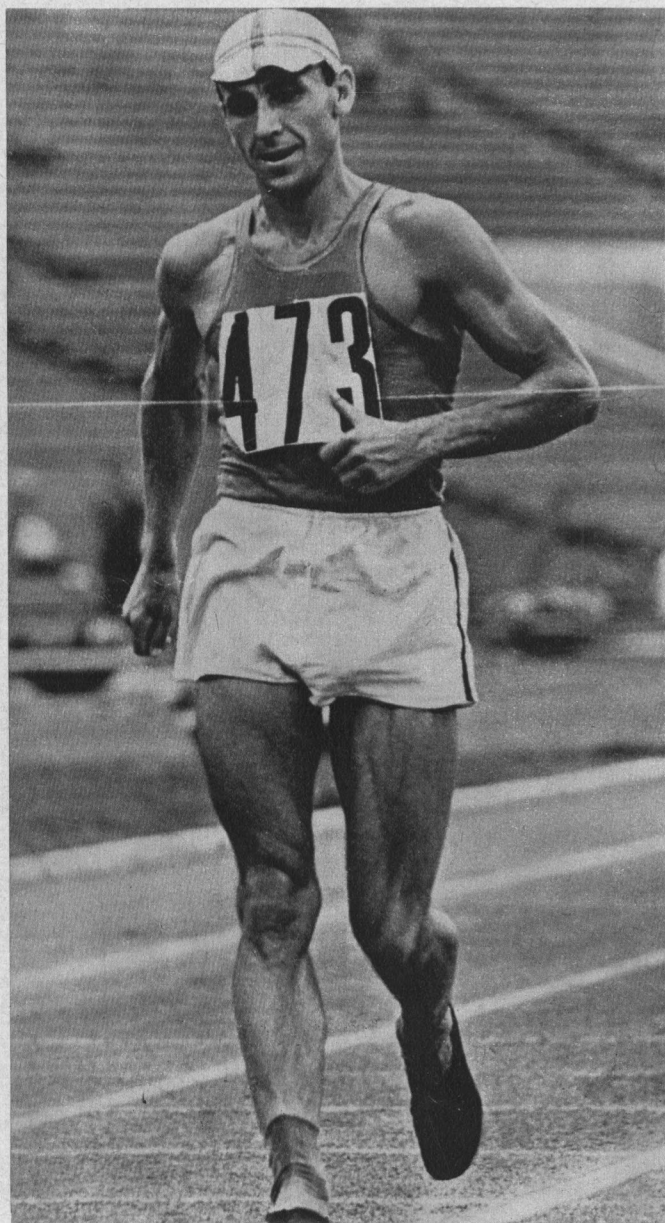
ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО...

...существует специальный знак, который присваивается за спортивное долголетие. Это почетный знак мастера спорта СССР, вручается он спортсменам, которые на протяжении пяти лет показывают результаты мастера спорта СССР. Впервые знаки почетного мастера спорта СССР были вручены в 1963 году, и в первой группе награжденных оказалось 102 легкоатлета.

...27 ноября 1958 года Совет Министров СССР учредил памятные медали «За выдающиеся спортивные достижения». Этой почетной наградой стали отмечаться выдающиеся достижения советских спортсменов. В каждом из 30 индивидуальных видов легкой атлетики (19 — у мужчин и 11 — у женщин) было учреждено по три медали; установлены специальные нормативы, которые надо выполнить, чтобы эти медали получить. Первыми обладателями почетных наград стали Владимир Куц, Юрий Степанов и Василий Кузнецов, установившие тогда новые мировые рекорды. С тех пор медали вручены в большинстве видов легкой атлетики. Ждут своих владельцев лишь награды за достижения в беге на 400 м (норматив 45,2), 800 м (1.46,0), 1500 м (3. 38,0), 110 м с/б (13,5) у мужчин и в беге на 800 м (2.02,0) у женщин.

...к числу наиболее популярных и массовых состязаний легкоатлетов в нашей стране относятся традиционные соревнования, организуемые редакциями газет и журналов. Всесоюзный кросс и международные соревнования по бегу на призы газеты «Правда», Кубок СССР — Кубок газеты «Известия», эстафета на приз газеты «Вечерняя Москва», пробеги на сверхдлинные дистанции на призы газет «Труд», «Сельская жизнь», «Московская спортивная неделя», соревнования по спортивной ходьбе на призы «Московской спортивной недели и журнала «Спортивная жизнь России», соревнования сельских школьников Российской Федерации по бегу на призы журнала «Легкая атлетика», соревнования по бегу на призы газеты «Красная звезда», всесоюзные состязания по эстафетному бегу на призы газеты «Советский спорт» и т. д. и т. п. Да разве перечислишь все наши газеты и журналы, которые учредили для легкоатлетов свои почетные призы, медали и другие награды! Состязания эти различны по своему характеру, но объединяет их одно — популярность у легкоатлетов, многих из которых они привели в большой спорт.

ВЛАДИМИР ГОЛУБНИЧИЙ



Свой первый всесоюзный рекорд — рекорд в спортивной ходьбе на 20 км — Владимир Голубничий установил еще в 1958 году, преодолев трудную дистанцию за 1:27.05,0. А до этого он тренировался пять лет. Особенно удачным для атлета был сезон 1960 года. Владимир впервые стал чемпионом страны на 20-километровой дистанции, а затем, тоже впервые, выступая на XVII Олимпийских играх в Риме, завоевал золотую медаль на этой же дистанции. После победы Голубничему было присвоено звание заслуженного мастера спорта.

На первенстве Европы 1962 года в Белграде Голубничий занял третье место и был удостоен бронзовой медали. Такая же награда ждала его и в Токио на XVIII Олимпийских играх. Многие специалисты решили тогда, что время побед Владимира, которому исполнилось 28 лет, миновало. Однако сам спортсмен не торопился покидать спорт...

Через два года Голубничий отметил свое тридцатилетие и на первенстве Европы в Будапеште завоевал серебряную медаль в ходьбе на 20 км. Но настоящим триумфом стало его выступление в Мехико в 1968 году. В труднейшей спортивной борьбе со своим товарищем Николаем Смагой и мексиканским скороходом Х. Педраза Владимир Голубничий сумел одержать победу и завоевать свою вторую золотую олимпийскую медаль!

За выдающиеся спортивные достижения Владимир Голубничий награжден орденом Трудового Красного знамени и орденом «Знак Почета».

УЧИСЬ ПРЫГАТЬ В ВЫСОТУ

Прыгуны в высоту начали соревноваться более ста лет назад. Первый официально зарегистрированный результат был равен 167 см. За свою более чем столетнюю историю рекордный результат вырос на 61 см. И это понятно: совершенствовалась техника прыжка в высоту, улучшалась методика тренировок. Если Р. Майкл преодолел 167 см элементарным способом «поджав ноги», то В. Брумел при установлении мирового рекорда применил доведенный до совершенства эффективный способ, носящий название «перекидной».

На нашем рисунке ты видишь основные элементы прыжка способом «перекидной». Безусловно, для того чтобы превзойти достижение В. Брумеля, необходимо много и упорно тренироваться и затратить на это не один год. Но ты и не ставь сегодня перед собой такой сложной задачи. Начни с небольшого: побей рекорд первого рекордсмена мира Р. Майкла.

В первую очередь необходимо научиться выполнять отдельные элементы прыжка. Запомни: основа высоких результатов — правильное отталкивание, заключается в целесообразном сочетании действий толчковой и маховой ноги. Здесь есть один секрет. Попытайся начать разгибание толчковой ноги в тот момент, когда прямая нога вышла вперед и приближается к горизонтали. У тебя должно появиться такое чувство, что тебя «поднимает» маховая нога, и ты совсем не чувствуешь нагрузки на толчковую. Параллельно разучиванию отталкивания подготовь себя к овладению техникой перехода через планку перекидным способом.

Посмотри в журнале «Легкая атлетика» фотографии и кинограммы лучших прыгунов. Придя на стадион, попробуй, используя гимнастического коня, брусся или старый шест, уложенный горизонтально на какой-нибудь опоре, принять положение «над планкой». Если есть гимнастический конь, положи на него маховую ногу, опусти верхнюю часть туловища и руку вниз за коня, а толчковую ногу, согнув в тазобедренном и коленном суставах, подтяни к коню. Все искусство перехода заключается в последовательном перенесении отдельных частей тела прыгуна через планку. Помни, что эта последовательность должна начинаться с верхних частей тела (маховая нога как бы «задержалась» над планкой) и заканчиваться переносом толчковой ноги.

Получив представление о переходе планки и научившись отталкиваться, используя маховое движение ноги, свяжи эти две фазы прыжка между собой: с двух-трех шагов разбега попрыгай в высоту. Разбег при перекидном прыжке выполняется со стороны толчковой ноги под углом 30—40° к планке. Отсчитай 7 шагов от места отталкивания по линии разбега и сделай отметку. Затем отмерь еще 5 шагов. Начни бегать с этой отметки, высоко поднимая бедро. Не задумываясь, сколько шагов получится между первой и второй отметками. Главное — создать беговой ритм (что достигается высоким подниманием бедра) и «попасть» на среднюю отметку маховой ногой. От средней отметки до места отталкивания получится три привычных для тебя заключительных беговых шага, с которых ты можешь вы-

полнить отталкивание. В дальнейшем, относя постепенно отметку начала разбега и выполняя определенное количество шагов, ты придешь к удобному для тебя разбегу.

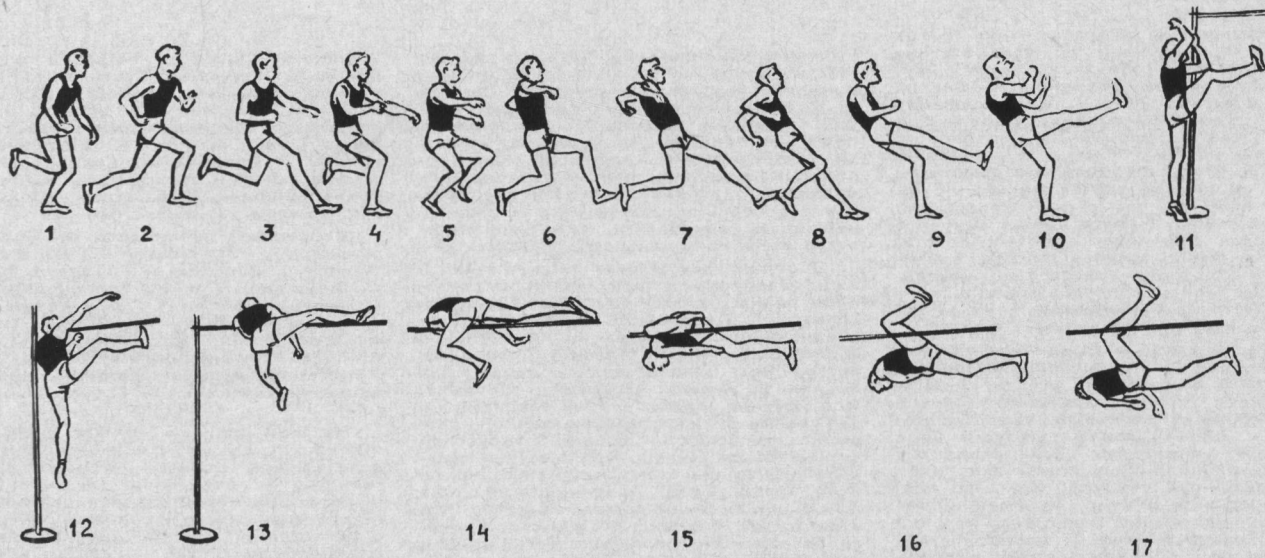
Теперь о самом главном. Высокий результат может быть достигнут только тогда, когда отдельные правильно выполняемые элементы прыжка будут связаны в единое упражнение. Запомни, что равномерно ускоренный разбег должен быть настолько быстрым, чтобы максимально использовать его инерцию в отталкивании, и вместе с тем настолько медленным, чтобы чрезмерная скорость не помешала выполнению отталкивания. Разбег должен естественно перейти в отталкивание, так же как отталкивание — в переход через планку, без единой остановки движения.

И еще один совет: пытайся исправить ошибку, прежде всего отыщи причину этой ошибки. Например, удержать маховую ногу над планкой (а это очень важно) можно только при хорошем выполнении махового движения, то есть в том случае, если маховая нога обладает большой инерцией. А выполнить хороший мах можно только при правильной подготовке к отталкиванию. Если ты откидываешь плечи на предпоследнем шаге, то никогда не справишься с маховым движением.

И главное — будь упорным и терпеливым в тренировках.

И успех придет!

Юрий ЧИСТЯКОВ, мастер спорта, тренер сборной команды СССР, кандидат педагогических наук



ЧИТАТЕЛИ ПИШУТ. МЫ ОТВЕЧАЕМ

Дорогой «Юный легкоатлет»!

Я очень хочу заниматься легкой атлетикой, но многие мои товарищи говорят, что из меня не выйдет легкоатлета из-за маленького роста. Рост у меня действительно невелик, всего 158 сантиметров. Неужели легкоатлетом может стать только человек высокого роста? Были ли в истории легкой атлетики случаи, когда невысокие люди добивались успеха?

Назим ГУСЕИНОВ

Дорогой Назим!

Маленький рост легкоатлету не помеха. Даже среди прыгунов в высоту были невысокие спортсмены. Так например, ленинградский прыгун И. Берхин при росте 163 см преодолевал планку на высоте 1,99. А известный американский спринтер Айра Мэрчисон, рост которого был всего 157 см, установил в 1956 г. мировой рекорд в беге на 100 м — 10,1. Поэтому не теряй времени и приходи на стадион!

БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ ЮНЫМ СПОРТСМЕНАМ!

(К итогам юношеского первенства страны)

Юношеское первенство Советского Союза, состоявшееся на сей раз в Орле, с одной стороны, порадовало любителей спорта и специалистов, а с другой, огорчило. Но вначале о том, или точнее сказать, о тех, кто порадовал.

По установившейся традиции юношеское первенство — это своего рода первый бал, первое знакомство юных атлетов с большим спортом и в то же время первое знакомство специалистов с юными дебютантами. И надо сказать, что на сей раз бал удался на славу, тренеры представили «высшему свету» молодых, но очень перспективных спортсменов. Правда, с некоторыми из них мы уже были знакомы, но и они с момента предыдущей встречи заметно выросли в своем спортивном мастерстве.

Итак, о героях прошедшего чемпионата страны. Прежде всего надо отметить, что на дорожке и секторах орловского стадиона мы увидели группу ребят, имеющих все данные, для того чтобы войти в олимпийскую сборную страны 1976, а может быть, и 1972 года. Но станут ли эти юноши и девушки олимпийцами или нет, будет зависеть не только и даже не столько от них самих, от их усердия и желания, сколько от их наставников и спортивных организаций, которые должны взять под самый суровый контроль дальнейшую подготовку талантливых ребят.

Кто же из участников орловского чемпионата произвел наибольшее впечатление на специалистов?

Юноши старшего возраста. Прыгун в длину В. Подлужный (тренер В. Солдаткин), которому всего трех сантиметров не хватило для установления нового всесоюзного рекорда. Кстати, и вторым призером соревнований по прыжкам в длину стал также ученик В. Солдаткина — Н. Соловей.

В прыжках в высоту победил В. Гох (тренер Ф. Бродский) со сравнительно невысоким для себя результатам 2,06. Невысоким, потому что личный рекорд юного прыгуна 2,11. На соревнованиях в Орле Гох не смог приблизиться к лучшему своему достижению из-за плохого качества сектора. Выступая в десятиборье, А. Шурепов прыгнул в высоту на 2,05. И у него результат мог бы быть выше, если бы не мягкий сектор, на котором весящий около 100 кг Шурепов чувствовал себя явно неуютно. Кстати, думается, что Шурепову (тренер А. Гуглий) — спортсмену несколько медлительному, но высокорослому (рост — 197 см) стоило бы основное внимание уделить все-таки прыжкам в высоту.

Во всех видах метаний мы имеем сильных лидеров, за которыми должны потянуться и остальные ребята. В метании диска это А. Нажимов (тренер Э. Гребнева). У него отличные данные (рост — 203 см) для метателя. В Орле он далеко не раскрыл своих возможностей и причиной тому опять-таки плохо подготовленный стадион. Круг для метания диска, например, не имел предохранительной сетки. В непривычных условиях соревновались и толкатели ядра. Сектором служила обычная асфальтовая площадка. А. Носенко (тренер О. Артемьев) сумел толкнуть снаряд за 16-метровую отметку, опередив при этом ближайшего соперника почти на полтора метра. В нормальных же условиях его личный рекорд уже перешагнул 17-метровый рубеж.

В метании копья рекордсмен страны В. Рытов (тренер Н. Митрохин) не дотянул до своего рекорда 70 сантиметров и выиграл у второго призера пять с половиной метров. Но особенно большого преимущества добился победитель в метании молота С. Коробов (тренер А. Булдашов), установивший новый всесоюзный рекорд — 66,96. У серебряного призера он выиграл ровно 8(!) метров. Да



Один из финальных забегов

это и не удивительно, ведь так далеко еще не метал молот ни один спортсмен в мире в возрасте С. Коробова. Так что А. А. Булдашов, в свое время воспитавший чемпиона страны Г. Кондрашова, подготовил еще одного отличного метателя, который, как мы надеемся, станет достойным продолжателем наших славных традиций в этом виде легкой атлетики. А у Коробова есть все данные — и физические, и технические, для того чтобы стать метателем высокого класса.

В спринтерском беге вновь отличились белорусы. Четыре медали из шести разыгранных в беге на 100 и 200 м завоевали В. Тиханнов, Б. Лютаревич (оба воспитанники тренера С. Хомчука) и В. Рубцов (тренер В. Алабин). Правда, им не удалось занять первые места — победили В. Арефин (тренер А. Воронин) и А. Пухал (тренер Э. Ямпольский), но тем не менее их призовые места — свидетельство успешной работы белорусской спринтерской школы. Что касается победителей, то они явно не раскрылись в Орле полностью. В. Арефин показал 10,6 при очень сильном встречном ветре. Что касается А. Пухала, то у этого мощного, атлетически сложного бегуна, больше похожего на штангиста, еще много неиспользованных возможностей.

На остальных дистанциях победили бегуны уже известные — В. Зимин (тренер А. Чуйко), выигравший бег на 400 и 800 м, и Ю. Корченков (тренер В. Шаповалов). Оба юных бегуна уже не первый год выступают стабильно и на высоком уровне. В беге на длинные дистанции отличились и два ученика тренера В. Чувывева — В. Затонский и М. Данилкин, завоевавшие золотую и две серебряные медали.

В состязаниях девушек добилась успеха москвичка А. Серегина (тренер Г. Модой), выигравшая бег на 100 и 200 м и выступавшая в составе команды-победительницы эстафеты 4×100 м.

Уверенных побед добились в беге на 400 м Н. Панферова (тренер Н. Томас, причем другая его ученица — Л. Шибенкова стала призером в беге на эту же дистанцию среди девушек среднего возраста), на 800 м — победительница кросса «Правды» О. Двирна (тренер А. Колесникова), на 1500 м — И. Бондарчук (тренер — А. Галдрин), вновь превысшая всесоюзный рекорд.

В прыжках отличились Л. Строцкая (тренер А. Левандо), С. Гонтовская (тренер С. Донской) и Г. Ганина (тренер А. Симакина). Причем Строцкой и Ганиной только по 17 лет. Среди метателей сильнейшими были Н. Ероха (тренер А. Адаховский), Н. Брянцева (тренер А. Кудрин), занявшие первые два места в толкании ядра и метании диска, и копьеметательницы Л. Гацуро и Л. Долгова.

На этом, пожалуй, можно было бы и закончить разговор о юношеском чемпионате страны, если бы не одно обстоятельство — невнимание к этим соревнованиям. Орловский стадион оказался неподготовленным к первенству. Очевидно, в областном Комитете решили, что поскольку первенство — юношеское, то сойдет и так. Дорожка была уложена буквально накануне соревнований, секторы были мягкими, так что в них «уважали» ноги, на местах приземления в прыжках не было поролона, и ребята вынуждены были приземляться на стружки, да и тех было явно мало. А ведь юношеские соревнования должны требовать даже больше внимания, чем состязания взрослых. На старт выходит наша смена, наше будущее, и его надо увлекать и радовать, а не отпугивать.

В. СОГРИН,
тренер отдела легкой атлетики
Комитета по физической культуре
и спорту при Совете Министров СССР

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ПЕРВЕНСТВА СССР СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

г. Орел 18—20 июля 1970 г.

Младшая возрастная группа

Девушки 100 м. О. Чернова (М.С) 12,0; О. Семушина (Р. МП) 12,2; А. Базилина (М.С) 12,3; Т. Паховская (У. А) 12,3; Н. Сафронова (В. Бур) 12,4; Н. Вендикте (Лит. МП) 12,4 **200 м.** О. Семушина (Р. МП) 25,1; Н. Вендикте (Лит. МП) 25,2; О. Чернова (М.С) 25,2; Т. Паховская (У. А) 25,3; Н. Сафронова (В. Бур) 25,4; А. Базилина (М.С) 25,5 **400 м.** В. Самойленко (У. МП) 57,4; Л. Шибенкова (М. Д) 58,4; И. Зотова (Р. МП) 58,5; О. Валашова (Л. Бур) 58,7; В. Горобец (Мол. ТР) 59,4; Л. Козуменко (Каз. Е) 59,6 **800 м.** В. Горобец (Мол. ТР) 2,17; Ракитова (Р. МП) 2,18; Л. Козуменко (Каз. Е) 2,19,1; Г. Човлева (Лит. МП) 2,19,1; И. Осадчук (У. МП) 2,19,2; С. Врдловец (Кир. Ал) 2,23,0 **100 м с/б.** О. Валицкая (Лат. Д) 14,7; Г. Лобова (Р. МП) 14,8; Н. Апухтина (М.Ю) 14,9; И. Чернова (Б. МП) 15,0; М. Алякринская (Р. Т) 1,60; Р. Франк (Каз. С) 1,60; Л. Сосновская (Мол. МП) 1,55; Л. Артемьева (Р. С) 1,55; Г. Попова (Кир. С) 1,55; А. Валодзе (Лат. В) и М. Алякринская (Г) 1,55. **Длина.** И. Чернова (Б. МП) 5,95; Г. Лобова (Р. МП) 5,86; С. Золотарева (Р. МП) 5,75; О. Чернова (М.С) 5,72; О. Паньшьева (Тад. Тд) 5,68; Е. Тюрина (Л. Бур) 5,60. **Диск.** Л. Чумак (У. А) 43,00; Н. Лобадзе (Г. Лок) 42,08; А. Гринтале (Лат. В) 41,77; Н. Сидоркова (Б. МП) 37,48; И. Приядильникова (Мол. Лок) 34,54; С. Вологова (Р. МП) 33,20. **Копье.** Н. Якубович (М.С) 47,54; А. Кваснюк (У. МП) 46,60; Н. Виноградова (Р. МП) 42,10; М. Ильина (Л. МП) 36,30. **Ядро.** Т. Кондратенко (Р. Т) 12,38; Н. Пуанова (Кир. Ал) 12,34; Л. Чумак (У. А) 12,24; Н. Сидоркова (Б. МП) 11,90; А. Гринтале (Лат. В) 11,38; И. Приядильникова (Мол. Лок) 10,46. **Пятиборье.** Л. Барановская (Р) 4144 (15,2—13,84—1,50—5,38—29,3). Т. Сапронова (Р. С) 4028 (15,6—12,14—1,40—5,40—27,2). О. Куликова (М). 4000 (15,5—10,89—1,50—5,39—28,1). А. Ворденюк (Б) 3951. Г. Важджаева (Уз) 3938; Т. Каширина (Каз) 3852.

Юноши 100 м. С. Изотов (М. Д) 10,7; В. Кожухарь (У. МП) 10,9; М. Карагезян (Ар. МП) 11,0; А. Аксинин (Л. Д) 11,0; В. Дегтарев (Каз. Д) 11,1; В. Иванов (Р. Т) 11,2. **200 м.** С. Изотов (М. Д) 22,6; В. Кожухарь (У. МП) 22,8; В. Дегтарев (Каз. Д) 22,9; В. Захаревич (Б. Д) 23,3; М. Карагезян (Ар. МП) 23,6 (в забеге 23,4). В. Иванов (Р. Т) 23,7 (в забеге 23,5). **400 м.** И. Янке (Лат. В) 51,7; Р. Галиянович (Лит. МП) 52,1; С. Рыбалко (У. МП) 52,4; Г. Якобсон (Уз. Бур) 52,4; А. Талалаев (Р. Д) 52,5; Ю. Смирнов (Л. МП) 52,6 **800 м.** А. Павленко (Б. Д) 1,58,5; Д. Пушкарев (Л. МП) 1,59,0; Ю. Смирнов (Л. МП) 1,59,5; М. Кулбис (Лит. МП) 1,59,7; В. Шведов (М. Лок) 1,59,9; Г. Шушарин (Р. МП) 2,00,1. **1500 м.** А. Беклемешев (М. Т) 4,02,6; Г. Шушарин (Р. МП) 4,06,2; Н. Приедитис (Л. Д) 4,07,8; В. Шведов (М. Лок) 4,08,5; Г. Киракосян (Ар. МП) 4,11,2; Х. Сэллик (Э. Н) 4,12,6. **3000 м.** А. Беклемешев (М. Т) 9,03,4; О. Кондрашов (Р. МП) 9,07,2; Н. Павлов (Аз. С) 9,09,0; Х. Сэллик (Э. Н) 9,21,8; И. Приедитис (Лат. Д) 9,29,6; А. Голобоков (Каз. С) 9,41,4. **110 м с/б.** Н. Абушавили (Г. МП) 15,0; В. Половников (М. Бур) 15,3; В. Чуриков (У. МП) 15,5; С. Субботович (Л. МП) 15,6; А. Моргунов (Лат. В) 15,7; В. Вешагурдидзе (Г. МП) 15,9; **Ходьба 5 км.** Ф. Фаткулбаев (Каз. С) 23,51,8; В. Николаичик (В. Бур) 23,58,2; В. Громов (Р. МП) 24,43,6; В. Дунашов (М. Лок) 24,52,2; А. Морозов (М. Лок) 24,53,6; С. Прибытков (М. Лок) 24,46,0. **Высота.** Г. Овчаренко (У. А) 2,00; О. Черемисин (Р. МП) 2,00; В. Мислягин (У. А) 1,90; А. Пономарев (Л. МП) 1,90; Г. Сладкевич (Б. МП) 1,85; Д. Каримов (Тад. Тд) 1,80. **Длина.** В. Михайлов (У. А) 7,45; Ф. Голяков (У. МП) 7,15; Е. Гридиев (Б. МП) 6,96; В. Постников (Р. МП) 6,76; А. Хачатуров (Аз. Д) 6,75; В. Вешагурдидзе (Г. МП) 6,74. **Тройной.** Ф. Голяков (У. МП) 14,40; Г. Вагмут (Аз. ТР) 13,95; В. Скрипченко (Мол. МЛ) 13,62; И. Татар (Э. Н) 13,62; Л. Аюпян (Ар. МП) 13,40; А. Сошников (М. Ю) 13,20. **Шест.** С. Кривошуб (У. Д) 4,00; И. Бреусов (Уз. Бур) 3,80; Ю. Гоголинский (Лат. Тр) 3,80; С. Косыгин (Р. МП) 3,80; А. Федотов (Л. МП) 3,60; Г. Верещин (М. Бур) 3,40. **Диск.** Н. Вихор (М. СА) 51,20; А. Куклин (М. С) 49,86; Р. Хачатуров (Аз. МП) 47,78; Г. Тищенко (У. А) 46,84; Р. Посмашный (Р. Лок) 46,48; С. Маслов (Уз. Лок) 43,64. **Копье.** А. Греков (Р. МП) 72,06; Л. Валеткявичус (Лит. МП) 63,90; В. Белов (Каз) 63,70; В. Гаранин (Л. З) 60,40; В. Копян (Ар. МП) 59,00; Г. Габриелян (Ар. МП) 55,20. **Молот.** Р. Посмашный (Р. Лок) 61,18; А. Шишкин (Аз. ОНО) 54,20; Н. Корягин (М. Лок) 54,10; С. Николенко (У. А) 53,58; Ю. Махоткин (Аз. С) 52,60; С. Никаноров (Б. МП) 51,84. **Ядро.** А. Греков (Р. МП) 15,39; Н. Вихор (М. СА) 15,33; А. Куклин (М. С) 14,86; М. Айзикович (У. Лок) 13,60; Н. Кольцов (Л. МП) 14,59; Я. Куусепуу (Э. Н) 14,29. **Восьмиборье.** В. Качанов (Мол. МЛ) 4951 (12,1—6,30—35,10—1,80—15,9—3,10—44,62—2,10,2); М. Качатин (Э. Н) 4947 (13,0—6,30—42,44—1,75—16,7—3,50—47,20—2,11,5); В. Донченко (Р. МП) 4851 (11,9—6,54—35,16—1,55—15,9—2,90—57,18—2,15,2); Е. Дрибас (Кир. Д) 4278; А. Воронин (Л. МП) 3481.

Старшая возрастная группа
Девушки. 100 м. А. Серегина (М. Т) 11,9; Н. Брижатюк (Р. Лок) 12,0; Н. Муратова (М. Лок) 12,1; В. Швалова (У. Д) 12,2; Л. Працвания (Г. ТР) 12,3; В. Анисимова (М. СА) 12,3 (в полуфинале 12,2). **200 м.** А. Серегина (М. Т) 24,8; Н. Муратова (М. Лок) 25,0; Н. Брижатюк (Р. Лок) 25,2; Л. Працвания (Г. ТР) 25,3; В. Петрулите (Лит. МП) 25,5; А. Гоман (В. Бур) 25,7. **400 м.** Н. Панферова (М. Д) 57,9; Н. Мушта (Р. Т) 58,1; Н. Черная (У) 58,2; Ф. Таджинова (Тад. МП) 58,4; Т. Бебенина (Р) 58,8; Г. Пупышева (Мол. Д) 59,1 (в забеге 58,9). **800 м.** О. Двирна (Р. МП) 2,11,4; Н. Кочкина (Р. Д) 2,12,3; Г. Вайнгартен (Р. С) 2,13,5; Н. Вондарчук (Э. Д) 2,13,7; Н. Игнатчик (Б. Д) 2,15,4; Л. Свечикина (Р. Д) 2,15,5. **1500 м.** И. Вондарчук (Э. Д) 4,28,2; Н. Кочкина (Р. Д) 4,33,5; О. Двирна (Р. МП) 4,39,6; Н. Ловяго (Р. Т) 4,41,4; А. Борисова (М. Лок) 4,44,3; Т. Лосева (У. А) 4,45,9. **100 м с/б.** Н. Орешкина (М. Т) 14,4; Д. Чубнидзе (Г. Бур) 14,7; З. Блажевич (Тур. Зах) 14,8; В. Дюжаева (У. МП) 15,1; О. Костоглодова (Р. МП) 15,2; О. Соколова (Л. Бур) 15,2. **200 м с/б.** Л. Нечаева (Р. МП) 29,6 (в забеге — 29,1). В. Швалова (У. Д) 29,9 (в забеге 29,2); О. Соколова (Л. Бур) 30,1 (в забеге 30,0); З. Блажевич (Тур. Зах) 30,4 (в забеге 30,2); Н. Орешкина (М. Т) 30,6 (в забеге 29,7); В. Жукова (Л. МП) 31,0 (в забеге — 30,9). **4×100 м.** Москва

(А. Серегина, Н. Вьюнкова, В. Анисимова, Н. Муратова) 46,8; РСФСР (Н. Зыкова, Т. Каминская, Н. Брижатюк, Т. Игошина) 47,5; УССР (Г. Куцук, Л. Строцкая, Т. Оверченко, В. Швалова) 47,7; Ленинград 48,4; Литовская ССР 48,5; Латвийская ССР 48,7. **4×400 м.** РСФСР (Г. Вайнгартен, Л. Бебенина, О. Двирна, Н. Мушта) 3,48,7; Москва (Н. Корнетова, Н. Панферова, Н. Пташкина, А. Борисова) 3,52,9; УССР (Т. Оверченко, Т. Лосева, Н. Черная, Г. Гуляева) 3,54,8; Ленинград 3,57,6; БССР 3,58,8; Киргизская ССР 3,58,9; **Высота.** С. Гонтковская (У. А) 1,71; Г. Ганина (Р. МП) 1,71; Е. Житкевич (У. В) 1,60; Н. Сенькина (Л. Бур) 1,60; Т. Коломина (Р. МП) 1,60; А. Якшевича (Лат. Д) 1,60. **Длина.** Л. Строцкая (У. ТР) 6,18; В. Аугустинавичуте (Лит. МП) 5,95; Т. Игошина (Р. Т) 5,94; Т. Каминская (Р. Т) 5,90; Л. Егорова (Л. МП) 5,86; Л. Коровягина (М. Бур) 5,78. **Диск.** Н. Брянцева (Р. МП) 49,21; Н. Ероха (Б. МП) 48,73; В. Жабаровская (У. А) 45,85; И. Сапронова (Р. С) 45,28; Р. Макаукайте (Лит. МП) 42,78; Т. Сеньшова (Л. МП) 41,20. **Копье.** Л. Гацуро (Б. ТР) 45,94; Л. Долгова (Уз. Бур) 45,60; Г. Грибова (У. Бур) 43,50; Т. Никитаева (М. Д) 43,12; М. Алайне (Лат. Д) 41,36. Т. Заградская (Л. З) 41,32. **Ядро.** Н. Ероха (Б. МП) 15,59; Н. Брянцева (Р. МП) 14,25; Л. Вакелите (Лит. МП) 13,91; Р. Макаукайте (Лит. МП) 13,85; Н. Волкова (Каз. Д) 13,72; И. Сапронова (Р. С) 13,65. **Пятиборье.** И. Витане (Лат. Дг) 4283 (15,8—12,17—1,60—5,65—27,3); Н. Зюскова (У) 4216 (16,2—11,34—1,55—5,68—26,8); Т. Афанасенко (Р) 4145 (15,9—10,83—1,65—5,42—27,7); И. Шелокова (М. Д) 3897; Л. Афончикова (Уз) 3893; Т. Васильева (У) 3867.

Юноши. 100 м. В. Арефин (У. Б) 10,6; В. Тихонков (Б. Бур) 10,7; В. Лютаревич (Б. Бур) 10,7; А. Радул (Мол. Д) 10,8; А. Пухал (Л. Лок) 10,8; В. Рубцов (Б. Бур) 10,9. **200 м.** А. Пухал (Л. Лок) 22,8; В. Лютаревич (Б. Бур) 23,0; В. Рубцов (Б. Бур) 23,1; (в забеге 23,0); Н. Зотов (Р. Бур) 23,1; В. Тихонков (Б. Бур) 23,2; М. Мейранс (Лат. Д); (в забеге 23,0). **400 м.** В. Зимин (Р. СА) 48,8; Н. Корноушкин (Р. Т) 49,0; Е. Филиппов (Р. Т) 49,8; С. Патора (У. Д) 50,0; А. Семенов (Л. МП) 50,2; В. Платонов (Б. Д) 50,5 (в забеге 50,0). **800 м.** В. Зимин (Р. СА) 1,54,9; В. Пономарев (Р. МП) 1,55,2; И. Влудманскис (Лат. Дг) 1,55,8; А. Копылов (М) 1,56,4; В. Мидин (Л. МП) 1,56,7; В. Соколов (Л. Д) 1,57,3. **1500 м.** Ю. Корченков (У. Д) 3,51,4; А. Налетов (Р. МП) 3,52,8; В. Филонов (Р. МП) 3,56,2; В. Людьявичус (Лит. Д) 3,56,2; В. Сураков (Л. Бур) 3,57,3; И. Влудманскис (Лат. Дг) 4,01,6. **3000 м.** Ю. Корченков (У. Д) 8,20,2; В. Затонский (Р. МП) 8,32,0; А. Исаков (Кир. Бур) 8,41,0; В. Исаков (Р. С) 8,43,6; Н. Микюльчик (В. У) 8,50,4; Ю. Веляков (Б. ТР) 8,57,0. **5000 м.** В. Затонский (Р. МП) 14,59,8; М. Данилкин (Р. В) 15,02,4; П. Алексин (У. Д) 15,11,0; Ю. Веляков (Б. ТР) 15,24,0; А. Шилонолис (Лит. ОНО) 15,27,2; Н. Микюльчик (В. У) 15,38,2. **110 м с/б.** С. Анкин (Л. В) 14,8; А. Бондаренко (У. Д) 15,0; С. Монастырев (Аз. Мех) 15,0; Э. Перевезев (Р. МП) 15,2; О. Хамин (Р. МП) 15,3; О. Булаткин (Б. ТР) 15,4. **200 м с/б.** А. Баталов (Л. Бур) 25,6 (в забеге 25,4); С. Быстров (Р. МП) 25,9 (в забеге 25,3); В. Дрожеников (Каз. Д) 26,0; Ю. Федоров (М. Ю) 26,3; Ю. Пунин (Л. Бур) 26,6; В. Петрушкин (Каз. Бур) 26,9 (в забеге 26,8). **400 м с/б.** Ю. Федоров (М. Ю) 54,9 (в забеге 54,8); С. Логиновский (У. Д) 55,4; Ю. Пунин (Л. Бур) 55,5; С. Левыкин (Л. МП) 55,7; В. Кажарнович (Б. ТР) 56,2; Ю. Маштаков (Каз. С) 56,3. **2000 м с/б.** В. Филонов (Р. МП) 5,58,0; О. Христьян (У. МП) 6,02,4; В. Исаков (Р. С) 6,03,8; А. Морозас (Лит. Д) 6,04,4; В. Тимошков (У. А) 6,11,0; Ю. Грауда (Лат. Д) 6,11,4. **4×100 м.** БССР (В. Мизерник, В. Тихонков, В. Рубцов, В. Лютаревич) 42,1; Узбекская ССР (Ю. Касаткин, С. Петров, В. Сдобнов, Н. Ночанев) 43,0; РСФСР (С. Двоглаголов, С. Борзов, Э. Перевезев, Н. Зотов) 43,0; Ленинград 43,0; УССР 43,2; Москва 43,3. **4×400 м.** РСФСР (Н. Корноушкин, А. Налетов, В. Пономарев, В. Зимин) 3,17,6; УССР (В. Ильин, С. Патора, С. Логиновский, В. Павлов) 3,20,2; Москва (С. Царев, А. Копылов, В. Косенко, Ю. Федоров) 3,21,6; Ленинград 3,22,6; БССР 3,24,8. **Ходьба 10 км.** А. Соломин (У. Бур) 45,35,6; П. Мысливцев (Р. МП) 45,35,6; Г. Леонов (Р. С) 48,04,2; В. Палас (Лит. Д) 48,08,4; А. Хлопокс (Лат. Д) 48,42,6; В. Саниндзе (Г. МП) 48,56,6. **Высота.** В. Гох (У. А) 2,06; А. Журба (У. А) 2,00; В. Журавлев (У. А) 1,95; О. Хамин (У) 1,95; А. Бурт (М) 1,95; В. Изморский (Г. Бур) 1,95. **Длина.** В. Подлужный (У. ТР) 7,72; Н. Соловей (У. МП) 7,30; Л. Прокопчук (У. Д) 7,10; Е. Нестеров (Аз. МП) 7,09; А. Пискулин (Р. МП) 7,05; Е. Войко (М. Д) 7,03. **Тройной.** А. Комольцев (Тур. Кол) 14,93; А. Пискулин (Р. МП) 14,92; Е. Якименко (Уз. Д) 14,91; Л. Прокопчук (У. Д) 14,91; Е. Ворченинов (Каз) 14,78; Н. Соловей (У. МП) 14,69. **Шест.** Б. Волков (Л. МП) 4,60; А. Фетисов (М. Т) 4,40; Г. Самохин (Б. Д) 4,30; В. Войко (Б. Бур) 4,30; В. Галкин (Л. З) 4,30; В. Дроздов (У. Д) 4,30. **Диск.** А. Нажимов (Р. Т) 49,00; А. Носенко (Р. Д) 47,36; Ю. Федотов (М. Ю) 45,30; В. Анисенков (Б. Д) 44,98; С. Матюк (У. Бур) 44,84; А. Комаров (Мол. МЛ) 42,98. **Копье.** В. Рытов (М. СА) 72,88; В. Борькин (У. Бур) 67,22; И. Король (Б. Бур) 63,02; Ю. Риегс (Лат. В) 62,22; Л. Херкель (Э. Н) 61,70; В. Коробко (Э. Н) 57,70. **Молот.** С. Коробков (Р. Бур) 66,96; Е. Корсак (У. Д) 58,96; Ю. Смирнов (Р. МП) 57,34; Ю. Валандин (Л. З) 55,50; В. Шаюнов (Б. СА) 55,04; В. Курочкин (У. Бур) 54,60. **Ядро.** А. Носенко (Р. Д) 16,09; Ю. Серегин (Л. Бур) 14,84; А. Артемов (М. ТР) 14,84; У. Оянд (Э. Н) 14,70; А. Нажимов (Р. Т) 14,64; А. Шпелс (Лат. В) 13,75. **Десятиборье.** Л. Андрияускас (Лит. Ж) 7046 (11,4—6,90—12,81—1,75—51,2—15,9—40,06—4,00—49,26—4,25,2); А. Шурепов (У. Бур) 6862 (12,2—6,82—15,98—2,05—56,2—16,8—44,72—3,30—53,20—5,15,5); А. Яковлев (Б) 6823 (11,7—6,80—13,57—1,80—52,1—15,6—36,94—4,00—52,90—4,58,6); В. Данилов (Б) 6727; Г. Турчинскас (Лит. МП) 6676; А. Шипин (М) 6629.

Командное первенство I группа:
РСФСР 598 очков (166 — ср. возраст+432 — ст. возраст); УССР 572 (155+417); Москва 506 (169+337); БССР 408,5 (98+310,5) Ленинград 381 (85+296).

II группа: Литовская ССР 225 (42+183); Латвийская ССР 214,5 (56,5+158); Эстонская ССР 185,5 (41+144,5); Азербайджанская ССР 147,5 (47+100,5); Молдавская ССР 147 (50+97); Грузинская ССР 144 (41,5+102,5); Казахская ССР 143,5 (52+91,5); Узбекская ССР 125,5 (21+104,5); Киргизская ССР 99 (29+70); Туркменская ССР 88,5 (2+86,5); Армянская ССР 61(32+29); Таджикская ССР 43 (20+23).



НА ЗДОРОВЬЕ!

У этой книги на редкость счастливая судьба. Она попала к советскому читателю год назад, когда мы были уже много наслышаны об оздоровительном беге. Из-за довольно ограниченного тиража первого издания (всего 60 тысяч экземпляров) прочитали ее далеко не все желающие. Но и этого было достаточно, чтобы произвести огромное впечатление. Издательство «Физкультура и спорт», наш журнал, газета «Советский спорт» были завалены письмами с просьбой выслать хотя бы один экземпляр книги Гилмора. Заявки поступали непрерывно.

Издательство «Физкультура и спорт» молниеносно отреагировало на повышенный спрос и выпустило «Бег ради жизни» вторым изданием предельно высоким тиражом — 200 тысяч экземпляров. Гарт Гилмор, прибегая к языку статистики, столь милому большинству наших читателей, побил сразу несколько рекордов. Он стал единственным зарубежным автором, выдержавшим в «Физкультуре и спорте» два издания в течение одного года. Он получил самый крупный тираж в спортивной литературе последних лет (не считая, правда, футбольной). Он стал вообще самым читаемым в Советском Союзе новозеландским автором.

Успех книги Гилмора объясняется прежде всего злободневностью темы, по крайней мере для советского читателя. Это еще одно доказательство того, что активная пропаганда оздоровительного бега, начатая журналом «Легкая атлетика» три с половиной года назад, дала серьезные результаты. Она оказалась особенно актуальной в свете августовских (1966 г.) постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР о дальнейшем развитии физкультуры и спорта, а также целого ряда мер, принятых для усиления массовой физкультурной работы среди населения. Дело, начатое журналом «Легкая атлетика», получило большую поддержку в нашей центральной и местной печати. Особенно большую роль сыграли такие авторитетные и популярные издания, как «Литературная газета», «Неделя», журнал «Здоровье».

Безусловно, внес свою лепту в благое дело распространения оздоровительного бега и Гарт Гилмор.

Да, Гилмор коснулся темы, заинтересовавшей миллионы людей. Он рассказал об оздоровительном беге подробно, ярко и убедительно. Темперамент Гилмора-журналиста является, на мой взгляд, еще одной причиной успеха его книги. «Бег ради жизни» написан так страстно и увлекательно, что многие читатели, по собственному признанию, в один присест «проглотив» книгу, тут же выходили на улицу, чтобы начать первую тренировку.

Гилмор попадает в самую точку, на ста с лишним страницах развивая и доказывая свой тезис, который не может оставить равнодушным никого: «Почти исключительно от вас самих зависит, будете ли вы наслаждаться здоровой, энергичной жизнью до старости, либо впадете в неряшливое, вялое существование и преждевременно разрушите свое здоровье, как это случается с большинством людей, живущих в странах с высоким жизненным уровнем». Без промаха бьющие в цель статистические данные («Люди, регулярно занимающиеся медленным бегом, могут рассчитывать дополнительно на 10—12 лет активной жизни»), убедительный анализ физиологических процессов, раскрывающих механизм воздействия медленного бега на организм человека, многочисленные примеры, беспощадный разговор об избыточности в нашем питании яркий афо-

ристичный язык («Некоторые бегуны с неохотой выходят на тренировки в сырую и холодную погоду, хотя она и не настолько плоха. Вам безразлично, какая погода будет во время ваших похорон! Зачем же разбираться тогда, когда вы хотите оставаться в живых?») — все это создает отличный колорит книги Гилмора, написанной как бы на одном дыхании.

Вместе с тем хотелось бы уберечь советского читателя от чрезмерной увлеченности Гилмором в некоторых вопросах. Так, он преподносит нам Артура Лидьярда в качестве первооткрывателя и «апостола» (он прямо так и говорит) оздоровительного бега. Это не совсем так. Сейчас мы знаем, что в одной лишь нашей стране по крайней мере десятки (а может быть, и сотни) людей совершали регулярные длительные пробежки в оздоровительных целях еще лет за 20—30 до того, как их «открыл» Лидьярд. Эти бегуны-одиночки получили представление о пользе бега со времен первых массовых кроссов, которые (а это уж документальный факт) в те времена проходили только в нашей стране. Были у нас и тренеры-энтузиасты, на свой страх и риск учившие бегать людей среднего и даже пожилого возраста. Я далек от мысли вступать в борьбу за наш приоритет в оздоровительном беге. Но не к лицу же нам быть и «иванами, не помнящими родства»!

Кроме того, следует учесть, что хотя Артур Лидьярд много сделал для развития оздоровительного бега, но мы не знали бы об этом ничего, не окажись рядом с ним Гарта Гилмора. Видимо, нашим энтузиастам не повезло с таким вот Гилмором...

Это о дне вчерашнем. А сегодня мы бесспорно далеко ушли от Лидьярда, если не в массовом распространении оздоровительного бега (но кажется, и здесь мы быстро обгоняем всех, хотя статистика тут дело очень не простое), то, во всяком случае, в его изучении. Сейчас в ударном порядке несколько лабораторий различных советских научно-исследовательских институтов изучают проблемы оздоровительного бе-

«БЕГ РАДИ ЖИЗНИ»

га и готовят практические рекомендации. Многие из того, к чему Лидьярд пришел эмпирическим путем, сейчас представляется по меньшей мере наивным. В частности, Лидьярд абсолютно игнорирует всякого рода общеразвивающие и специальные упражнения, совершенно необходимые для гармонического развития. Оздоровительный бег — великолепное средство, но оно будет во много раз эффективнее, если применять определенные комплексы упражнений, а также использовать некоторые другие виды спорта. Об этом у Гилмора ни слова. Единственное упражнение, о котором он говорит, достаточно загадочно: «Лучший метод укрепления голеностопных суставов — встать ногами на доску, оставив пятки на полу, и подниматься и опускаться на подушечки ступней». Мне кажется, об этом просто необходимо было сказать в предисловии к книге.

И последнее. Гарт Гилмор в давних традициях западной журналистики не смог отказаться от налета сенсационности и неприятно раздражающего нас буржуазного душка. Чего, например, стоит такая фраза: «Удивительно приятно работать среди людей, кашляющих и сморкающихся от гриппа, и все же никогда не испытывать недомогаия, ни даже страха от кого-то заразиться». Или проходящее через всю книгу сравнение занятий оздоровительным бегом с выгодно помещенным в банк капиталом. Впрочем, может быть, для новозеландца этот образ наиболее убедителен... В погоне за сенсацией Гилмор рассказывает о 72-летнем фермере, никогда не занимавшемся спортом, который после трех месяцев тренировки пробежал 21 километр. Не хочу уличать автора. Может быть, такой факт и имел место, хотя он представляется мало вероятным. Но Гилмор-то безусловно понимает, что такие форсированные тренировки в более чем почтенном возрасте ничего, кроме вреда, принести не могут! Зачем же пропагандировать грубое нарушение основного принципа любой тренировки — принципа постепенности?

Однако, приняв к сведению указанные недостатки, советский читатель с большим интересом и большой пользой для себя прочтет «Бег ради жизни». Я не сомневаюсь, что второе издание книги Г. Гилмора разоидется мгновенно. Потребность в подобной литературе велика, она растет вместе с ростом популярности оздоровительного бега, который все быстрее завоевывает авторитет у самых широких слоев нашего народа.

Стив ШЕНКМАН

„БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!“

КОМПЛЕКС № 2

Для женщин 30—45 лет

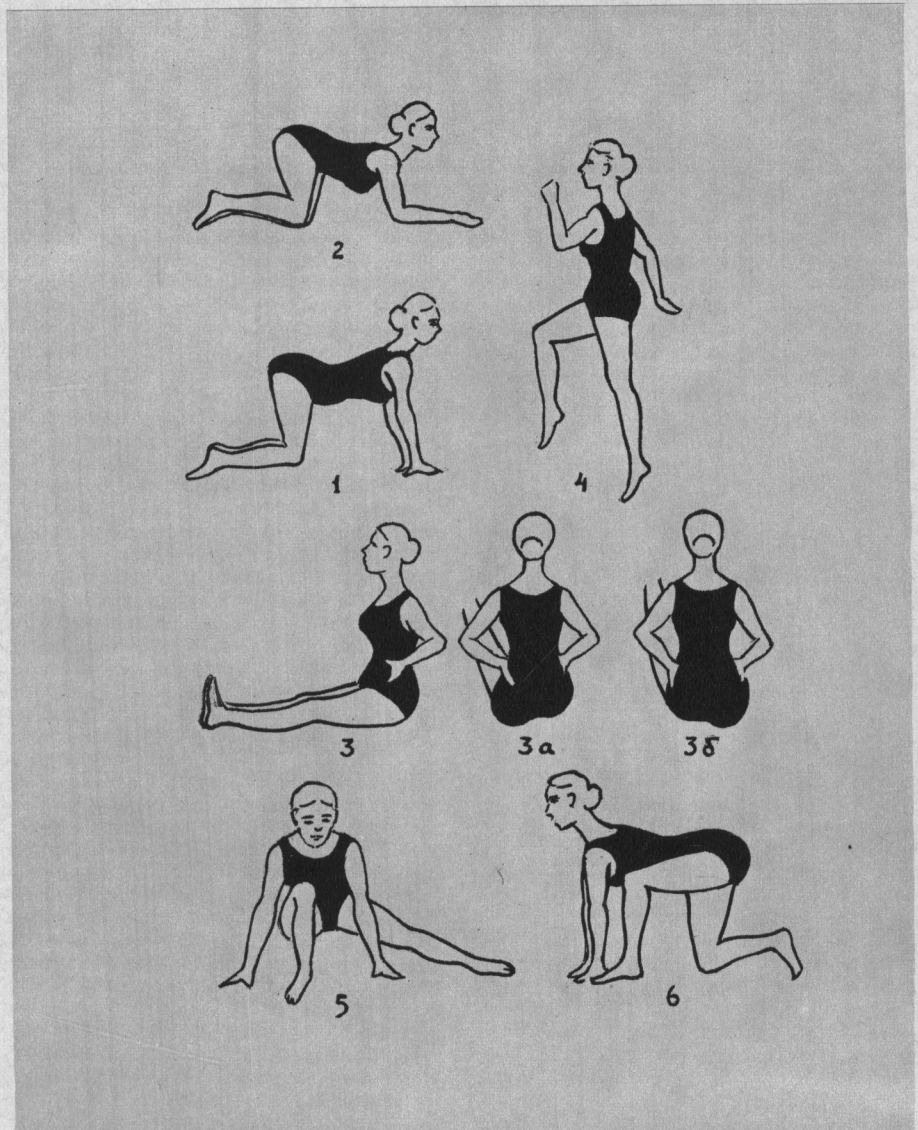
ВТОРОЙ МЕСЯЦ ЗАНЯТИЙ

Тренировка может продолжаться от 30 до 60 минут. Из них 50—60% времени отводится общеразвивающим упражнениям, 30—40% — ходьбе, 10—20% — бегу трусцой, который в конце второго месяца занимает 6—10 минут.

I часть. 20—30 минут. Общеразвивающие упражнения: 1. Ходьба на носках на внешней стороне стопы (40—60 сек.). 2. Сидя на стуле (на скамейке, на пне), различные движения стопой вперед, назад и по кругу; разминание пальцев, выгибание свода стопы (40—60 сек.). После этого упражнения следует походить на носках (30—40 сек.). 3. Ползание на четвереньках, изменяя положение рук: «коленно-кистевое» (рис. 1), «коленно-локтевое» (рис. 2); попеременно меняя положение (40—60 сек.). 4. Сидя, ноги вперед (рис. 3) — передвижение на ягодицах вперед-назад, попеременно приподнимая то одну, то другую ягодицу (рис. 3, а и 3, б). 5. Ходьба высоко поднимая колени (рис. 4) на носках и обычным шагом (40—60 сек.). 6. Ползание в положении упора на кистях, левая нога в сторону, правая — на колено (рис. 5); потом правую ногу в сторону, левую — на колено (40—60 сек.). 7. Лежа на животе (руки в упоре на локтях около груди), расслабленно сгибайте и разгибайте колени вперед-назад и в сторону-скрестно (40—60 сек.). 8. Из положения в упоре стоя на коленях (см. рис. 1) сделать шаг левой ногой вперед к левой кисти (рис. 6), затем — назад. То же другой ногой. Повторить 4—8 раз каждой ногой. 9. Из положения лежа на животе, голова откинута назад, руки впереди-вверх проделать боковой перекаат налево и направо. Медленно повторить 2—4 раза в каждую сторону. 10. Сидя, ноги вперед, руки за голову (если трудно, руки на талии), встать не отрывая рук, затем снова сесть. Повторить 2—4 раза.

II часть. 1. Энергичная ходьба — 40—60 сек. 2. Бег трусцой (60—90 сек.) с переходом на ходьбу (по самочувствию); повторить 2—3 раза. 3. Бег трусцой в течение 6—10 мин. непрерывно.

III часть. 1. Энергичная ходьба — 4—5 мин. 2. Спокойная ходьба — 4—5 мин.



„БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!“

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

1. Дозировка упражнений устанавливается в зависимости от вашего самочувствия, физической подготовленности и состояния здоровья. Имеется в виду также наличие времени и ваше желание заниматься. Перечисленные выше упражнения необходимы для подготовки женского организма к регулярным беговым тренировкам.

2. Занятия проводятся ежедневно, через день или реже. Однако первую часть тренировки — разминку из общеразвивающих упражнений — необходимо делать ежедневно. Если для всех упражнений не хватает времени, то выполняйте хотя бы часть упражнений.

3. Заниматься следует до пота: восстановление функций организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обменных процессов и др.) происходит только через утомление, усталость. Без этого не будет хороших сдвигов в состоянии здоровья.

4. При усталости переходите на энергичную или спокойную ходьбу. Переключение на ходьбу дает возможность поддерживать высокий уровень

дыхательных процессов во время бега и избегать вследствие этого резких переходов от напряжения к покою и обратно. Выполнение ходьбы после бега будет способствовать ускорению восстановительных процессов после мышечного напряжения.

5. К концу второго месяца занятий полезно часть беговой дистанции проводить на подъеме в гору с небольшим уклоном.

6. Во время занятий необходимо следить за состоянием сердца. Его можно контролировать и проверять по частоте сердечных сокращений (пульсу). Каждому человеку присущ свой индивидуальный пульс. У женщин он обычно чаще, чем у мужчин. Здоровая реакция сердца заключается в укорочении периода восстановления пульса после мышечной деятельности. Допустим, что ваш пульс до нагрузки равен 70—76 ударам в минуту. После нагрузки он не должен превышать 120—130 ударов, при этом нагрузка вызывает потоотделение, учащенное дыхание, усталость. Если нагрузка будет соответствовать функци-

ональным возможностям организма, то спустя 2—3 месяца занятий через 5—6 минут после бега пульс будет приходить к норме. А длительные занятия бегом приведут к постепенному снижению общей частоты сердечных сокращений — до 60—66 ударов в минуту. Это значит, что ваш организм хорошо справляется с нагрузкой, а сердце стало работать более экономно. Если пульс долгое время не приходит к норме, следует снизить нагрузку, убавить время бега на 1—2 минуты или заменить его ходьбой.

7. Тучным женщинам целесообразно «дробить» питание в течение суток, то есть уменьшить количество пищи за один прием. Например, обед разделить на два раза — стакан сока, разбавленного водой, закуска, полтарелки первого. Затем, спустя 1,5—2 часа, — полстакана сока, разбавленного водой, или компот, второе блюдо. Следующий перекус должен длиться не менее 3 часов.

М. СОТНИКОВА,
старший научный сотрудник ВНИИФК

НА БЕРЕГАХ НИЛА

До освобождения из-под английского ига коренному населению Египта спорт был «противопоказан». Так считали угнетатели. Но настали времена свободы, и к спорту потянулись все. Наибольшее распространение получили легкая атлетика и теннис. Первая — потому что не нужно никаких особенных технических средств, чтобы бегать, прыгать или метать различные снаряды. Майка, трусы, беговые туфли — и занимайся на здоровье. А ядра и шесты, диски и барьеры, планки и стартовые колодки на первых порах остались на стадионах от бывших хозяев. С теннисом получилось другое. «Аристократический» вид спорта — о нем и думать нельзя было египтянам. Именно поэтому так заинтересовались этим видом спорта в ОАР. И теперь страна гордится своим лидером А. Эль-Шафеем, которого во всем мире признали как выдающегося теннисиста.

Но вернемся к легкой атлетике. Все-таки она завоевала наибольшее признание и любовь у египтян. В Объединенной Арабской Республике она действительно «королева спорта». Правда, нет еще высоких достижений у египетских легкоатлетов, но это дело недалекого будущего. Ведь два легкоатлета уже получили известность во всем мире.

...Наиль Ассад и в детстве был крепким ребенком. Много работал в поле, помогал отцу. Высокий, стройный, с отличными мускулами, он выделялся среди ребят своей деревни. Когда вечером после трудового дня они собирались на окраине поселка и развлекались, Ассад был первым во всех импровизированных соревнованиях. И камень дальше всех

бросал, и здоровенный валун большее число раз поднимал, и Нил в довольно-таки широком месте легко переплывал. Когда семья переехала в Александрию, юноша начал учиться в школе и здесь впервые столкнулся с организованным спортом. Легкая атлетика завладела его сердцем сразу и навсегда. Особенно привлекали метания. Ведь это было нечто знакомое. Подумаешь, не все ли равно что метать — камень или диск. Так Наиль Ассад начал тренироваться. Успех пришел не сразу. Много пога сошло, прежде чем движения обрели четкость, стройной стала система занятий, все дальше и дальше улетали ядро и диск. В 1966 г. он впервые выступил на национальном первенстве и сразу стал чемпионом. Тогда его результаты не обращали на себя внимания специалистов мировой легкой атлетики, но уже через три года он вошел в число лучших метателей. Сейчас Наиль Ассад довел рекорды ОАР в метании диска почти до 60 метров, а в толкании ядра спокойно перешагивает границу 18 метров и все ближе подбирается к 19. В нынешнем году зимой он поехал в США, где несколько месяцев тренировался и выступал с сильнейшими американскими толкателями ядра. Он исколесил страну, соревновался во многих залах Америки. В конце концов Наиля стали уговаривать остаться в США, предлагали поступить в университет, но он отказался.

— Я — патриот, — сказал Ассад. — Спасибо, но я вернусь домой и буду учить своих друзей и своих учеников тому, чему научился сам.

Да, у Наиля Ассادا есть и своя груп-



Алла Гита — рекордсмен ОАР

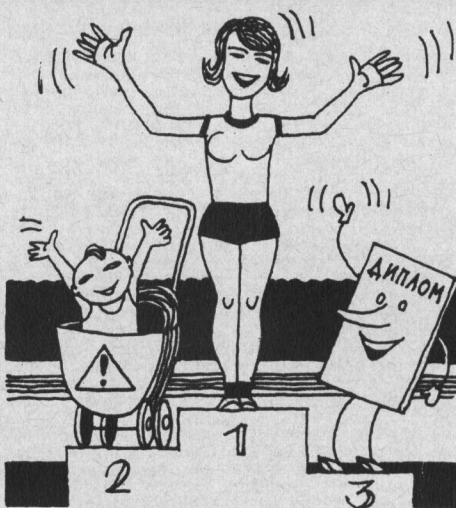
па метателей. Все они молоды и, как считает рекордсмен республики, достаточно перспективны.

Итак, мы заговорили об опыте. Не хватало его легкоатлетам ОАР. И первый шаг сделан был благодаря талантливому прыгуну в длину, а ныне тренеру национальной сборной страны Таймуру Линку Шукри. В 1963 г. на чемпионате ОАР он «улетел» на 7,74. Результат международного класса. Шукри стали отправлять на различные соревнования в другие страны. Сначала в Африке,

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ

Сразу два счастливых события произошли в семье знаменитой польской спортсменки, рекордсменки мира и олимпийской чемпионки Ирены Киршенштейн-Шевиньской. 20 января у нее родился сын, а недавно она защитила диссертацию в Варшавском университете и получила ученую степень магистра.



Джон Карлос, выдающийся негритянский спринтер, призер Мексиканской олимпиады, вслед за своими товарищами по команде Джимом Хайнсом и Томми Смитом подписал контракт с профессиональным клубом. Карлос будет играть в американский футбол за команду «Филадельфия Иглс».

а потом и на другие континенты. С волнением вспоминает он совместные выступления с такими прыгунами в длину, как спортсмен из Ганы М. Ахей, нигериец Э. Оалдабайо, финны Р. Стениус и П. Эскола, американец Ф. Шинник, чехословацкий легкоатлет М. Хуттер, «алжирский француз» А. Бракши, и другие. Должен был выступать Шукри и на Олимпиаде в Токио, однако перед самым стартом простудился и в соревнованиях участвовать не смог. В прошлом году Таймур Линку Шукри закончил Институт физкультуры в Александрии и возглавил сборную ОАР по легкой атлетике. Опытный спортсмен, он сразу понял, что его подопечным не хватает опыта международных встреч на высоком уровне. Есть природная сила и выносливость. Есть большое желание и трудолюбие. Нужна только правильная методика и соревнования, соревнования. А раз цель ясна, так за чем же дело стало? И Шукри вызовет своих питомцев на самые различные турниры: всеафриканские игры, состязания в Кении и Тунисе, Гане и Эфиопии, в различных странах Европы и Азии. Драгоценные крупинки опыта, собираемые в одно целое. А недавно легкоатлеты из Объединенной Арабской Республики приехали в нашу страну.

Тяжелое время сейчас в ОАР. Опять пришла война. Она разрушает дома и человеческие судьбы, экономику и культуру. Но народ не падает духом. Созидательная жизнь продолжается, и спорту в ней уделяется много места.

Я встретился с Таймуром Линком Шукри в уютном номере гостиницы «Украина» в Киеве. На Мемориале братьев Знаменских выступали трое его воспитанников. Должен был приехать и самый знаменитый легкоатлет ОАР Наиль Ассад, но его не было. И первый вопрос, адресованный руководителю спортивной делегации ОАР:

— Почему не приехал Наиль Ассад, легкоатлет, которого хорошо, пусть и заочно, знают поклонники «королевы спорта» нашей страны?

— Дело в том, — отвечает Шукри, — что Ассад готовится стать моим помощником. Он заканчивает Каирский институт физкультуры, хочет стать тренером. Опыт в этой работе у него есть. Вот — и Шукри указывает на смуглого крепкого юношу, сидящего в углу и внимательно прислушивающегося к нашей беседе, — один из учеников Наиля Ассада, метатель молота Шахин Сейф-Ала. Правда, ему уже 25 лет, но легкой атлетикой занимается всего год. А личный рекорд у него знаете какой? 51 м и 27 см. Конечно, по мировым масштабам результат слабый. Наверное, на уровне вашего первого разряда, но до рекорда республики ему недостает всего лишь чуть больше метра. Но у Шахина еще все впереди. Он способный юноша и очень трудолюбивый. Думаю, через год-другой он перейдет рубеж 60 метров...

Легкоатлеты ОАР отлично выступили в Киеве. Двое побили национальные рекорды. Прошу Шукри сказать несколько слов об одном из них.

— Прежде, чем представить Абделя Хамида Хамиса, я должен сказать о нецеленой помощи, которую оказывают нам специалисты из Советского Союза и других социалистических стран. Вот посмотрите. У нас работали А. Остапенко, А. Горшков, В. Тепфер, Б. Матвеев и многие другие. О том, что они сделали для нас, говорить можно очень долго. Практически они создали египетскую национальную легкую атлетику. Но знаете, кого мы вспоминаем особенно добрыми словами? Сергея Архарова из Москвы. Насколько мне известно, там он тренер легкоатлетов популярного общества «Спартак». И он даже нам привил любовь к своему клубу. В некоторых поселках и городах его ученики открывают секции и называют их «Спартак». Так вот, Абдель Хамид Хамис — ученик Архарова. Он один из тех, кого советский тренер приучал бегать по песку. У нас, египтян, сложилось годами отвращение к песку. Ведь мы окружены пустынями. Но ведь песок в то же время отличное место для тренировок сред-

невиков и стайеров. Мы только диву давались, откуда у Архарова столько выносливости и упорства. Даже наши ребята, привыкшие к жаре, уже не выдерживали темпа тренировок, а Архаров все заставлял их бегать. Своим примером он увлекал подопечных работать так, как это было нужно. И результаты налицо. Национальный рекорд Хамиса на 5000 м равен 14.15.0. Чем плохое достижение?

Да, с Шукри можно согласиться. Безусловно, результат неплохой. И достижение шестовика Аллы Гиты, который в Киеве занял десятое место, опередив таких мастеров, как Г. Меликян, Ю. Ханафин, Е. Тананика, японец К. Иноуэ, венгр А. Денеш и других, тоже достаточно высокое. Гита установил новый рекорд ОАР — 4,71.

— Нам очень много дают такие форумы легкоатлетов, как Мемориал Знаменских, — сказал новый рекордсмен. — Если бы мы раньше начали практиковать частые выступления на высоком уровне, мы достигли бы еще лучших результатов. Да поменьше бы войн на нашей земле...

— Но скоро опять придет на нашу землю мир, — заканчивает беседу Шукри, — и тогда вы увидите, чего мы достигнем. И особенно в спорте. Ведь тяга к нему наших юношей и девушек, да и людей старшего возраста необычайна. Конечно, мало еще специалистов, мало знаний, но все это придет. Мы каждый год отправляем в социалистические страны лучших представителей нашей молодежи. Они поступают в институты физкультуры, заканчивают их, возвращаются на родину и сразу же включаются в работу. Вот недавно из Москвы вернулся Ахмед Эль Хадим, а из ГДР — Заки Абду и Али Бен Осман. Они получили высшее образование и привлечены уже к работе с самыми способными и перспективными легкоатлетами. Успехи не за горами.

Игорь САНИН

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ

ПОНЕМНОГУ О МНОГОМ



Карло Виттори, итальянский спринтер, лучший в олимпийской «Скуадра Адзурре» на играх в Хельсинки в 1952 году, после окончания спортивной карьеры занялся тренерской деятельностью. Естественно, он работал с бегунами на короткие дистанции, но на этом поприще не снискал лавров. Виттори переквалифицировался в тренера прыгунов в высоту. И что же? Достаточно назвать Джаномо Крозу (личный рекорд 2,14), который был шестым в Мехико, и рекордсмена Италии, призера Афинского первенства Европы Эрминьо Аззаро (2,17)...



Михаил ЖЕЛЕВ

Болгарские спортсмены никогда не забудут того теплого вечера 20 сентября 1969 года, когда на афинском стадионе, не скрывая радостных слез, они поддерживали неудержимо рвавшегося к победе худощавого бегуна с нагрудным номером «40» на красной майке. 26-летний Михаил Желев стал чемпионом Европы. «Это мой скромный подарок родине в честь ее 25-летнего юбилея», — сказал сразу после финиша любимец болгарских спортсменов.

Его появление в спорте было случайным. Во время школьных соревнований паренек приглянулся тренеру Тодору Борисову, который включил его в сборную команду Сливенского округа по легкой атлетике. Это случилось в 1961 году, а уже в 1962 году Михаил оправдал надежды своего первого тренера. Он стал призером первенства Болгарии среди юношей в беге на 1500 м с препятствиями. Это определило твердое решение Желева стать легкоатлетом. Однако систематически Михаил начал заниматься спортом только в 1964 году, после службы в армии, где он получил отличную физическую закалку. В 1965 году Михаил Желев стал серебряным

призером Балканского кросса и выполнил мастерский норматив. Следом за этим началось успешное восхождение молодого бегуна к спортивным вершинам. Желев — шестикратный чемпион Балканских игр, бессменный рекордсмен и чемпион Болгарии, финалист XIX Олимпийских игр в Мехико, где занял шестое место, победитель множества крупных международных соревнований и, наконец, чемпион Европы. В мире нет ни одного именитого бегуна, не испытывавшего на дистанции стипль-чеза горечь поражения от неутомимого болгарского спортсмена. Юока Куха в Мехико, Амос Бивотт в Хельсинки, Вайан и Прайс в Штутгарте, Керри О'Брайен в Осло, Владимир Дудин и Александр Морозов в Афинах — все они проигрывали Михаилу Желеву.

Такие успехи за столь короткий срок не случайны. Они объясняются в первую очередь личными качествами Михаила — упорством, настойчивостью, мужеством, умением правильно оценить обстановку и быстро принимать наиболее верное решение, исключительным «чувством барьеров» и хорошей выносливостью. Михаил Желев всегда готов отдать борьбе на дорожке все силы без остатка. Этому, по собственному признанию, он учился у своих кумиров, советских бегунов Владимира Куца и Петра Болотникова. Его нынешний тренер, заслуженный тренер НРБ Илия Попов говорит: «Он обладает чудесными качествами: искренностью, добротой, аккуратностью, объективностью, доверчиво-

стью. Но на дорожке Желев — боец до последнего дыхания».

В организации тренировочной работы М. Желев исключительно требователен к себе и дисциплинирован. В любую погоду — в дождь, грязь, снег, мороз — он пунктуально выполняет всю намеченную программу, которая предусматривает ежедневные двухразовые тренировки. Сейчас его годовой объем тренировок превышает 7000 км. А в подготовительном периоде Михаил пробегает за неделю 170—180 км, сочетая кроссы с темповой работой на отрезках.

Вот как росли по годам лучшие результаты М. Желева в беге на 3000 м с препятствиями: 1965 г. — 8.48,8; 1966 — 8.44,0; 1967 — 8.37,8; 1968 — 8.36,8; 1969 — 8.25,0. Спортсмен считает, что мировой рекорд в стипль-чезе не очень высок. Уже в самое ближайшее время он может быть улучшен, по мнению Желева, до 8.15,0—8.18,0.

Сейчас Михаил Желев учится на четвертом курсе Института физического воспитания имени Г. Димитрова. Он собирается тренировать молодых легкоатлетов. Мечтает о своей спортивной школе, где будет воспитывать новых чемпионов и рекордсменов в беге на длинные дистанции. Но и сам он еще не помышляет об окончании своей спортивной карьеры. Михаил Желев готовится к чемпионату Европы 1971 года и, конечно же, к Олимпийским играм 1972 года.

Д. ИЛИЕВ

г. София



Владимир Дудин (№ 3) и Михаил Желев (№ 1) во время матча СССР—США финишировали обнявшись под бурные аплодисменты зрителей, оценивших это искреннее проявление чувств спортсменов двух братских народов



Наша обложка: Над барьером
Фотоэтиюд М. Боташева

На четвертой странице обложки: Летний кросс

Фото В. Тутова

На страницах журнала фото: В. Ун Да-сина, М. Боташева, В. Кутырева (все Москва), В. Галактионова (Ленинград), В. Ульянова (Ростов), И. Горбунова (Орел)

Кинограмма В. Папанова

**ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА**

1971 г.

ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕХ:

СПОРТСМЕНОВ-
ОТ НОВИЧКА
ДО ОЛИМПИЙСКОГО
ЧЕМПИОНА,
ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ-
ОТ ШКОЛЬНИКА
ДО ПЕНСИОНЕРА,
ТРЕНЕРОВ,
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
ШКОЛ, ВУЗОВ
И ТЕХНИКУМОВ,
РАБОТНИКОВ
СПОРТИВНОГО
ДВИЖЕНИЯ,
СУДЕЙ
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
И, КОНЕЧНО,
ДЛЯ ВСЕХ ПОКЛОННИКОВ
„КОРОЛЕВЫ СПОРТА“
ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЖУРНАЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

**ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ
ЛУЧШИХ АТЛЕТОВ СССР И МИРА**

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО СПОРТА**

СТАТИСТИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЗА РУБЕЖОМ

„ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ“ ДЛЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

НАШ КЛУБ „БЕГАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!“

**ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“
1971
ПРИНИМАЕТСЯ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ВСЕМИ КОНТОРАМИ И ОТДЕЛЕНИЯМИ СВЯЗИ**

Главный редактор **В. С. Родиченко**

Редакционная коллегия: **В. И. Алексеев, В. М. Дьячков, А. Ю. Карпавичус, Ф. О. Куду, В. В. Пахомов, Д. А. Пертенава, В. В. Петровский, В. Б. Попов, И. А. Тер-Ованесян, Л. С. Хоменков**

Художественный редактор **К. С. Солнцева**

Наш адрес:
Москва, К-45, Рождественский бульвар,
д. 10/7

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

Рукописи
и фотоснимки
не возвращаются

Сдано в набор 29/VII 1970 г. Подписано к печати 20/VIII 1970 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60×90¹/₈. Учетно-изд. л. 7,4. 4 п. л.+0,5 п. л. обложка. А10308. Зак. 1598. Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс
70 482
Цена 30 коп.

70482

Цена 30 коп.

