

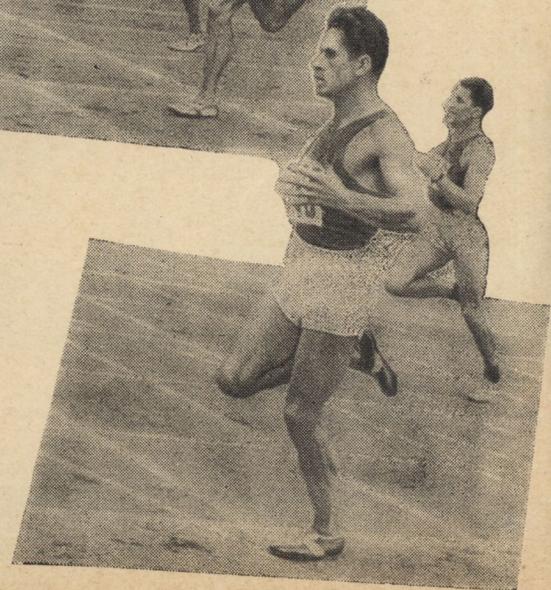
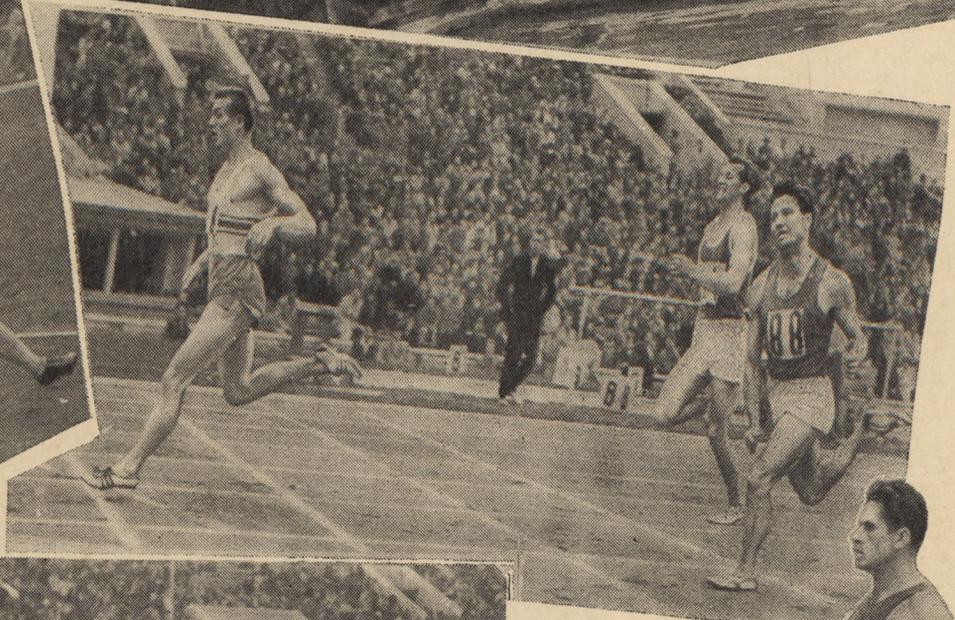
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

9



1958

На приз
имени
братьев
Знаменских



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ

9

(40)

Сентябрь 1958 г.

ОРГАН КОМИТЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

СОДЕРЖАНИЕ

Матч столетия выиграли спортсме- ны СССР	2
Наши гости о матче	5
В коллективах физической культуры	
Б. Щенников — Обучение техни- ке бега на короткие дистанции	9
Техника и методика тренировок	
В. Филин, Л. Матвеев — Тре- нировка легкоатлетов в заклю- чительном периоде	11
Н. Озолин — Не снижать темпов тренировки осенью, заранее под- готовиться к зиме	13
Л. Бандейкина, Р. Люль- ко — О переднем толчке в беге на короткие дистанции	15
Наука и спорт	
А. Дембо — Повышенные нагрузки и врачебный контроль	16
Б. Корецкий — Быстрота дви- жений и возраст	17
По Советскому Союзу	
Рекорд вернулся в СССР	19
В. Креер — Наш опыт	—
Б. Косвинцев — Нерешенные проблемы (К итогам личного первенства страны)	21
Р. Прагер — Международные встречи сборных команд союз- ных республик	25
Вл. Страшнов — Как мы начи- нали	27
За рубежом	
Э. Рохлин — Неделя Балтийско- го моря	29
А. Макаров — Тренировка аме- риканских бегунов на средние дистанции	30



Сильнейшие десятиборцы мира Василий Кузнецов и Рафер Джонсон — большие друзья. На матче между сборными командами СССР и США они встретились после двухлетнего перерыва. Соревнование между ними, как известно, ознаменовалось установлением нового мирового рекорда. Р. Джонсон набрал 8302 очка.

Фото А. БУРДУКОВА

На первой странице обложки: Сильнейшие бегуны на 10 000 м в соревнованиях на приз имени братьев Знаменских. Слева направо — Е. Жуков (победитель), Х. Пярнакиви, П. Болотников (все СССР), И. Ковач (Венгрия) и А. Десятчиков (СССР).

На второй странице: Моменты соревнований на приз имени братьев Знаменских: вверху — с шестом прыгает Кшесински (Польша), яму с водой преодолевают Кшинковяз (Польша) и Ржицки (СССР), в длину прыгает Радченко (СССР).

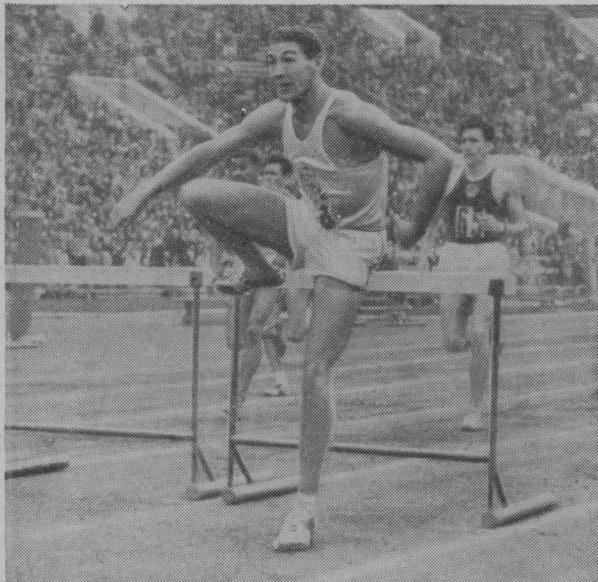
В середине — конь метает Демонова (СССР), финал бега на 100 м выигрывает Фойк (Польша).

Внизу слева — Забег на 1500 м. Впереди Самойлов (СССР), за ним победитель Юнгвирт (Чехословакия). Справа Никольский (СССР) финиширует на 400 м.

На четвертой странице обложки: Момент бега на 10 000 м. Лидирует П. Болотников.

Фото А. БУРДУКОВА

МАТЧ СССР - США



Высокое спортивное мастерство в гладком и барьерном беге на 400 м продемонстрировал Гленн Дэвис (США)

С понятным волнением и нетерпением ожидался матч между сборными командами легкоатлетов СССР и США. Соревнования по своему интересу и захватывающей борьбе не обманули ожиданий. Это действительно был «матч столетия» «встреча легкоатлетов на высшем уровне», как это предсказывали многие зарубежные журналисты и специалисты.

Две страны состязались почти по всему комплексу легкой атлетики (кроме ходьбы на 50 км и марафонского бега), и именно этот факт сделал особенно интересным исход матча. А борьба за решающие очки в последнем виде легкой атлетики! Такого напряжения не было до сих пор ни в одном соревновании. Когда на световом табло появились цифры 172:170, чемпион двух олимпийских игр Роберт Ричардс воскликнул: «Смотрите, ребята — вот это счет! Достойный итог — достойной борьбы! Это были самые потрясающие состязания по легкой атлетике, какие я только видел».

С момента принципиальной договоренности в Мельбурне об организации ежегодных матчей между СССР и США прошло почти два года. Если бы такой матч состоялся в 1956 г., то, как показывает простой подсчет очков, по результатам, показанным легкоатлетами

США и СССР на XVI Олимпийских играх, команда СССР проиграла бы команде Америки больше 50 очков. В 1958 г. не теоретически, а в матче мы смогли одержать трудную победу с перевесом в два очка.

Подводя итоги матча, нельзя не вспомнить о тех прогнозах, которые были высказаны до начала соревнований. Невозможно привести высказывания всех. Дадим слово лишь американцам.

Один из наиболее авторитетных спортивных журналистов Текс Моул («Спортс иллюстрейтед») писал: «США посылает в Москву самую сильную в истории легкой атлетики команду. Сильнее той, которой они были представлены в Мельбурне».

В редакционной статье «Почему русские напрашиваются на поражение?» журнал «Спортс иллюстрейтед» попытался пошутить: «Наши ребята протанцуют джигу в берлоге у русского медведя и со смехом вернутся домой». Как можно судить по этим словам, некоторым журналистам соревнования в Москве казались легкой увеселительной прогулкой, а победа обеспеченной без всякой борьбы.

Матч столетия выиграли спортсмены СССР



Совсем, очевидно, по-иному думали американские спортсмены, их тренеры и руководители. Вот их высказывания:

Почетный секретарь Любительского атлетического союза Даниель Феррис: «Борьба будет жестокой».

Видный тренер Ричард Ганзлен: «В конце концов Россия с ее населе-



Олег Ряховский в момент установления мирового рекорда в тройном прыжке

нием в 200 миллионов и теми возможностями, которые предоставлены ее молодежи для спортивного роста, победит и в легкой атлетике. Ждите сенсаций из России».

Бывший рекордсмен мира и двукратный олимпийский чемпион по десятиборью Роберт Мэтиас: «В Москве русские будут очень недалеко от нас в мужских видах и задавят нас в женских соревнованиях. Они непрерывно растут, в то время как мы топчемся на месте и даже немного отступаем».

Отвечая Мэтиасу, известный журналист Корнер Нельсон в американском журнале «Новости легкой атлетики» писал: «Я считаю, что Мэтиас ошибается. Мы определенно не отступаем. Я внимательно слежу за развитием легкой атлетики и могу сказать: США сейчас имеют лучшую в своей истории команду, и самая большая наша сила в юнцах. Мы могли бы неплохо выступить в Москве, выставив лишь атлетов, не достигших избирательного возраста. Что касается женщин, я думаю, что не стоит недооценивать американок. Немногие из них по-настоящему тренируются,



Чарльз Дюмас поздравляет Юрия Степанова с победой

но у нас много талантов. Русские женщины не раздавили нас в Мельбурне, почему же они раздавят нас сейчас? Что касается того, что мужчины-русские будут недалеко от нас, я считаю, когда команда уедет в Москву, здесь дома останется еще одна команда, которая также способна выйти победителем. Если я ошибаюсь, пусть мне напомнят об этом после матча».

Мы позволим себе теперь напомнить Нельсону об этом.

В матче, как в зеркале, отразились все сильные и слабые стороны легкоатлетического спорта в СССР и США. Соревнования убедительно показали, что в таких состязаниях нет слабых противников, но поражение может быть совершенно неожиданным.

ВОЛЯ РЕШАЕТ УСПЕХ

Американские спринтеры — быстрые в мире. Отдельные неудачи не могут поколебать их авторитета. Для наших бегунов на 100, 200 и 400 м встреча с такими знаменитостями, как Мэрчисон, Коллимур и Дэвис, была прекрасной проверкой сил.

Если на 100 м все прогнозы оправдались, то в беге на 200 м лишний раз подтвердилась старая истина, что добивается успеха тот, кто дерзает. Перед стартом было известно, что лучшие результаты Коллимюра 20,8, а Сергеста 21,1. В этом сезоне наши спринтеры так не бегали. Но Коновалов решил бороться. Мы давно не видели такого отличного старта. Он блестяще прошел поворот и на протяжении 150 м был впереди Коллимюра. В ходе состязания даже созддалось впечатление, что Коновалов, испугавшись собственной смелости, не решился до конца вести борьбу с американцем. Впечатление — не действительность. Однако этот забег убедительно показал, что нашим спринтерам, как и бегунам на средние дистанции, нужно прежде всего преодолеть психологический барьер.

О волевых качествах, об умении бороться не раз приходилось вспоминать, глядя на то, как ведут себя спортсмены на дорожке. Если Рахманову хотелось

указать на то, что он поздно стал финишировать в забеге на 400 м, то только сожаление вызвал Никольский, уже со старта обрешивший себя на поражение.

Американцы, неожиданно для себя, потеряли очки в беге на 200 м. Не менее неожиданными были наши потери на дистанциях 3000 м с препятствиями и, особенно, на 5000 м. Усилиями Куца наши бегуны завоевали на стайерских дистанциях заслуженный авторитет. Ни у кого, до старта, не было сомнений, что Болотников и Пярнакиви закончат бег раньше, чем Деллинжер и Трюэкс. Недоумения начались с первого круга, когда захромал Болотников. Впоследствии оказалось, что у него еще раньше болела нога. Но ни спортсмен, ни его тренер не заявили об этом, и в итоге бег — едва не стоивший нам успеха во всем матче.

Встреча Рафера Джонсона и Василия Кузнецова — этих гигантов по своим достижениям в легкой атлетике — представляла необычайный интерес. Соревнование, как известно, окончилось победой Джонсона с новым феноменальным мировым рекордом. Кузнецов честно боролся с американцем, значительно превосходящим его по физическим данным. Кузнецова не остановило и то, что на барьерах он повредил ногу. Объективно говоря, настойчивость советского легкоатлета помогла Джонсону добиться успеха. Исчерпали ли оба многоборца свои возможности к достижению еще более высоких результатов? Думается, что нет — им обоим под силу сумма в 8500 очков. Для Кузнецова путь к этому прежде всего через улучшение техники, и в частности бега на 1500 м.

Джонсон безусловно талантливый спортсмен, и все же дело не только в его выдающихся физических качествах. Он еще и прекрасный боец. Надо было видеть, как Джонсон сосредоточивался перед каждым видом, особенно когда что-то не получалось.

Но если о Кузнецове можно говорить как о достойном сопернике нового рекордсмена мира, то довольно бледное впечатление произвёл второй наш десятиборец Кутенко. Он и близко не подошел к результату, показанному за месяц до матча. Немалую роль в этом сыграли волевые качества этого спортсмена.

НЕВЗИРАЯ НА ИМЯ

Наших бегунов на 800 м справедливо упрекают в нерешительности, в неумении вести бег. В свое оправдание они приводят часто тот довод, что нет соревнований, где бы приходилось выкладывать все свои силы. На матче предоставилась такая возможность: Куртней — второй бегун мира на эту дистанцию, и встреча с подобным спортсменом — большой праздник для настоящего легкоатлета, дело чести которого проиграть чемпиону возможно меньше. Такого желанья зрители не увидели у Говорова. Когда Куртней стал финишировать, Говоров даже не сделал попытки усилить темп, а ведь он мог пробежать быстрее 1.50.

Бороться, а не рассчитывать на случайный успех. Драться, а не отсиживаться, — в таком духе тренеры обязаны воспитывать молодых спортсменов.

Прекрасный образец правильного воспитания показали Юрий Степанов и его тренер Павел Гойхман. Всем памятна кривотолка, возникшие в прошлом году после того, как Степанов совершил прыжок выше мирового рекорда. Причину успеха многие специалисты и журналисты видели в подошве спортивных туфель Степанова, забыв о человеке, о его огромном труде.

На матче состоялась первая встреча между двумя мировыми рекордсменами: официальным — Дюмасом и неофициальным — Степановым. Дюмас уже имел в этом году результат 2,12, а Степанов 2,06. Соревнуясь в равных условиях, Степанов убедительно доказал свое преимущество.

Прыгуны вообще отличились в этих соревнованиях. Если подсчитать количество очков, набранных мужчинами и женщинами в шести видах прыжков, то



Вот он — сильнейший атлет мира. Джонсон готовится к метанию диска



Таисия Ченчик довольна своей победой

оно равно 43. Они уступили лишь американским спринтерам, которые в пяти видах бега и трех эстафетах набрали 51 очко.

Прекрасные волевые качества проявил Владимир Булатов в прыжках с шестом. Он не посмотрел на то, что его соперники имели высокие результаты — Морис 4,60 и Брюер 4,56. Победа Булатова была одной из наибольших сенсаций матча. Но напомним ему и другим шестовикам, что в матче в Филадельфии в будущем году нечего и рассчитывать на успех, имея результат 4,50.

Немало труда было положено тренерами для улучшения результатов советских прыгунов в длину, так плохо выступивших на Олимпийских играх в Мельбурне. Соревнования с американцами показали, что сделано еще очень мало. Федосеев из шести прыжков выполнил только один, да и тот на 7,38. Три заступа было у Тер-Ованесяна. Оказалось, что даже наши лучшие прыгуны не умеют правильно разбежаться. Это особенно бросалось в глаза при соревновании с победителем матча Шелби, который в шестой попытке прыгнул на 7,94.

Разбег американцы начинают, как с низкого старта, очень быстро. На брус они набегают по инерции, сохраняя набранную скорость. Такой разбег позволяет лучше ориентироваться в последней фазе перед прыжком, увереннее и эффективнее производить отталкивание. Кстати, так же разбегаются один из лучших прыгунов Европы голландец Виссер, имеющий результат 7,98.

Очень слабо выступили наши метатели, которых совершенно подавил авторитет наших гостей. Неузнаваем был Кривоновосов, броски которого были вялы и малотехничны. Больше риска и смелости хотелось бы видеть у Самозветова. Дискоболы, как и толкатели

ядра, не проявляли заметного стремления к тому, чтобы приблизиться по результатам к своим выдающимся противникам Ортеру и Бабке в метании диска, к О'Брайену и Лонгу в толкании ядра. Заметим, что Лонг, имеющий еще небольшой соревновательный опыт, выступил хуже обычного и толкнул ядро только на 17,77. Значительно увереннее вели себя наши метатели копья. Их броски за 74 м, при тяжелой сырой дорожке, можно считать хорошими.

Полной неожиданностью явился преигрыш первого места нашими женщинами в толкании ядра. Браун мы до сих пор знали, как атлетку, способную показать, в лучшем случае, результат, близкий к 15,50, а тут она послала ядро на 16,54. В чем же причина столь бурного роста результатов? Как рассказала Браун, ей очень помогли советы О'Брайена. Он научил ее низко нести туловище до момента выталкивания ядра, показал, как наиболее выгодно производить толчок. Нет сомнений, что Браун, которая, по ее словам, имеет мало времени для регулярных тренировок из-за семейных забот и учебы в вечернем колледже, может показать еще более высокие результаты.

О'Брайен высказал несколько ценных замечаний по поводу техники наших толкателей ядра мужчин. Он, например, считает, что они медлительны в кругу. К замечаниям мирового рекордсмена следует прислушаться. Нашим метателям, очевидно, больше нужно развивать силу и быстроту. Рыхлый и медлительный Лоцилов весьма невыгодно выглядел в сравнении с мощными и в то же время стройными американцами.

И ПОБЕДИТЕЛЕЙ СУДЯТ

Известная поговорка о том, что победителей не судят, не применима при оценке итогов легкоатлетического матча СССР—США.

Как только кончился матч, Даниель Феррис, этот самый опытный человек в американской легкой атлетике, отдавший ей полвека жизни, поздравив руководителей советской команды с победой, сказал негромко, но твердо: «Мы сделаем все, чтобы в будущем году в Филадельфии победить вас».

Да, победить американцев было трудно, но удержать такую победу еще труднее. Для этого надо стать вдвое сильнее.

Мы выросли в комплексе олимпийских видов легкой атлетики — это основной вывод из итогов матча. Но у нас все еще есть отстающие и ведущие виды. Важнейшая задача — ликвидировать имеющееся отставание. Сделать это не легко. Эта работа требует пересмотра ряда организационных и методических вопросов. Главнейшие из них — подбор одаренных спортсменов, изменение отношения многих спортсменов и тренеров к физической, моральной и соревновательной подготовке.

В спринте, как ни в каком другом виде, особое значение имеют природные данные. Как показал матч, до сих пор сильнейшими у нас остаются Бартнев и Коновалов. Почему? Да прежде всего потому, что они не боятся много тренироваться и участвовать в состязаниях. До матча с американцами каждый из них стартовал более 50 раз на дистанциях 100 и 200 м. А именно этого боится пока наша молодежь, часто более талантливая, чем оба эти спортсмена. Нет сомнения, что, когда одаренные молодые спринтеры пройдут школу Бартнева и Коновалова, прольют столько пота, сколько они, превосходство будет на стороне молодых.

На средних дистанциях наши спортсмены выступают мало. Сильнейшие бегуны, к сожалению, не проводят встреч друг с другом в острой борьбе. До сих пор не все определилось в методике



Победители и побежденные. Слева направо: Ю. Коновалов, А. Мэрчисон, Л. Бартнев и Э. Коллимур

тренировки, несмотря на большое количество диссертаций по этому вопросу. Ясно одно, что тактика должна быть более смелой и продуманной. Между тем, Пипине и на матче просчитался, так же как и в Лондоне в прошлом году. Бегуны на средние дистанции, в их числе и сильнейшие, обязаны чаще соревноваться. Без этого толка не будет.

Наши барьеристы еще не достигли тех результатов, которые позволяли бы им бороться с американцами. У Михайлова плохой старт, на котором он теряет очень много. На дистанции 400 м Юлин и Литуев проиграли Дэвису секунду, между тем как на гладкой дистанции они проигрывают ему по три с лишним секунды. Это говорит о хорошей технике и плохих скоростных качествах, но рассчитывать на их улучшение ни Юлину, ни Литуеву не приходится. Следовательно, надо искать способных молодых бегунов на 400 м и из них готовить барьеристов, как, собственно, и поступили американцы, когда взяли за штурм мирового рекорда, принадлежавшего до 1956 г. Литуеву. Нельзя не учитывать сюрприза, который нам преподнесли гости в лице Коулмена в беге на 3000 м с препятствиями. Никогда нельзя ориентироваться только на заочное сравнение результатов.

Серьезную тревогу вызывает состояние нашей женской легкой атлетики. Спортсменки старшего поколения Пономарева, Зыбина, Крепкина, Иткина и многие другие, очевидно, уже не могут прогрессировать так, чтобы успешно бороться за первенство, за новые мировые рекорды, а молодежь еще не владеет прочной техникой и не отличается большими волевыми качествами. Следовательно, необходимо тщательнее гото-



Том Куртней оказался сильнейшим в беге на 800 м. На снимке момент бега. Впереди Куртней, за ним: Говоров, Варрак (СССР) и Пик (США)



Отлично прыгал в длину Э. Шелби. Его результат 7,94

вить во всех отношениях способную молодежь и искать новых более одаренных девушек, могущих в короткие сроки достигнуть высоких результатов. Подбор одаренных молодых спортсменов — серьезнейшая проблема. Пример Браун и женщин-спринтеров говорит об огромных потенциальных возможностях американских легкоатлетов во всех видах бега, прыжков и метаний.

Ехать в Америку нужно с желанием победить. Претворение этого желания в действительность может обеспечить только дружная работа всех спортсменов и тренеров. Не следует забывать, что второй матч СССР—США — мост к успеху на XVII Олимпийских играх в Риме.

* * *

Матч между сильнейшими легкоатлетами Советского Союза и Соединенных Штатов Америки возбудил большой интерес к этому виду спорта. Примерно 70 тысяч зрителей было на стадионе в первый день и больше 50 тысяч во второй. Эти цифры говорят сами за себя. До последнего финиша никто не покинул стадиона. Значит, при умелой организации состязания по легкой атлетике могут быть популярны не меньше, чем футбол.

Всесоюзному комитету и другим организациям, проводящим крупные соревнования, следовало бы проявить заботу о школьниках, выделив на больших стадионах специальные места, которые продавались бы по удешевленным ценам. Это сыграет большую роль в популяризации легкоатлетического спорта среди учащихся.

Наши гости о матче

ПОЗДРАВЛЯЮ С ПОБЕДОЙ

Читателям журнала «Легкая атлетика»

Вы можете гордиться замечательными спортсменами, которые защищали честь Советского Союза в матче с Соединенными Штатами. Большинство из них показало выдающиеся результаты.

*To the readers of Light Athletics:
You can feel very proud of the fine athletes who represented the Soviet Union in the match with the U.S.A. The performances of most of them were outstanding. We look forward to their visit to the U.S.A. in July next year for the friendly match between our two countries. I desire to take this opportunity to congratulate the USSR team, both men and women on their victory.*

*Sincerely yours,
Dan J. Ferris
A.A.U. of U.S.A.*

Мы с нетерпением ожидаем их приезда в США в июле следующего года для второй дружеской встречи между нашими странами. Я хотел бы воспользоваться случаем, чтобы поздравить советских спортсменов, как мужчин, так и женщин, с победой.

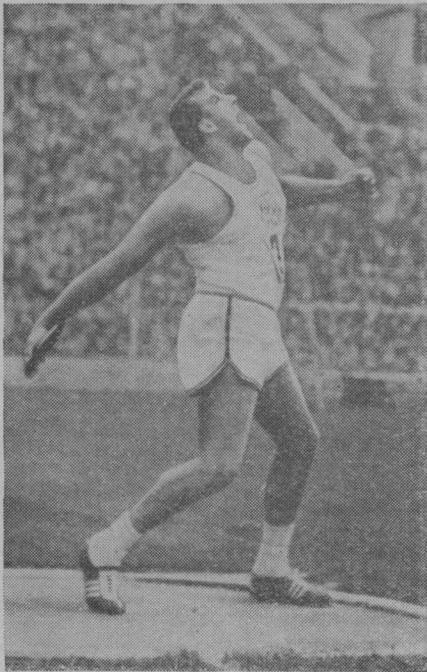
Искренне Ваш

Дан Феррис

Почетный секретарь Любительского атлетического союза США

СВОИМ РЕЗУЛЬТАТОМ Я ДОВОЛЕН

Поездка в Москву — одно из самых значительных событий в моей спортивной карьере. Пожалуй, столь же значительное, как получение первой олимпийской медали в 1952 году и установление первого мирового рекорда. Я особенно счастлив тем, что мне была доверена высокая честь быть капитаном американской коман-



Молодой метатель Ринк Бабка и в Москве подтвердил свое высокое мастерство. Брошенный им диск пролетел 57,00

ды на таком замечательном соревновании, каким был легкоатлетический матч СССР—США.

От Москвы у меня осталось прекрасное впечатление. Порадовал исключительно радушный, теплый прием.

Своим результатом я очень доволен. В Европе никто еще не толкал ядро дальше 19 метров. К сожалению, я выступал не совсем здоровым. Это не позволило мне превзойти свой рекорд.

Советским метателям хочу сказать, что они имеют все возможности улучшить результаты. Сейчас они еще медлительны в круге и путь приложения силы к ядру у них слишком короток. Они должны больше работать над техникой, а самое главное, над развитием силы. Я убежден, что без систематической тренировки со штангой не может быть хорошего метателя.

Перри О'Брайен

Чемпион XV и XVI Олимпийских игр, рекордсмен мира по толканию ядра

ВСТРЕЧА ДРУЗЕЙ

Матч в Москве — крупнейшее событие в истории легкоатлетического спорта. Впервые в единоборстве на беговой дорожке встретились спортсмены двух великих стран. Я верю, что атмосфера дружбы, которая царит на стадионе в Лужниках, поможет установлению дружеских отношений между СССР и США.

Что касается меня, то я знаю, что русские атлеты — хорошие парни. Василий Кузнецов — мой лучший друг.

Конечно, как и всякий спортсмен, я надеюсь еще улучшить свои ре-

зультаты, но, очевидно, не в этом году. Ведь мы уже заканчиваем спортивный сезон.

Рафер Джонсон
Рекордсмен мира
в десятиборье

МОИ ПОЖЕЛАНИЯ

Я приехал на матч как представитель американской телевизионной компании и получил огромное удовольствие от этой поездки.

Встреча между спортсменами СССР и США — выдающееся событие в истории легкоатлетического спорта. Мне хотелось бы высказать несколько пожеланий советским прыгунам с шестом:

1. Обращайте больше внимания на скорость разбега.

2. Акцентируйте отталкивание, толкайтесь возможно сильнее, сохраняя в то же время равновесие в момент входа на шест.

3. Старайтесь сделать возможно больший прогиб и резкий выхлестывающий мах.

4. В момент подъема держитесь возможно ближе к шесту. Ни в коем случае не давайте шесту отходить от вас.

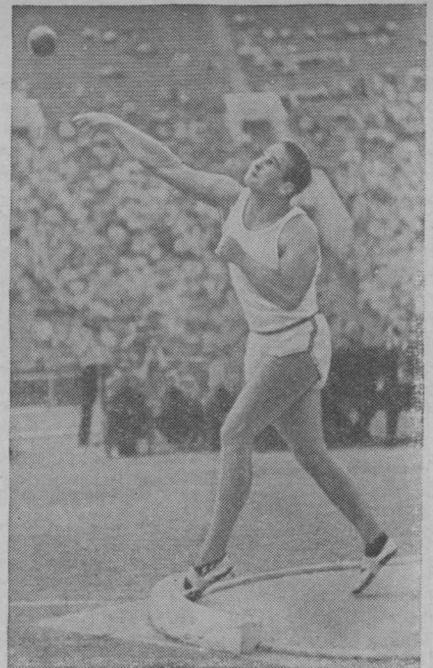
5. Не задерживайте отталкивание от шеста. Подъем должен сразу же переходить в отталкивание.

6. Оттолкнувшись от шеста, резко опускайте одну ногу вниз и поднимайте вверх руки.

Американские прыгуны тренируются круглогодично и много прыгают зимой в закрытом помещении. Хорошим прыжкам помогают и отличные шесты, которые созданы в США.

Роберт Ричардс

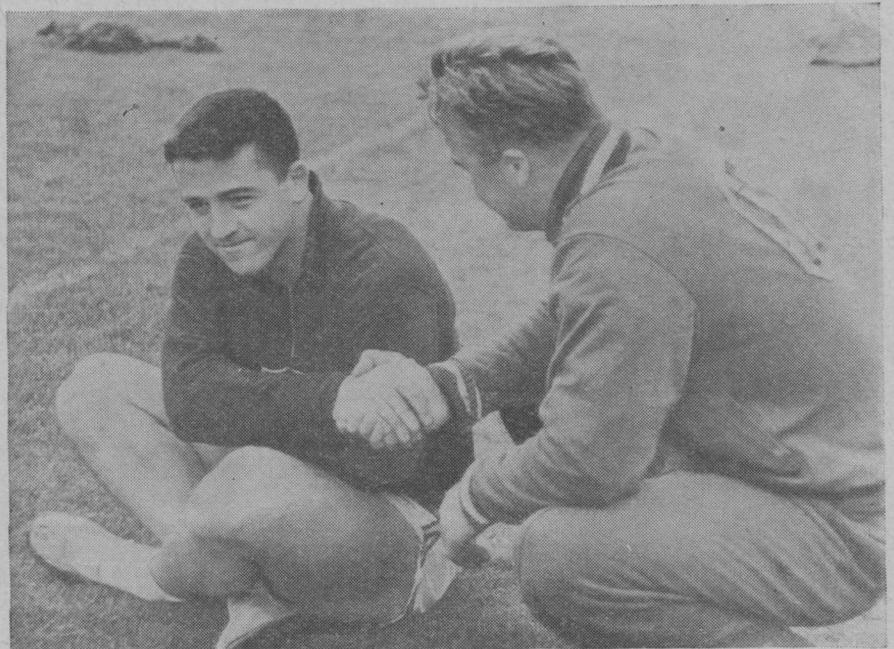
Чемпион XV и XVI Олимпийских игр по прыжкам с шестом



19,14 — так далеко не толкал ядро ни один спортсмен в Европе. На снимке Перри О'Брайен в момент толчка

ДО МИРОВОГО РЕКОРДА — 22 САНТИМЕТРА

Конечно, я довольна своим результатом в толкании ядра. Ведь два года назад, на Олимпийских играх в Мельбурне, мне удалось сделать толчок лишь на 15 метров 12 сантиметров. Хочу бороться с советскими спортсменками за мировой рекорд, до которого мне остается уже не полтора метра, как это было в 1956 году, а всего 22 сантиметра.



Михаил Кривонос (справа) поздравляет с победой Гарольда Коннолли

О Москве, советских спортсменах и советских зрителях могу сказать, что это чудесный город и чудесные люди. Хотелось бы только посоветовать вашим атлетам и вообще всем москвичам побольше улыбаться.

Элеонора Браун

Победительница матча СССР — США
в толкании ядра

БЫЛО МНОГО НЕОЖИДАННОСТЕЙ

Огромное впечатление на нас произвел стадион, на котором проходили соревнования. Таких спортивных комбинатов мне еще не приходилось видеть. Дорожка чудесна — быстрая и эластичная. Оригинально приспособление для измерения прыжков.

Соревнования принесли ряд неожиданностей. Так, мы не ожидали, что проиграем шест. В то же время мы не рассчитывали занять второе место в беге на 3000 метров с препятствиями и на 5000 метров.

На соревнованиях было много зрителей. У себя в США мы к этому не привыкли. Если на собачьи бега у нас собирается 50 тысяч зрителей, на бейсбол — 60 тысяч, то на легкоатлетические соревнования — лишь 5—6 тысяч.

Наш проигрыш в некоторых видах объясняется тем, что они до сих пор слабо культивируются в Америке. Так, например, соревнования в беге



На пьедестале почета победители — Евгений Жуков, Эрнст Шелби и Владимир Булатов

на 3000 метров с препятствиями проводятся у нас один-два раза в год, на 5000 метров — четыре раза, а на 10 000 метров — чуть ли не один раз в четыре года. Также сравнительно редко организуются соревнования и по марафонскому бегу, ходьбе.

Легкая атлетика среди женщин распространена слабо. В школах бег, прыжки и метания служат для физического воспитания молодежи, но легкой атлетикой, как спортом, девочки не занимаются.

Победа советских атлетов в прыжках в высоту и с шестом просто поразительна. Замечательны результаты обоих русских парней в тройном прыжке.

Когда через год советские атлеты приедут в США, это будет замечательная встреча, которой ждет вся страна.

Ральф Колсон

Руководитель команды,
председатель Национального комитета
по физическому образованию

НАДЕЮСЬ ВЗЯТЬ РЕВАНШ

От всего сердца я хочу сказать, что наслаждался пребыванием в Советском Союзе. Нас приняли очень гостеприимно, и мне хотелось бы поблагодарить секцию легкой атлетики СССР за приглашение команды Соединенных Штатов. Мне здесь многое понравилось — Москва, Кремль, стадион... Моя неудача, возможно, объясняется тем, что я мало тренировался, понадеявшись на свои природные данные. Хочу взять реванш на Олимпийских играх в Риме.

Чарлз Дюмас

Чемпион XVI Олимпийских игр
по прыжкам в высоту

СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ОКАЗАЛИСЬ СИЛЬНЕЕ

Перед матчем мы думали, что победим в командном зачете. Однако советские спортсмены выступили лучше, чем мы предполагали. Отмечу, что у ваших спринтеров плохой старт



Американка Э. Браун одержала неожиданную победу в толкании ядра. Ее результат 16,54 — новый рекорд США



Вера Крепкина
и Барбара Джонс



Олимпийский чемпион по прыжкам с шестом Роберт Ричардс прибыл на матч как комментатор телевизионной компании, а не участник. На снимке Ричардс за работой

и им нужно обратить внимание на бег в начале дистанции. О себе могу сказать, что, хотя мне уже 25 лет, я еще надеюсь пробежать 100 метров за 10,0.

Стадион в Москве великолепен. Дорожка быстрая, упругая.

Айра Мэрчисон
Рекордсмен мира
в беге на 100 м

ДО НОВОЙ ВСТРЕЧИ

Мне очень понравилась Москва и москвичи. Ваш стадион великолепен, улицы красивы.

Я очень рад, что выиграл бег на 400 метров с барьерами. Мне кажется, что я смогу улучшить мировой рекорд на эту дистанцию.

Надеюсь, что мы снова встретимся с советскими легкоатлетами в США в 1959 году.

До новой встречи!

Гленн Дэвис

Мировой рекордсмен и олимпийский чемпион в беге на 400 м с барьерами

ПРАВИЛЬНО ОТБИРАТЬ МОЛОДЕЖЬ

Проигрыш нашей команды не был для нас неожиданностью. Мы рассчитывали выиграть мужской командой и знали, что проиграем женской.

Мне кажется, что советских атлетов и тренеров нам нечему учить,

Главное для вас — это отбор способной молодежи, которая потенциально могла бы показывать выдающиеся результаты. Самое уязвимое место в вашей легкой атлетике — спринт. Сравнительно слабые результаты ваших спринтеров объясняются, очевидно, неудовлетворительным отбором. Может быть, некоторую роль тут играет и темперамент русских спортсменов. Посмотрите на Мерчисона. Ведь он очень быстр от природы.

Ваши прыгуны в высоту меня поразили. Такой прыгучести, как у Степанова, я никогда не видел.

Одна из причин неудач ваших метателей, как мне кажется, это их излишнее напряжение в круге для метаний.

Ларри Снайдер

Тренер университета штата Огайо, воспитавший Джесси Оуэнса, Дейва Албриттона, Мэла Уитфилда, Гленна Дэвиса

НАДЕЮСЬ МЕТАТЬ ДИСК ЗА 60 МЕТРОВ

Я очень рад, что мне удалось стать победителем матча в метании диска. Правда, до соревнований я мечтал показать результат около 59 метров. Очевидно, сказалось то, что за три недели до матча я повредил ногу.

Мой успех во многом объясняется тем, что я занимаюсь со штангой, постоянно работаю над развитием быстроты, не прекращаю совершенствовать технику метания диска и сейчас, летом.

Надеюсь попасть в состав американской команды, которая будет выступать на XVII Олимпийских играх.

Ринк Бабка
Чемпион США
по метанию диска

МАТЧ ПОМОЖЕТ РАЗВИТИЮ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В США

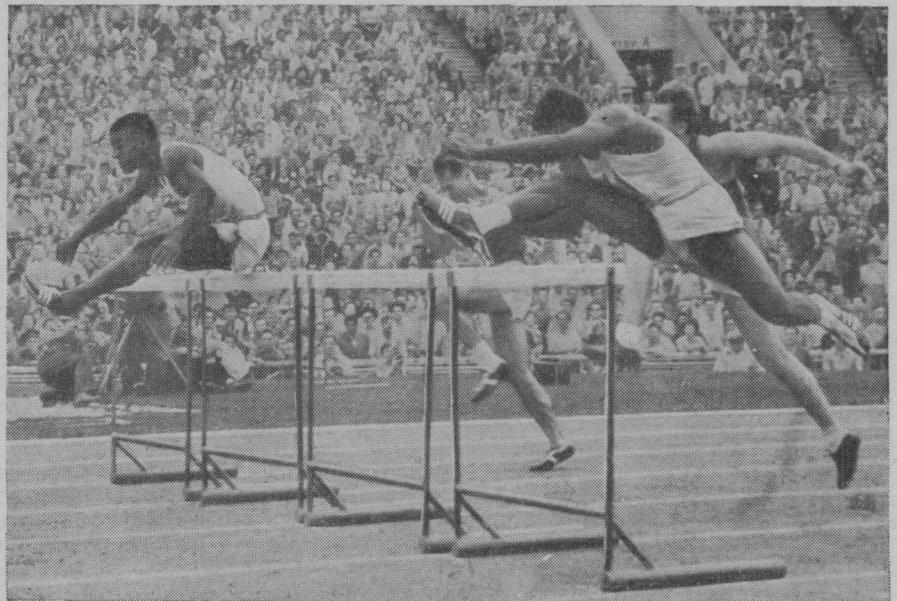
Женская команда США проиграла в Москве не случайно. В нашей стране очень мало девушек занимается легкой атлетикой. К тому же для этого у них меньше возможностей и времени.

Соревнования по легкой атлетике для женщин проводятся у нас не чаще 3—4 раз в год. Бег на дистанции свыше 200 метров совсем не популярен. Слабо развиты и метания. К тому же, когда спортсменка кончает колледж или выходит замуж, она совсем бросает спорт. Так случилось, например, с Мак-Даниель, в лице которой американская легкая атлетика потеряла талантливую прыгунью.

В составе команды, приехавшей в Москву, семь моих учениц — студентов университета в Теннесси, где я работаю тренером. На этих спортсменок я возлагаю большие надежды. Так, Даниэлс очень выросла после Мельбурна. Думаю, что у нее и у Джонс неплохие шансы на успех в Риме. Впрочем, хороши и все остальные девушки: Уильямс, выигравшая на матче бег на 200 метров, Метьюс, Смит, Худсон. В Москве моим ученицам удалось установить новый рекорд США в эстафете 4×100 метров.

Мне хотелось бы поблагодарить советских спортсменов за приглашение приехать на эту выдающуюся встречу, которая принесет особенно большую пользу развитию легкой атлетики среди американских женщин. А в этом мы очень нуждаемся.

Эдвард Темпл
Тренер женской
национальной команды США



Высокое мастерство продемонстрировали американские барьеристы. На снимке забег на 110 м. Впереди Ансел Робинсон



На соревнованиях между сборными командами УССР и Венгрии в Киеве отличилась Нина Тымчук. В беге на 800 м она опередила опытных соперниц и выполнила норму мастера спорта. На снимке (слева направо): Нина Тымчук, Дора Козлова, Аранка Кази (Венгрия)





ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА на короткие дистанции

Если бег — основа легкой атлетики, то спринт (бег на короткие дистанции) — основа бега. Бег на короткие дистанции представлен в легкой атлетике в виде бега на 60, 100, 200, 400 м и эстафетного бега (4 × 100, 4 × 200, 4 × 400 м). Он входит в состав всех многоборий и используется как типичное упражнение, развивающее быстроту, которая имеет очень большое значение для достижения высоких спортивных результатов во всех остальных видах легкой атлетики.

Характерная особенность спринта заключается в том, что каждый бегун пробегает дистанцию по отдельной дорожке, с очень высокой скоростью (до 10—11 м/сек), достигаемой главным образом за счет большой частоты шагов (до 4—5 шагов в секунду). С этой особенностью связаны высокая интенсивность мышечных усилий, быстрое образование «кислородного долга» в организме и кратковременность бега.

Техника быстрого бега имеет много сходного с техникой бега на средние и длинные дистанции. Но в технике спринта есть и свои особенности.

В помощь тренеру

К обучению технике бега на короткой дистанции можно приступать только после овладения техникой бега со средней скоростью.

Важное условие успешного овладения техникой скоростного бега — хорошая общая физическая подготовленность занимающихся, т. е. значительная сила мышц (особенно ног и туловища), способность к быстрым и частым движениям ног и рук, умение быстро и полно расслаблять мышцы после их напряжения, достаточная гибкость в суставах.

Очень полезны для спринтера следующие подготовительные упражнения:

На силу. 1. Бег прыжками, бег в гору, бег вверх по лестнице, через 1—2 ступеньки. 2. Разнообразные прыжковые упражнения — в длину с места, тройной, пятерный прыжок с места, скачки на одной ноге. 3. Упражнения с отягощениями — приседания выпрыгивания с гирей (16—20 кг), со штангой (30—40 кг).

На быстроту. 1. Семенящий бег. 2. Беговые движения руками (на месте). 3. Быстрый бег вверх и вниз по лестнице, наступая на каждую ступеньку.

стного бега с помощью объяснений, демонстраций наглядных пособий, показа бега на короткие дистанции с соблюдением правил соревнований.

Следует дать самим занимающимся пробежать с низкого старта 50—60 м, чтобы они могли убедиться в необходимости тщательного изучения техники скоростного бега сначала по частям.

Первая практическая задача обучения — овладение техникой быстрого бега по дистанции (по прямой и повороту).

Для этого применяются следующие средства: 1. Равномерный бег с повышенной скоростью на 50—80 м. 2. Ускорения на 40—50 м — бег с высокого старта с постепенным увеличением скорости до высокой (но не предельной) и сохранением ее на расстоянии 20—25 м. 3. Ускорения на 50—60—80 м с постепенным увеличением скорости до предельной и сохранением ее на расстоянии 20—40 м. 4. Бег с высокой и предельной скоростью под уклон на местности или по специальной наклонной дорожке (с углом наклона 2—3°) на 60—80—100 м. 5. Бег под уклон с выбеганием на горизонтальную дорожку с высокой и предельной скоростью. 6. Повторный бег с фиксацией времени пробега 30 м с ходу и проверкой основных моментов техники бега.

При выполнении этих упражнений необходимо обращать внимание на соблюдение общих требований к технике бега — прямое положение туловища и головы, мягкую постановку стопы на грунт с носка ближе к проекции о.п.т., полное выпрямление толчковой ноги и согласованный вынос вперед бедра маховой ноги, прямолинейность, равномерность бега, «легкость» бега.

При ускорениях увеличивать скорость постепенно, сохраняя непринужденность бега. Высокая и предельная скорость достигается к 25—30-му метру. После пробега отрезка с высокой и предельной скоростью необходимо «выключиться» — прекратить «активный» бег и бежать по инерции, без специального торможения, сохраняя структуру пра-

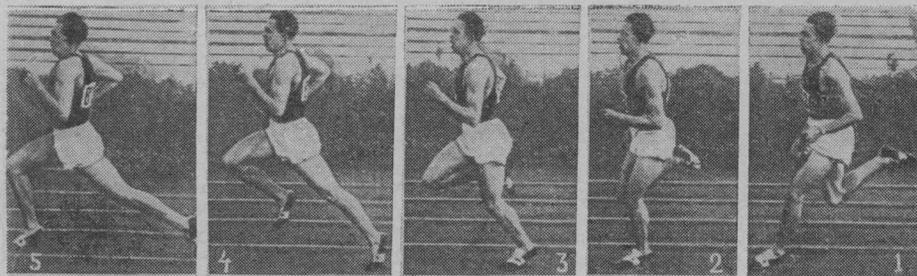


Рис. 1. Движения рук и ног в беге на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции начинают обычно с низкого старта, который позволяет быстрее развить высокую скорость. Отталкивание от грунта производится под более острым углом. Движения выполняются по большой амплитуде более часто и поэтому более энергично. Нога ставится на грунт с носка вблизи проекции общего центра тяжести тела (рис. 1).

Несмотря на высокую интенсивность мышечных напряжений и частоту движений, бег квалифицированного спринтера кажется легким, свободным. Это объясняется умением бегуна чередовать моменты работы и отдыха мышц, т. е. моменты их напряжения и расслабления. Бегун не допускает излишнего напряжения — в этом заключается «секрет» мастерства спринтера.

На гибкость. 1. Махи свободной ногой с акцентом на движения назад и вперед (рис. 2). 2. Пружинистые приседания в положении выпада вперед (рис. 3). 3. Глубокие приседания без отрыва пяток от грунта (рис. 4). 4. Наклоны вперед, не сгибая ног в коленных суставах (рис. 5).

На расслабление. 1. Из стойки руки вверх, расслабляя мышцы, перейти в глубокий присед с наклонным туловищем (рис. 6). 2. Беговые движения маховой ноги с раскрепощенной голенью (стоя на гимнастической скамейке) (рис. 7). 3. Повороты туловища с взмахами раскрепощенных рук.

Обучение технике бега на короткие дистанции проводится в такой последовательности.

Сначала необходимо направить внимание занимающихся на овладение новым видом легкоатлетического упражнения путем создания у них правильного представления о технике скоро-

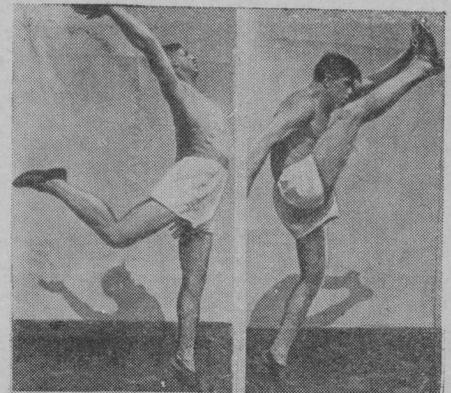


Рис. 2. Махи ногой с акцентом на движение назад и вперед

Василий Руденков («Динамо», Москва) добился в этом году отличных результатов в метании молота. На снимке В. Руденков

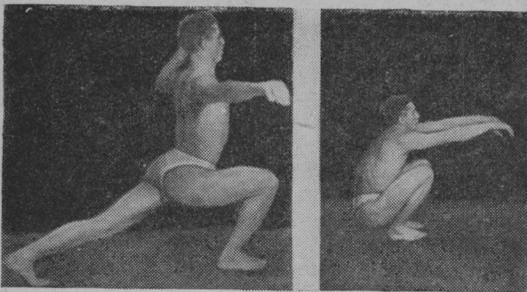


Рис. 3. Пружинистые приседания

Рис. 4. Глубокие приседания

вильного бега до остановки и перехода на ходьбу.

При появлении излишней напряженности во время ускорений снижать скорость и переходить на бег под уклон. При беге с высокой скоростью не задерживать дыхания.

По мере овладения техникой скоростного бега следует быстрее увеличивать скорость с высокого старта и дольше сохранять высокую и максимальную скорость на дистанции. Полезно проводить ускорение группой из 3—5 человек, что внесет соревновательный элемент.

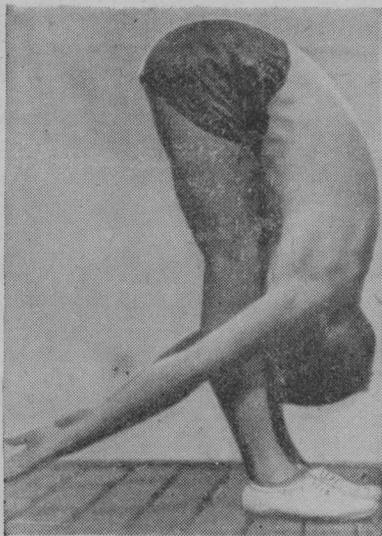


Рис. 5. Наклоны вперед

Ускорения надо проводить не только по прямой, но и по повороту, так как при беге на 200 и 400 м половина дистанции пробегается по повороту. В этом случае бежать следует ближе к внутренней границе дорожки, но не наступая на черту. Важно бежать по повороту не только против часовой стрелки (как на соревнованиях), но и по часовой стрелке. Это позволит уравнять нагрузку на мышцы правой и левой половины тела. Особое внимание необходимо обратить на выход из поворота на прямую и вход в поворот, для чего проводить соответствующие ускорения.

Время пробегания отрезка 30 м с ходу фиксируется при участии помощника, который делает отмашку рукой в момент пробегания учеником с полной скоростью отметки в начале контрольного отрезка. Начинается бег в 25 метрах от этой отметки. Сам инструктор с секундомером находится против отметки в конце отрезка. Он включает секундомер по сигналу помощника и выключает в момент пробегания ученика через конечную отметку. При наличии второго помощника, стоящего в 30—40 м против середины отрезка, можно подсчитывать количество двойных шагов, совершаемых бегуном на отрезке, по движению руки назад (каждое движение руки соответствует двойному шагу) (рис. 8).

Имея данные о длине отрезка S , времени его пробегания t и количестве шагов N , можно путем расчетов определить среднюю скорость бега — $U_{cp} = \frac{S}{t}$, среднюю частоту шагов (темп) — $T_{cp} = \frac{N}{t}$ и среднюю длину шагов — $l_{cp} = \frac{S}{N}$. Такие данные позволяют лучше видеть сдвиги в овладении техникой бега и в развитии двигательных качеств бегуна.

При беге с фиксацией времени спортсмен часто излишне напрягается. Поэтому в начальной стадии обучения бег на время не следует применять. Во всяком случае им не нужно увлекаться.

Следующая частная задача обучения — овладение техникой низкого старта, что позволяет быстро развить максимальную скорость после сигнала стартера (рис. 9).

Для этого применяются: 1. Бег с высокого старта на 25—30 м. 2. Бег с полунизкого старта с опорой одной рукой. 3. Бег с низкого старта с использованием одной колодки и стенки. 4. Бег с низкого старта с использованием двух колодок. 5. Групповой бег с низкого старта. 6. Бег на 30 м с низкого старта с фиксацией времени.

Высокий старт выполняется так же, как и при беге на средние дистанции, только скорость при этом развивается предельная.

При полунизком старте стопы расположены так же, как и при высоком. Опора на руку (одноименную ногу, стоящей сзади) вызывает большой наклон туловища вперед, более сильное сгибание ног, перенесение части веса тела на руку (линия тяжести проходит впереди стоп). Все это создает более выгодные условия для быстрого наращивания скорости в начале бега.

Стартовые колодки должны быть расположены так, чтобы бегун занимал на старте удобное положение, без излишнего напряжения, и выгодное для



Рис. 8. Разметка пробегания контрольного отрезка 30 м с ходу. Буквами обозначены места расположения помощника, делающего отмашку (а), помощника, считающего шаги (б), и инструктора (в)

быстрого создания высокой скорости на первых же шагах.

Примерная расстановка колодок (см. рис. 9): передняя колодка с наклоном 40—50° ставится на расстоянии 1—1,5 стопы от стартовой линии, а задняя колодка с наклоном 65—70° — на расстоянии 1—1,5 стопы от передней. Ширина между колодками 10—

Рис. 6. Переход из стойки в глубокий присед

15 см. Их продольные оси направлены не параллельно, а немного вперед-внутрь.

По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, опускается, опираясь на руки, плотно ставит сильнейшую ногу на площадку передней колодки, затем ставит другую ногу стопой

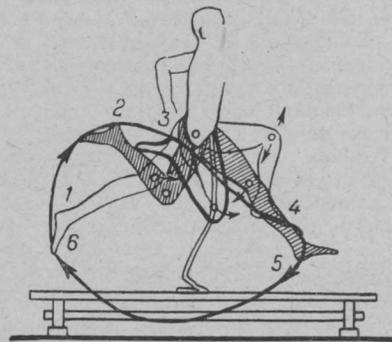


Рис. 7. Схема беговых движений маховой ноги стоя на гимнастической скамейке (стрелки указывают направление движений, а цифры — последовательность положений стопы маховой ноги)

на площадку задней колодки, а коленом на грунт; после этого переставляет руки, располагая их на ширине плеч (или немного шире) перед стартовой линией. Голова удерживается в обычном положении относительно туловища, взгляд обращен на дорожку вниз-вперед.

По команде «Внимание!» бегун плавно, не спеша, поднимает таз несколько выше уровня плеч и подает корпус слегка вперед. Ноги согнуты в коленных суставах под углом 90—100°.

По сигналу (хлопок, выстрелу) или по команде «Марш!» бегун начинает бег, снимая руки с грунта и резко отталкиваясь от колодок, сохраняя боль-

Тренировка легкоатлетов



В заключительном периоде

В. ФИЛИН

Кандидат педагогических наук

Л. МАТВЕЕВ

Кандидат педагогических наук

В теории и практике спорта до сих пор имеются разноречивые мнения по некоторым вопросам планирования и периодизации многолетней круглогодичной тренировки. Особенно большие разногласия вызывает вопрос о рациональной направленности и содержании тренировочного процесса в заключительном (по прежней терминологии — переходном) периоде. Одни считают целесообразным проводить тренировку в это время почти так же, как в подготовительном периоде, другие основной задачей заключительного периода считают активный отдых. Лишь незначительное меньшинство тренеров является сторонниками полного (пассивного) отдыха спортсменов в этом периоде.

Всесоюзная легкоатлетическая конференция, состоявшаяся в феврале — марте 1957 г., поставила перед научными работниками задачу — исследовать вопрос о целесообразности и рациональной направленности заключительного периода в системе круглогодичной тренировки легкоатлетов. В связи с этим научными сотрудниками Центрального научно-исследовательского института физической культуры В. П. Филиным, Е. В. Куколевской, Е. Е. Немовой и

старшим преподавателем Государственного Центрального института физической культуры имени И. В. Сталина Л. П. Матвеевым была проведена научно-исследовательская работа с целью определить рациональную направленность и содержание тренировки легкоатлетов высших спортивных разрядов в заключительный период.

В основу работы было положено сочетание педагогических и врачебных исследований, позволивших объективно выявить сдвиги в тренированности и общем функциональном состоянии легкоатлетов. Были изучены документы планирования и учета тренировки у ряда ведущих тренеров и спортсменов, а также проведен подробный опрос 53 сильнейших легкоатлетов страны различных специальностей об их методике тренировки в заключительном периоде. На протяжении спортивного сезона 1957 г. систематически осуществлялись педагогические и врачебные исследования в процессе тренировки и соревнований 31 спортсмена сборных команд СССР и Москвы. Были проанализированы карточки врачебных обследований 300 легкоатлетов за период с 1952 по 1957 год.

Преодолевая всю дистанцию (100, 200 м) с высшей скоростью, бегуны не имеют возможности увеличивать скорость при финишировании. Речь идет в данном случае о сохранении высшей скорости до конца дистанции.

Когда бегуны подходят к финишной линии одновременно, важное значение имеет бросок на ленточку.

Для овладения финишированием применяются: бег на 60—80 м с пробеганием финишной линии без броска на ленточку и бег на тех же отрезках группой в 3—5 человек с броском на ленточку за счет наклона корпуса вперед на последнем шаге.

Перед финишем — на последних 20—25 м — нужно обратить особое внимание на активную работу рук для сохранения темпа беговых

движений, а следовательно, и скорости бега.

Завершающая задача обучения — овладение техникой бега на короткие дистанции в целом.

Это достигается путем применения бега с низкого старта на 60—100—200 м с концентрацией внимания бегуна последовательно на старте, разгоне, беге по дистанции, финишировании, броске на ленточку и беге на 100, 200 м с фиксацией времени.

В процессе тренировки уточняются слабые места в технике каждого бегуна, индивидуальные особенности в выполнении движений. В зависимости от этого намечаются дополнительные задачи по совершенствованию техники бега и повышению двигательных возможностей бегуна.

Для бегунов на короткие дистанции желательно еженедельно участвовать в соревнованиях или прикидках.

Б. ЩЕННИКОВ

Старший преподаватель

Институт физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта
Ленинград

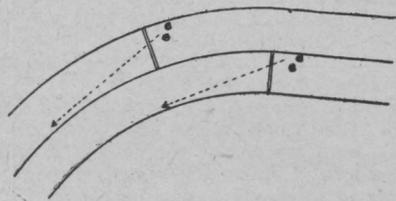


Рис. 10. Расстановка колодок при старте на повороте

шагах со старта колодки устанавливаются у правого края беговой дорожки (рис. 10).

Для овладения переходом от стартового разгона к бегу по дистанции нужно проводить бег с низкого старта на отрезках 30—40—50 м.

С целью контроля за процессом овладения техникой низкого старта можно провести бег на 30 м с низкого старта с фиксацией времени. Следует сопоставить результаты бега на 30 м с ходу и с низкого старта у каждого занимающегося. При хорошем владении техникой низкого старта разница во времени должна быть не более 0,8 сек.

Последняя частная задача обучения — овладение финишированием и броском на ленточку.

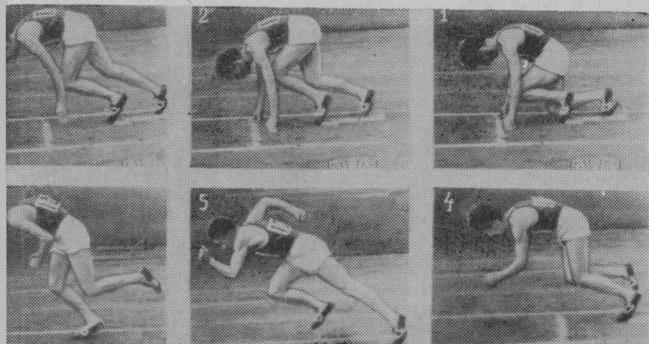


Рис. 9. Низкий старт

Изменение средних результатов контрольных испытаний у спринтеров за четыре недели экспериментальной тренировки

Виды контрольных испытаний Группы	Бег со старта (сек.)		Бег с ходу (сек.)	Прыжки с места (см)		
	30 м	60 м	30 м	в длину	тройной	в высоту
Первая	+0,012	+0,12	+0,025	+4,5	+11,7	+2,9
Вторая	+0,071	-0,014	+0,010	+7,8	+7,8	+4,7

Исследования показали, что после завершения соревновательного периода — в заключительном периоде — наиболее целесообразно проводить активный отдых. Попытки сразу начать тренировку по плану подготовительного периода приводят в итоге к ухудшению тренированности и общего функционального состояния спортсмена. Отрицательные результаты дает также перерыв в тренировке — пассивный отдых.

С целью более углубленного изучения вопроса проводились экспериментальные занятия со спринтерами высших разрядов — членами легкоатлетической секции Московского энергетического института. В октябре — ноябре 1957 г. занимающиеся были разбиты на две группы. Первая группа тренировалась, как в подготовительном периоде, а во второй — занятия строились в плане активного отдыха. Все спортсмены, принимавшие участие в эксперименте, прошли одни и те же контрольные испытания и врачебные обследования в лабораториях и естественных условиях в начале и в конце экспериментальной тренировки. Средние результаты этих испытаний для каждой группы приводятся в таблице.

В итоге экспериментальной тренировки уровень подготовленности занимающихся и первой и второй группы повысился. Как и следовало ожидать, вторая группа отставала от первой по тем показателям, в которых проявляется специальная выносливость спринтера (бег на 60 м). Однако, что весьма интересно, по большинству других показателей, особенно тех, которые требуют максимальной «реактивности» центральной нервной системы (бег на 30 м со старта, однократные прыжки), вторая группа не только не отстала от первой, хотя и тренировалась в плане активного отдыха, но перегнала ее.

Кроме того, полученные данные показали почти у половины спортсменов, строивших тренировку в плане подготовительного периода, понижение функциональных возможностей; улучшение обнаружено лишь у двоих, у троих функциональные возможности остались в основном на прежнем уровне. Совсем иная картина выявилась у спортсменов, проводивших тренировку, как активный отдых. Здесь у абсолютного большинства спортсменов произошло улучшение общего функционального состояния. Отрицательных изменений не обнаружено вовсе.

Таким образом, все материалы, полученные в результате комплексного исследования, показали, что после подготовительного и соревновательного периодов тренировки (если они были достаточно напряженными и продолжи-

тельными) должен следовать заключительный период, проводимый в плане активного отдыха. Вместе с тем полученные материалы говорят о недопустимости перерывов в тренировке (длительного пассивного отдыха), если они не вызваны чрезвычайными обстоятельствами (болезнь, травма и т. п.). Полное прекращение тренировки после окончания соревновательного сезона приводит к значительному снижению уровня тренированности и ухудшению общего функционального состояния спортсмена к началу подготовительного периода.

Чем же можно объяснить необходимость заключительного периода в тренировке легкоатлетов?

Тренировочный процесс представляет собой постоянное чередование тренировочной работы (нагрузки) и отдыха. Работа ведет к развитию утомления, которое, в свою очередь, стимулирует восстановительные процессы. При определенных условиях возможности организма, снизившиеся в результате работы, затем не только восстанавливаются до исходного уровня, но и превышают его («избыточная компенсация» по А. А. Ухтомскому). Одним из таких условий является отдых, который поэтому и нужно рассматривать как обязательный компонент тренировочного процесса.

Чередование нагрузки и отдыха необходимо как на отдельном тренировочном занятии, так и в пределах периодов и циклов тренировки. В последнем случае это выражается в повышении общего объема и интенсивности тренировочной нагрузки в течение подготовительного и соревновательного периодов цикла и уменьшении в заключительном периоде. В связи с задачами приобретения и сохранения спортивной формы в первые два периода, а также в связи с участием в многочисленных состязаниях, у спортсменов развивается утомление. Заключительный период и нужен, чтобы обеспечить этот отдых, «снять» утомление, что достигается путем снижения нагрузок и изменения содержания тренировки. Отдых необходим прежде всего для центральной нервной системы спортсмена, поскольку она обладает наибольшей реактивностью, а в связи с этим и наибольшей функциональной разрушаемостью под влиянием утомления (И. П. Павлов).

Но отдых в заключительном периоде тренировки не должен быть пассивным. Начиная с классических опытов И. М. Сеченова, стало известным замечательное свойство организма: быстрее и полнее восстанавливать работоспособность при переключении на иную деятельность, чем та, которая вызвала

утомление. Это явление получило название «активного отдыха».

Дальнейшие подробные исследования (Н. К. Верещагин, С. Л. Нарикашвили и др.) показали, что активный отдых является весьма эффективным средством восстановления работоспособности не только после однократной, но также и после дневной, недельной и годовой напряженной работы. Понятие активного отдыха приобрело в связи с этим широкое значение и применяется в спортивной практике как в смысле чередования работы различных мышечных групп, так и в смысле перемены всей деятельности, когда спортсмен изменяет характер основной тренировочной работы, вызвавшей утомление, занимаясь разнообразными физическими упражнениями. Говоря о проведении заключительного периода тренировки в плане активного отдыха, мы имеем в виду второе, широкое, значение данного термина.

Активный отдых в заключительном периоде исключает возможность переутомления и тем обуславливает дальнейшую плодотворную тренировку. В то же время он позволяет в значительной степени сохранить приобретенную тренированность и благодаря этому начать новый годичный цикл тренировки на уровне более высоком, чем исходный уровень предыдущего цикла.

Таким образом, заключительный период, давая спортсмену необходимый отдых, в то же время обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, которая является одним из самых существенных условий спортивного совершенствования. Только тот спортсмен достигнет настоящего мастерства, кто мобилизует себя на непрерывную круглогодичную многолетнюю тренировку.

Итак, заключительный период имеет существенное значение в спортивной тренировке. Он играет роль связующего звена между циклами тренировочного процесса, обеспечивая сохранение приобретенной подготовленности и в то же время «снимая» утомление, накопившееся за предыдущие периоды. Исходя из этого, основные задачи тренировки в заключительный период можно сформулировать следующим образом:

- 1) обеспечить активный отдых;
- 2) сохранить такую тренированность, которая позволила бы начать новый цикл тренировки на уровне более высоком, чем исходный уровень предыдущего годичного цикла.

Чтобы решить эти задачи, прежде всего исключаются состязания, уменьшается количество занятий, сокращается объем специфических упражнений избранного вида легкой атлетики (а иногда они и полностью исключаются), понижаются связанные с ними нагрузки, и в результате всего этого уменьшается общий объем и интенсивность нагрузки. В занятия включаются разнообразные физические упражнения, по своему характеру отличные от избранного вида легкой атлетики; занятия проводятся в разнообразных условиях, по возможности с использованием благоприятного влияния природы — леса, парка, и должны быть интересными, эмоциональными.

Таким образом, по содержанию заключительный период — это период пре-

имущественно общей физической подготовки, проводимой в плане активного отдыха. Вместе с тем, для сохранения специальной тренированности, а также для исправления и частичного совершенствования отдельных элементов техники в это время применяются и некоторые средства специальной подготовки. Однако их применение не должно препятствовать решению основных задач периода.

По сравнению с подготовительным и соревновательным периодами заключительный период занимает относительно небольшой промежуток времени — не более 4—6 недель. Различия в сроках

зависят от тренировочных нагрузок в соревновательном периоде и его продолжительности. При прочих равных условиях более напряженный и более продолжительный соревновательный период потребует более длительного заключительного.

Следовательно, заключительный период обязателен при полноценной тренировке. Если же спортсмен по каким-либо причинам тренировался мало, с перерывами, или с недостаточно высокими нагрузками и мало выступал в соревнованиях, то для него заключительный период не обязателен. Однако нужен или нет заключительный период

для спортсмена в данном годовом цикле тренировки, можно решить, лишь исходя из состояния спортсмена к моменту окончания соревновательного сезона, что определяется методами педагогического и врачебного контроля. Если заключительный период не нужен, он заменяется непродолжительным отдыхом (в течение нескольких дней).

Исходя из материалов исследования, нами разработано примерное содержание заключительного периода тренировки легкоатлетов высших разрядов всех спортивных специальностей. Здесь мы приводим примерные схемы тренировки бегунов и метателей.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА

недельного цикла тренировки бегунов на короткие дистанции *

Понедельник (на стадионе или в парке).

1. Разминка (обычного характера, без снарядов).

2. Специальные беговые упражнения 5 × 60 м.

3. Прыжки в длину с укороченного разбега, или прыжки в высоту различными способами, или тройные прыжки с укороченного разбега — 12—15 прыжков.

4. Броски камней, ядер или набивных мячей — 15—20 бросков.

5. Заключительная пробежка — 5 — 10 мин.

Вторник. Отдых.

Среда (на стадионе).

1. Бег в медленном темпе, чередуя с ходьбой и выполнением различных упражнений на ходу, — 10 мин.

2. Упражнения на гимнастической стенке и на перекладине — 20 мин.

3. Овладение техникой барьерного бега (высота барьера — 76,2 см) и совершенствование — 10—15 пробежек через 2—3 барьера.

4. Кросс в равномерном темпе — 15—20 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница (в зале или на спортплощадке).

* При разработке данной схемы тренировки использованы материалы старшего тренера сборной команды СССР Г. В. Коробкова.

1. Бег в медленном темпе, чередуя с ходьбой и выполнением различных упражнений на ходу, — 10 мин.

2. Упражнения на гимнастической стенке — 15 мин.

3. Всевозможные прыжки (тройные, пятерные, на двух и на одной ноге), соревнования в необычных разновидностях прыжков — 20 прыжков.

4. Баскетбол или борьба за мяч — 20—25 мин.

5. Заключительная пробежка — 10 мин.

Суббота. Отдых.

Воскресенье (в лесу или парке).

1. Разминка (включая подтягивания на сучьях деревьев и броски камней) — 35—40 мин.

2. Бег с ускорением 3—4 × 80 м (в 1/2—3/4 силы).

3. Кросс в равномерном темпе — 20 мин.

4. Упражнения на гибкость — 15 мин.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА

недельного цикла тренировки метателей молота *

Понедельник (на стадионе или в парке).

1. Разминка: бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.

2. Бег с ускорением 5—6 × 40—50 м.

3. Специальные подготовительные упражнения с молотом — 10 мин.

* При разработке данной схемы использованы материалы старшего тренера сборной команды СССР по метанию молота Е. М. Шукевича.

4. Метание молота с одного, двух, трех поворотов — 15—20 бросков.

5. Метание камней — 20—25 бросков.

6. Прыжки в длину с места, тройные с места — 15 прыжков.

7. Заключительная пробежка.

Вторник. Отдых.

Среда (в лесу или парке).

1. Разминка — 25—30 мин.

2. Акробатические упражнения, упражнения с партнером — 15 мин.

3. Подтягивание на руках на сучьях деревьев — 2 серии по 10 раз.

4. Всевозможные многократно повторяемые прыжки — 15 мин.

5. Кросс в равномерном темпе — 15 мин.

Четверг. Отдых.

Пятница (на стадионе или в парке).

1. Разминка — 25—30 мин.

2. Специальные беговые упражнения 3—4 × 40 м.

3. Бег с ускорением 3—4 × 40—50 м.

4. Размахивание и повороты с молотом — 15—20 мин.

5. Упражнения с гирей (32 кг) или штангой (40—50 кг) — 20 мин.

6. Баскетбол или борьба за мяч — 15—20 мин.

Суббота. Отдых.

Воскресенье. Пешеходная прогулка, или прогулка на велосипеде, или гребля.

Не снижать темпов тренировки осенью, заранее подготовиться к зиме

СОВЕТЫ МОЛОДЫМ ЛЕГКОАТЛЕТАМ

Наступила осень! Но еще тепло и много солнца. Легкоатлеты могут успешно продолжать тренировку. Однако многие молодые спортсмены снижают темпы тренировки и с первым осенним дождем вовсе ее прекращают.

Это серьезная ошибка молодых легкоатлетов. Если легкоатлет-мастер, напряженно тренировавшийся целый год и много участвовавший в соревнованиях, нередко нуждается осенью в

Н. ОЗОЛИН Заслуженный тренер СССР

активном отдыхе, то молодым спортсменам этого не нужно. Они не так уж много выступали на соревнованиях, да и тренировка их не была столь трудной, как у мастеров.

Молодые легкоатлеты не должны прерывать тренировку осенью. Им следует

полностью использовать это время для дальнейшего роста тренированности. Без этого нельзя хорошо подготовиться к следующему лету и значительно улучшить свои достижения.

Прежде всего осенью надо использовать для улучшения спортивной техники. Надо ли говорить, насколько это важно для молодых легкоатлетов. Ведь большинство из них не смогло показать летом потенциально возможных

3. Повторное выполнение элементов техники избранного вида легкой атлетики.

4. Кросс.

Четверг. 1. Разминка (то же, что во вторник).

2. Бег через низкие барьеры — $5 \times 60-80$ м.

3. Многократное выполнение избранного вида легкой атлетики с целью улучшения техники.

4. Скачки на одной ноге, затем после 3—5 мин. отдыха то же на другой ноге.

Воскресенье. 1. Разминка (то же, что в четверг).

2. Бег с ускорением до максимальной скорости $2 \times 60-80$ м. Бег на время на 20, 30 и 40 м с низкого старта группой.

3. Выполнение элементов техники избранного вида легкой атлетики (в поло-

вину меньше времени, чем во вторник).

4. Тренировка в избранном виде легкой атлетики (в половину меньше времени, чем во вторник).

5. Кросс.

Необходимо продолжать осенью и ежедневные утренние упражнения. Каждый может уделить этому 20—30 мин. Можно рекомендовать упражнения, изображенные на рис. 1 и 2. Выполнять их нужно в указанной последовательности. Могут быть использованы и другие упражнения. Рекомендуется включать такие упражнения, которые помогают развивать те качества, которые развиты недостаточно или которые особенно нужны спортсмену. Например, барьерист выполняет упражнения для развития гибкости, прыгун с шестом овладевает правильным висом на шесте, спринтер укрепляет стопы, метатель развивает силу выпрыгиванием из приседа на одной ноге.

Утренние упражнения не должны иметь слишком большую нагрузку. После 20—30 мин. упражнений (считая и паузы отдыха) и водной процедуры должно быть бодрое состояние и хороший аппетит. В противном случае нагрузку следует ослабить, уменьшив количество повторений. В дальнейшем, после того, как спортсмен привыкнет к утренним упражнениям, дозировку можно увеличить.

Если молодые легкоатлеты будут тренироваться осенью так, как рекомендуется выше, то можно не сомневаться, что они сделают большой шаг к спортивному мастерству.

Однако молодым спортсменам следует помнить, что для полноценного успеха летом им нужно особенно много потрудиться зимой. Недаром говорят, что зимой закладывается фундамент летних достижений легкоатлета. Но об этом скажем ближе к зиме.

О переднем толчке в беге на короткие дистанции

Л. БАНДЕЙКИНА

Мл. научный сотрудник

Р. ЛЮЛЬКО

Заслуженный мастер спорта

беговом шаге не может быть равномерной вследствие того, что постановка ноги впереди проекции о. ц. т. способствует развитию силы реакции, направленной навстречу движению о. ц. т., вызывая тем самым его торможение и замедление бега. С некоторых пор эта узаконенная формула стала вызывать сомнения у ряда специалистов (Л. Хоменков, Н. Зайцев, авторы данной статьи и другие), которые считают, что в скоростном беге торможение может быть сведено к минимуму.

Для изучения так называемого переднего толчка мы провели специальные исследования.

На Спартакиаде Ленинграда в июне 1956 г. киноаппаратом «Рапид» были засняты забеги и полуфиналы бега на 100 м для мужчин и женщин (спортсменов 1 и 2-го разрядов, мастеров спорта). Съемка производилась с частотой 120 кадров в секунду на участке 60—65 м от линии старта. Методом биомеханического анализа каждого кадра на кинограммах 16 спортсменов (8 муж-

чин и 8 женщин) определялось перемещение о. ц. т. и изучалась структура движений ног. Внимание сосредоточивалось на изменении горизонтальной составляющей, показывающей поступательное движение о. ц. т. в одном шаге, закономерности которого сохраняются в продолжение бега.

Полученные данные не подтверждают мнения ряда авторов о неизбежности переднего толчка и вследствие этого колебаний скорости движения о. ц. т. в беговом шаге. Приведенный биомеханический анализ показал, что каких-либо существенных замедлений движения о. ц. т. по горизонтали в начале соприкосновения маховой ноги с грунтом и в последующем переходе о. ц. т. через опорную ногу у квалифицированных бегунов не наблюдается.

В постановке маховой ноги на грунт имеются индивидуальные границы. Опускание маховой ноги на грунт в 27—40 см впереди о. ц. т. не должно казаться чрезмерно удаленным, способным вызвать замедление или торможение в

За последние пять-шесть лет результаты советских спринтеров выросли. Списки лучших спринтеров страны говорят о значительном росте достижений десятков молодых спортсменов. Многие из них показали на 100 м 10,3—10,5, а это должно привести к улучшению результатов в беге на 200 и 400 м. Можно не сомневаться, что дальнейшее совершенствование техники наших спринтеров и применение более рациональных методов тренировки поднимет советский спринт на более высокий уровень.

Овладение техникой бега требует ясного и точного понимания его основных положений. Однако в теоретическом обосновании техники бега некоторые положения являются спорными и нуждаются в уточнении.

В наших учебных пособиях по легкой атлетике указывается, что скорость движения общего центра тяжести (о.ц.т.) в

Исследуемые	Расстояние между носком стопы и проекцией о. ц. т. в момент постановки ноги на грунт (в см)	Путь прохождения о. ц. т. в опорной фазе (в %)		Результат бега на 100 м
		до вертикали (передний толчок)	после вертикали (задний толчок)	
Л-н	32	35,5	64,5	10,6
П-в	34	36,2	63,8	10,5
О-н	35	39,4	60,6	11,1
Р-в	36	39,5	60,5	10,7
Е-в	36	39,0	61,0	10,8
Б-рь	37	41,6	58,4	10,9
Б-к	39	42,0	58,0	10,4
С-в	40	45,0	55,0	10,6
П-а	27	33,8	66,2	11,6
К-а	34	39,5	60,5	11,7
Г-а	35	38,0	62,0	12,3
В-а	36	41,8	58,2	12,2
А-а	38	40,0	60,0	11,9
Кул-а	38	42,6	57,4	13,1
Р-я	42	43,8	56,2	12,7
Ш-я	42	42,8	57,2	12,9

Повышенные нагрузки и врачебный контроль

А. ДЕМБО
Доктор медицинских наук

Повышенные нагрузки в настоящее время получили общее признание и широко используются в спортивной тренировке. Однако еще не все вопросы, возникающие в связи с применением такого рода нагрузок, полностью решены.

Сотрудники сектора спортивной медицины Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры длительное время вели наблюдения за легкоатлетами, тренирующимися с повышенными нагрузками. Эти наблюдения позволили сделать некоторые выводы, на которых мы и хотим остановиться.

Применение повышенных нагрузок в легкой атлетике, как и в других видах спорта, позволяет добиваться высоких результатов в сравнительно более короткие сроки и способствует повышению спортивного мастерства. Естественно, что эти нагрузки всегда должны быть оптимальными. Однако критериев оптимальности нагрузок по существу нет, поэтому и спортивный врач, и тренер, и спортсмен должны быть особенно бдительными при их определении. Дело в том, что вследствие не всегда правильной оценки оптимальности на-

грузки возможна перетренировка спортсмена, влекущая за собой неблагоприятные последствия.

Одной из основных задач врача является предупреждение возможных вредных влияний чрезмерных нагрузок на организм спортсмена и помощь тренеру в определении оптимальности нагрузки. В этом, помимо систематического врачебного наблюдения над спортсменом, огромное значение имеет исследование так называемых острых сдвигов, т. е. изучение спортсмена непосредственно после тренировки. Подобные исследования позволяют выявить степень спортивной работоспособности, дать оценку применяемых средств, выявить нагрузочность занятий и подготовленность к ним спортсмена. Поэтому предложения врача при тренировке с повышенными нагрузками должны быть обязательными для тренера и спортсмена и выполняться беспрекословно.

Наблюдения показывают, что тренировка с повышенными нагрузками только тогда является эффективной и оказывает положительное влияние на здоровье спортсмена, когда соблюдаются определенные условия, не выполнение которых может нанести вред здоровью тренирующихся. Знание этих условий является обязательным и для тренера, и для спортсмена, а наблюдения за их выполнением входит в круг обязанностей врача. Однако не следует закрывать глаза на то, что в практике огромные нагрузки подчас применяются без соблюдения всех требуемых условий и без достаточного учета функциональных возможностей каждого спортсмена.

Чтобы тренироваться с повышенными нагрузками, спортсмен прежде всего должен обладать достаточно высокой общей и специальной тренированностью. Мы наблюдали явления переутомления гораздо чаще у спортсменов низших рядов с небольшим спортивным стажем. В известной степени это объясняется также недостаточно строгой индивидуализацией тренировочного процесса.

Необходимость индивидуализации тренировки хорошо известна, но при повышенных нагрузках она приобретает особое значение. Успех тренировки в значительной степени определяется тщательным изучением и учетом тренером функциональных возможностей каждого отдельного спортсмена, выявляемых спортивным врачом. Исходя из имеющихся данных, и должен быть выработан индивидуальный план тренировки.

В связи с этим второе условие тренировки с повышенными нагрузками — однородность группы занимающихся по соста-

продвижении о. ц. т. Чтобы уяснить это, на первый взгляд, парадоксальное явление, следует сказать о характере постановки маховой ноги на грунт.

Полученные в результате изменения углов разгибания в тазобедренном и коленном суставах данные показывают, что разгибание коленного сустава заканчивается к концу полетной фазы. После почти полного разгибания коленного сустава следует его легкое сгибание к моменту контакта носка стопы с грунтом.

Активное движение маховой ноги на-

встречу телу известно в нашей литературе под термином «загребаящего». В этом загребаящем движении спринтер стремится захватить впереди себя грунт маховой ногой и быстрее «оттолкнуть» его от себя.

Переход о. ц. т. через опорную ногу при технически правильном беге обеспечивается: инерцией движения тела; опусканием маховой ноги вниз по касательной навстречу движению о. ц. т. (кадры 1—4 кинограммы Г. Поповой); рессорностью, создаваемой сгибанием и разгибанием в суставах в положении

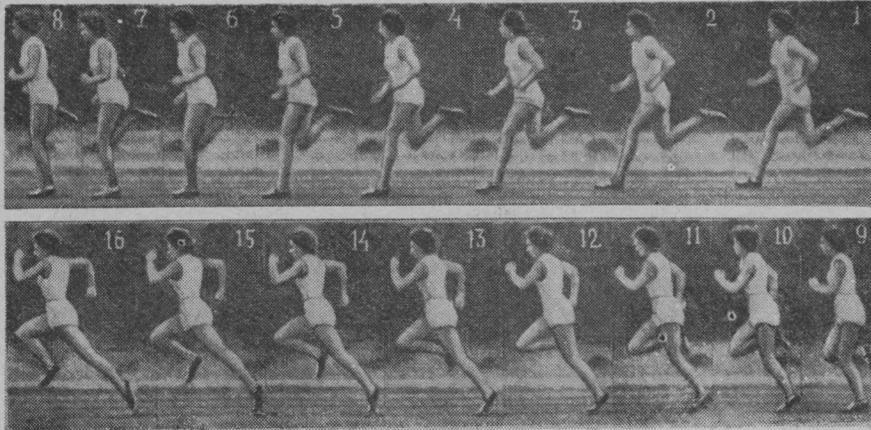
опоры — в голеностопном, коленном и тазобедренном (кадры 5—15); динамическими усилиями мышц опорной ноги, способствующими быстрейшему переходу туловища через линию вертикали (кадры 4—10); компенсаторными движениями рук и маховой ноги.

Полученные данные позволяют предположить, что характер распределения мышечных усилий бегуна в опорной фазе используется следующим образом. В первой части опоры, до перехода о. ц. т. через линию вертикали, мышечные усилия бегуна направлены навстречу движению о. ц. т. (кадры 4—8). Во второй части опорной фазы, после перехода о. ц. т. через линию вертикали, мышечные усилия направлены по ходу движения о. ц. т., точнее под о. ц. т. (кадры 9—14).

Обращает на себя внимание активная работа голеностопного сустава в заключительной фазе отталкивания (кадры 14—16). Быстрейшее отталкивание стопой от грунта имеет решающее значение для достижения и поддержания скорости в спринтерском беге.

В заключение отметим, что проведенные исследования выдвигают ряд новых задач, решение которых поможет уяснить многие вопросы, связанные с теорией и практикой спринта.

Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры



ву, одинаковый уровень их подготовки. Анализ травм у наблюдаемых нами легкоатлетов показал, что большинство их связано, с одной стороны, с недостаточной подготовленностью опорно-двигательного аппарата, с другой, — с недостаточной индивидуализацией тренировочного процесса.

Существенным условием является также отсутствие перерывов в занятиях, т. е. их регулярность и соблюдение принципа постепенности. После перерыва, особенно если он вызван заболеванием или травмой, спортсмен должен начинать тренировку с несколько сниженной нагрузкой, постепенно ее увеличивая. По нашим наблюдениям, у двух легкоатлетов, которые после пропуска пяти занятий сразу начали тренироваться в полную силу, на электрокардиограмме четко выявились отрицательные изменения (синоаурикулярная блокада).

Необходимо также соблюдение достаточного отдыха между занятиями с высокой нагрузкой. Уместно вспомнить, что в докладе VII Украинскому съезду терапевтов в июне 1957 г. проф. Ю. В. Фольборг показал, что при повторных истощающих нагрузках в органах могут развиваться два состояния. В тех случаях, когда последующая интенсивная деятельность падает на орган в нормально восстановленном и упроченном состоянии, работоспособность повышается. В этом сущность рационально проводимой тренировки. Если же восстановленное состояние не упрочено, наступает хроническое истощение. Утомление, появляющееся во всех органах, восстанавливается в покое, однако, как показал проф. Ю. В. Фольборг, нужно «упроченное восстановление».

Исходя из этого, мы при исследовании утомления, возникающего под влиянием тренировки и соревнований, помимо исследований, проводимых непосредственно после или во время нагрузки, придаем большое значение исследованию через 24 часа после нагрузки. Такое исследование при оценке применяемых средств тренировки помогает характеризовать степень утомления спортсмена. Наличие изменений, определяющихся через 24 часа, говорит о необходимости снижения нагрузки или удлинения времени отдыха между занятиями.

Повышенные нагрузки могут влиять неблагоприятно на организм спортсмена, если они сочетаются с какой-либо другой дополнительной нагрузкой, умственной или физической. Так, удалось показать, что применение повышенных тренировочных нагрузок студентами высших учебных заведений в период экзаменационной сессии может привести к переутомлению и даже срыву высшей нервной деятельности, проявляющимся в функциональном расстройстве нервной системы различной степени. Отсюда очевидно, что в период экзаменов спортсменам-студентам следует снижать тренировочную нагрузку.

Необходимо также помнить, что тренировка с высокими нагрузками возможна только при строгом соблюдении режима, хороших бытовых условиях и полноценном питании.

Спортсмен должен регулярно, не реже одного раза в месяц, проходить врачебно-контрольные обследования, помимо систематических исследований функциональных сдвигов непосредственно через 24 часа после тренировки. Нужно повысить требования к здоровью спортсменов, тренирующихся с повышенными нагрузками, не допуская к ним лиц даже с небольшими отклонениями в состоянии здоровья. Так, оказалось, что у спортсменов с небольшими изменениями электрокардиограммы, которым в обычных условиях значения не придавалось, при тренировках с повышенными нагрузками чаще наступало состояние перетренированности.

Особое внимание должно быть обращено на наличие так называемых очагов инфекции в организме спортсмена. Речь идет прежде всего о хронических тонзиллитах и кариозных зубах. Вредность этих очагов инфекции особенно велика при тренировках с повышенными нагрузками вследствие большого напряжения сил. Они способствуют развитию ангины и различных других заболеваний.

Достаточно указать, что отрицательная реакция на функциональную пробу по электрокардиограмме оказалась в большинстве случаев

у спортсмена с увеличенными миндалинами и часто болезнями ангиной. Радикальное лечение резко снижает заболеваемость ангины и повышает эффективность тренировки. Однако этому вопросу еще уделяется мало внимания.

Мы полагаем, что радикальное лечение (санация) полости рта обязательно при допуске спортсмена к тренировке вообще и особенно с повышенными нагрузками. Спортсменов с хроническим тонзиллитом или кариозными зубами не следует до их излечения допускать к занятиям.

Не будем останавливаться на особенностях методики врачебного контроля при тренировках с повышенными нагрузками. Укажем лишь, что роль врача в этих условиях очень ответственна.

Нам кажется, что, помимо наблюдения за спортсменами, которые повышают свои результаты, врачам, как и тренерам, следует особенно внимательно относиться к спортсменам, которые не выдерживают повышенных нагрузок. Анализ тренировочного процесса и состояния здоровья этих спортсменов поможет ликвидировать ошибки в методике тренировки с повышенными нагрузками и сделать эти тренировки еще более совершенными.

Залогом рационального применения повышенных нагрузок является тесное сотрудничество тренера и врача.

Быстрота движений и возраст

Б. КОРЕЦКИЙ
Аспирант кафедры легкой атлетики

Способность быстро выполнять движения — одно из важнейших качеств легкоатлета, особенно специализирующегося в беге на короткие дистанции. Когда же лучше развивать это качество?

В спортивной практике существует мнение, что быстрота движений является уделом молодости и что с годами она развивается с большим трудом и в меньшей мере даже под влиянием специальной тренировки. Это подтверждается тем, что большинство лучших спринтеров мира начало заниматься легкой атлетикой довольно рано (с 10—12 лет) и показывало свои высшие достижения в беге в возрасте 20—22 лет, имея уже довольно большой спортивный стаж. Однако научных данных, подтверждающих, что быстрота движений развивается лучше всего у юных спортсменов, нет.

МАТЧ СССР — США

ДРУЖЕСКИЕ
ШАРЖИ иРиС



Черная молния — Айра Мэрчисон



Эрлин Браун — гроза европейских метателей

Имеется небольшое число работ, в которых затрагивается в той или иной степени этот вопрос. И. М. Яблоновский и К. П. Субботина проводили наблюдения за быстротой реакции у детей школьного возраста. Они обнаружили, что с возрастом быстрота реакции при низком старте у школьников уменьшается. И. М. Яблоновский исследовал также моторику школьников и их скоростные возможности. Он нашел, что у мальчиков быстрота бега увеличивается интенсивно до 15—16 лет, после чего наблюдается некоторая стабилизация. И. М. Фрейдберг, Н. Н. Журкова, Д. П. Букреева установили, что максимальный темп движений с возрастом увеличивается и повышается в результате тренировки. Но исследования этих авторов не позволяют установить возраст, наиболее благоприятный для развития быстроты.

Исследуя этот вопрос, мы поставили задачу проверить, в какой мере изменяется быстрота движений у школьников с 10 до 18 лет и в каком возрасте происходят наибольшие сдвиги в развитии быстроты движений.

С этой целью мы провели комплексное исследование физического развития учащихся школы № 310 г. Москвы с 3-го по 10-й класс. Было обследовано 360 учащихся (мальчиков) в возрасте 10—18 лет, не занимающихся легкой атлетикой. Для всесторонней характеристики быстроты движений в комплекс исследований были включены испытания по выявлению у учащихся уровня развития мышечной силы, быстроты движений и двигательной реакции на звуковой сигнал.

Сила ног определялась в положении сидя с помощью станкового динамометра. Измерялась также станковая сила и сила правой и левой кисти. Скоростно-силовые данные определялись по высоте подскока с места вверх. Измерение проводилось прибором системы В. М. Абалакова.

Быстрота проверялась в беге на месте и в движении кисти руки (тепинг) в течение 5 сек. Бег на месте записывался специально сконструированным прибором, отмечавшим количество движений и высоту подъема бедра. Быстрота движений кисти определялась при помощи клавишного счетчика.

Для определения быстроты реакции нами был сконструирован реакциометр, отмечавший момент от выстрела стартового пистолета до начала движения рукой и от выстрела до конца движения рукой. В первом случае фиксировалось латентное время, т. е. время протекания скрытых процессов, характеризующих в какой-то мере подвижность нервной системы. Во втором случае быстрота движений зависела также от силы мышц, выполняющих эти движения.

Такое комплексное исследование позволило определить не только развитие каждого качества в отдельности, но и зависимость быстроты движений от силы мышц и в некоторой степени от быстроты реакции на звуковой раздражитель (подвижность центральной нервной системы).

Таким образом, мы получили данные, которые помогают судить о развитии силы, быстроты движений и быстроты реакции у школьников от 10—12 до 17—18 лет, т. е. имели возможность проследить естественное состояние и развитие этих качеств от возраста к возрасту.

Предварительный анализ полученных данных показал непрерывный рост результатов от младшего возраста к старшему. Чем старше возраст, тем выше показатели, причем каждое качество имеет свою характерную кривую развития. Особенно бурный рост быстроты движений наблюдается в возрасте 10—12 лет, а силы — в возрасте 14—16 лет. В дальнейшем быстрота развивается медленнее, а в возрасте 16—17 лет ее показатели даже снижаются.

Изменение быстроты реакции с возрастом происходит не так скачкообразно, как развитие силы и быстроты движений, но все же это качество развивается неравномерно: до 14—15 лет оно улучшается, после чего наступает незначительное его ухудшение и затем стабилизация.

Рассмотрим теперь более подробно каждое качество в отдельности.

Развитие силы с возрастом идет непрерывно, но ее прирост неравномерен. Наибольшие сдвиги в развитии силы и, очевидно, ее преимущественное развитие происходят в возрасте 14—16 лет. В дальнейшем прирост продолжается, но уже значительно медленнее.

При анализе показателей развития силы обращает на себя внимание несколько моментов. Так, сила левой и правой ног оказалась различной. Большие показатели имеет правая нога. Любопытно, что сила каждой ноги в отдельности больше, чем станковая сила; у детей 10—12 лет эта разница

больше. Интересна и еще одна характерная черта: если одна нога сильнее при выпрямлении, то другая обязательно сильнее при подъеме бедра. Это подтверждается и графической записью бега на месте: одна нога поднимается выше, чем другая. Видимо, в играх дети предпочитают прыгать на одной, «удобной», ноге, тренируя одновременно другую в маховом движении.

Быстрота движений зависит не только от силы мышц, но и от подвижности нервных процессов, которую в какой-то степени может характеризовать быстрота двигательной реакции.

Двигательная реакция представляет собой сложный процесс, зависящий от подвижности нервных процессов и от силы мышц, участвующих в движении. Определение латентного времени при изменении двигательной реакции в большей степени отражает подвижность нервных процессов, чем определение времени только одной двигательной реакции, и до некоторой степени дает возможность определить, как происходят изменения в подвижности нервных процессов в различные периоды роста и созревания организма.

По нашим данным, лучшие показатели быстроты — у школьников 13—15 лет, т. е. в переходном периоде. Интересно, что лучшее латентное время — у детей 13 лет, т. е. в начале периода полового созревания. Это, видимо, связано с усиливающимся влиянием гормонов половых желез, которые вызывают повышенную возбудимость нервной системы.

Наиболее высокие показатели двигательной реакции — в основном у подростков 14—15 лет, т. е. в конце переходного периода. Все это свидетельствует о том, что для выполнения более быстрых движений требуется большая сила. Действительно, сила у 14—15-летних мальчиков развита лучше, чем у 12—13-летних.

С завершением переходного периода показатели двигательной реакции снижаются, несмотря на то, что в дальнейшем происходит значительное развитие силы. Это, видимо, объясняется тем, что с окончанием периода полового созревания центральная нервная система становится менее возбудимой. Наибольшие сдвиги в развитии быстроты реакции, а следовательно и преимущественное изменение и совершенствование подвижности нервных процессов, наблюдается у школьников 10—12 лет.

Каковы же изменения быстроты движений с возрастом?

Высшие показатели быстроты движений в беге на месте (количество подъемов бедра одной ноги) и быстроты движений кистью руки отмечены у школьников 15—16 лет.

При сравнении данных быстроты движений в беге на месте и силы мышц, поднимающих бедро, видна прямая зависимость быстроты движений от силы. С возрастом сила больше и соответственно выше быстрота движений в беге на месте. Однако в беге на месте, как наиболее приближенном к спортивному бегу, мальчики 16 лет имеют незначительное преимущество перед 13-летними, несмотря на то, что старшие школьники физически намного сильнее.

У юношей же 17—18 лет при возрастающем увеличении силы ног быстрота движений более низкая. Здесь, по всей вероятности, сказывается влияние некоторого понижения подвижности нервных процессов.

Несмотря на то, что дети старшего возраста имеют более высокие показатели в развитии силы и быстроты нервных процессов, наибольшие сдвиги и, очевидно, преимущественное развитие быстроты движений наблюдается в младшем возрасте (10—12 лет).

Таким образом, преимущественное развитие силы происходит в 14—16 лет, быстрота движений лучше развивается в 10—12 лет. Мальчики 10—12 лет, видимо, обладают большими возможностями, чем дети любого другого возраста.

Полученные данные показывают естественное развитие качеств быстроты и силы у мальчиков с 10 до 18 лет, не занимающихся легкой атлетикой. При начале занятий этим видом спорта с 10—12 лет развитие быстроты движений в беге у юношей 17—18 лет достигает более высоких показателей, чем те, которые мы получили.

Проведенная работа подтверждает, что подготовка бегунов на короткие дистанции должна начинаться с 10—12 лет.

Институт физической культуры
им. И. В. Сталина
Москва



Витольд Креер в прыжке



Рекорд вернулся в СССР

В таблице мировых рекордов по тройному прыжку наиболее заметный след оставил бразильский спортсмен Адемар Ферейра да Силва. Восемь лет назад ему удалось впервые совершить тройной прыжок на 16 метров и тем самым повторить мировой рекорд японца Таджима, показанный в 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. Так начался победный путь да Силва. Только один раз нашелся атлет, способный соперничать с мировым рекордсменом. Это был Леонид Щербаков, которому удалось на 1 сантиметр улучшить достижение бразильца. Через два года да Силва вновь вернул себе первенство с феноменальным достижением — 16,56.

Много делалось попыток штурмовать новый рекорд. В Советском Союзе, в Исландии, в Польше, в Бразилии и Японии появились спортсмены, совершавшие прыжки за 16 метров, но ни одному из них не удалось и близко подойти к рекорду мира. И вот на матче между сборными командами СССР и США свершилось неожиданное — Олег Ряховский великолепным прыжком на 16,59 на 3 сантиметра превысил рекорд мира. Соотношение прыжков при этом было таким: 6,46 — 4,97 — 5,16 = 16,59.

Новому рекордсмену мира 25 лет. Он живет и работает в Ташкенте, где окончил Политехнический институт и получил диплом инженера. Рост Ряховского 1,78 см, вес 69—70 кг. Легкой атлетикой занимается со школьной скамьи. Тренирует Ряховского В. Барышев.

Интерес представляет рост достижений нового рекордсмена мира по годам:

1953 г.	14,44	1956 г.	15,93
1954 г.	14,83	1957 г.	16,29
1955 г.	15,40	1958 г.	16,59

Своим успехом Ряховский обязан не только тренеру. Он сам прекрасно разбирается в тонкостях техники тройного прыжка, умеет готовить себя к ответственным состязаниям. Немалую роль в борьбе за успех играют отличные волевые качества Ряховского.

Предел ли для нового рекордсмена мира результат, показанный на матче СССР — США? Нет! Ряховский считает, что он может быть улучшен. Пожелаем ему в этом успеха.

Приводим таблицу роста мирового рекорда в тройном прыжке:

15,52	Д. Ахерн (США), 31/IX 1909 г., Бостон
15,58	А. Уинтер (Австралия), 12/VII 1924 г., Париж
15,58	М. Ода (Япония) 27/X 1931 г., Токио
15,72	Ч. Намбу (Япония) 4/VIII 1932 г., Лос-Анжелос
15,78	Д. Меткалф (Австралия) 14/XII 1935 г., Сидней
16,00	Н. Таджима (Япония) 6/VIII 1936 г., Берлин
16,00	А. да Силва (Бразилия) 3/XII 1950 г., Сан-Паулу
16,01	А. да Силва (Бразилия) 30/IX 1951 г., Рио-де-Жанейро
16,12	А. да Силва (Бразилия) 23/VII 1952 г., Хельсинки
16,22	А. да Силва (Бразилия) 23/VII 1952 г., Хельсинки
16,23	Л. Щербаков (СССР) 19/VII 1953 г., Москва
16,56	А. да Силва (Бразилия) 16/III 1955 г., Мехико Сити
16,59	О. Ряховский (СССР) 28/VII 1958 г., Москва

нии с результатом 15,91. Затем на XVI Олимпийских играх в Мельбурне, в борьбе с сильнейшими прыгунами мира, завоевал бронзовую медаль.

Зимой 1957 г. приходилось много времени уделять учебе в Педагогическом институте им. Н. К. Крупской, и я не смог хорошо подготовиться к сезону. В этот год прыгнул 16,00, почти повторив свой личный рекорд.

Сезон 1958 г. начал неудачно — получил травму и только в начале июня смог участвовать в соревнованиях. Выступления были успешны — 16,20, 16,07 и, наконец, 16,30.

Расскажу о том, как я тренируюсь.

Осенью, в течение около двух месяцев, подготавливаю организм к большому нагрузкам зимой. Программа занятий очень разнообразна: баскетбол, регби, футбол, плавание, гимнастика, коньки и тренировки по своему любимому виду 4 раза в неделю (два занятия в манеже, одно — со штангой в зале и одно — в лесу).

Зимний период (3 месяца) мы считаем самым важным.

У каждого спортсмена есть те или иные упражнения, которые он охотно выполняет всю свою спортивную

Наш опыт

Мои первые успехи в спорте были отнюдь не в легкой атлетике. В 1945 г. я выступал за команду школы по хоккею и мы выиграли Кубок Москвы. Зимой 1946 г. я начал заниматься легкой атлетикой в обществе «Крылья Советов», где тренерами были Г. В. Коробков и Г. Ф. Турова. Появились первые успехи, но увлечение хоккеем вытеснило легкую атлетику. Позже, учась в техникуме, стал серьезно заниматься шахматами и добился второго разряда.

Осенью 1950 г. выступал во Всесоюзных заочных соревнованиях и, неожиданно для себя прыгнув в высоту 155 см, выполнил норму третьего разряда. Тогда же метнул копье на 40 м.

Эти результаты побудили меня серьезнее отнестись к легкой атлетике. Зимой 1951 г. я начал заниматься в секции «Юного динамовца» под руководством тренера Д. Д. Жилкина, сначала как копьеметатель. Но постепенно выяснилось, что большего я могу достигнуть в тройном прыжке.

После пяти месяцев тренировки мой первый результат был 13,41. С тех пор прошло семь лет, и я увеличил свой прыжок почти на три метра.

Первые два сезона результаты росли довольно быстро. Но потом, в 1953—1954 гг., в связи с тем, что служба на флоте оставляла мало времени для тренировок, результаты застыли на месте.

В дальнейшем моя техника совершенствовалась, я становился сильнее. В 1956 г., впервые выступив за румыном, я выиграл звание чемпиона Румынии

жизнь. У бегунов имеется поговорка: «Чтобы бегать — надо бегать». Так вот, и мы говорим: «Чтобы прыгать — надо прыгать», и очень много прыгать, только тогда почувствуешь себя хозяином своих ног. Поэтому зимой мы особое внимание уделяем многократным прыжкам и упражнениям со штангой. Значительное место занимает также бег и специальные упражнения.

Многократные прыжки мы применяем два раза в неделю, упражнения со штангой тоже два раза и один раз в неделю на воздухе бегаем кросс. К основным прыжковым упражнениям относятся скачки, прыжковые шаги, подскоки и «лягушка». В силовых упражнениях используем штангу — толчок на грудь и рывок, прыжки с гирей, приседания на одной и двух ногах с партнером на плечах. Упражнения выполняются многократно, сериями, до утомления. Много приседаю на одной ноге с партнером на плечах — это одно из моих самых любимых, но и самых тяжелых упражнений. Делаю его два-три раза до усталости в максимальном темпе.

Зимой идет такая тренировочная работа, о которой я сначала думаю, что не смогу выполнить, а сделав — не верю, что я ее выполнил, и только дневник убеждает меня в том, что это действительно было.

Приведу недельный план тренировки в феврале.

Понедельник (в манеже). Бег 1000 м. Общеразвивающая гимнастика — 20 мин. Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Специальные беговые упражнения 3 × 70 м. Ускорения 3 × 80 м. Скачки на каждой ноге 25 раз по 50 м. Прыжковые шаги 5 × 70 м. Подскоки 500 м. Ускорения 3 × 60 м.

Вторник (в зале). Бег 400 м. Общеразвивающая гимнастика — 20 мин. Упражнения со штангой: жим 55, 60, 65, 67,5 кг; рывок 2 × 60, 65, 75, 80, 85, 3 × 70, 4 × 70, 4 × 70 кг; толчок на грудь 100, 105, 110, 115, 120, 4 × 100, 4 × 100, 3 × 100 кг. Прыжки с трехпудовой гирей 3 × 30 раз. Подъем ног в висе на гимнастической стенке, два раза до утомления. Приседание с партнером (110 кг) 2 × 25 раз.

Среда (в парке). Бег по снеговому тропинкам — 25 мин. Общеразвивающая гимнастика — 20 мин. Парная баня. Массаж.

Четверг. Отдых.

Пятница (в манеже). Бег 1000 м. Общеразвивающая гимнастика — 20 мин. Упражнения с набивным мячом — 10 мин. Специальные беговые упражнения 3 × 70 м. Ускорения 3 × 80 м. Десятерной прыжок с места 6 раз. Прыжковые шаги 20 × 80 м. Подскоки 400 м. Ускорения 3 × 60 м.

Суббота (в зале). Бег 400 м. Общеразвивающая гимнастика — 20 мин. Упражнения со штангой: жим 50, 60, 65 кг; рывок 2 × 60, 3 × 65, 5 × 70, 4 × 70, 5 × 70, 4 × 70 кг; толчок 85, 90, 100 кг; толчок на грудь 2 × 95, 3 × 100, 4 × 100, 110, 5 × 90 кг. Приседания на одной ноге с партнером на плечах 3 × 15 раз на каждой ноге. Подъем ног в висе на гимнастической стенке, два раза до утомления. Парная баня. Массаж.

Воскресенье. Отдых.

В этом недельном плане очень высокая нагрузка, но она может быть выполнена мастерами при большом желании и постепенности повышения нагрузки. Трудная и большая работа зимой позволяет весь сезон быть готовым к соревнованиям и показывать высокие результаты.

Все прыжковые упражнения выполняю на опилках, а летом стремлюсь всю работу вести на траве.

В последующие месяцы мы значительно снижаем прыжковую нагрузку и увеличиваем беговую. Ноги отдыхают, мышцы становятся эластичнее и летом можно пожинать плоды зимней работы. Для примера приведу рост результатов в десятерном прыжке с места и с короткого разбега: зимой соответственно 32,5 и 38 м, а летом — 36 и 41,5 м.

С первыми весенними лучами начинаем отбатывать технику тройного

Внимательно разбираем кинограммы хороших и плохих прыжков, сравниваем с кинограммами выдающихся прыгунов мира.

Весной параллельно много работаю над повышением скорости, проводя один раз в неделю полностью спринтерскую тренировку.

В этот период недельный план тренировки выглядит так:

Понедельник. Работа над разбегом и тройным прыжком.

Вторник. Спринтерская тренировка.

Среда. Кросс.

Четверг. Отдых.

Пятница. Работа над разбегом и тройным прыжком.

Суббота. Прыжковые упражнения, метание, прыжки в длину.

Воскресенье. Отдых.

Силовые упражнения не забываю и раз в 8—10 дней занимаюсь ими. Прыжковую силу поддерживаю пятнадцатью-шестнадцатью прыжками с короткого разбега на одной ноге и с ноги на ногу.

Летняя тренировка не отличается от весенней, только увеличивается количество пробеганий разбегов со «скачком» и количество прыжков тройным с короткого разбега. Вот мои тренировочные результаты тройным прыжком с различного по длине разбега: 6 м — 13,35, 8 м — 14,00, 12 м — 15,00, 16 м — 15,25.

Перед ответственными соревнованиями последнюю сильную тренировку провожу за 7—8 дней, а накануне легко разминаюсь, выполняю 4—5 прыжков тройным с короткого разбега.

Утреннюю зарядку считаю для себя обязательной, начиная с апреля. В зимние же месяцы зарядку не делаю — нагрузка и так очень велика.

Не все еще хорошо у меня в технике разбега и «скачка». Очень много работаю над тем, чтобы «скачок» был низким и далеким; сильно снижает мои результаты недостаточная скорость и напряженные шаги в конце разбега.

Я соблюдаю строгий режим питания, и поэтому проблемы веса у меня нет. Сейчас мой вес 69 кг, при росте 180 см.

Режим отдыха считаю таким же важным, как и режим тренировки. Хороший сон ночью, 1½ часа сна днем, небольшой отдых перед тренировкой — залог хорошей работы и самочувствия. Но это не все. Интересная книга, увлекательный фильм, хорошая музыка, любимые мною шахматы и фотографирование тоже входят в режим отдыха.

Своим первым и последним результатом я обязан тренеру и другу Дмитрию Дмитриевичу Жилкину, с которым мы много и плодотворно трудимся.

Большую помощь в анализе техники и тренировки оказывает мой друг, один из лучших наших прыгунов в длину Владимир Попов.

Ближайшая наша задача, заветная и для других советских прыгунов тройным, — установление рекорда мира.

В. КРЕЕР

Призер XVI Олимпийских игр



прыжка с разбега. Последние шаги разбега стараюсь делать быстрее и свободнее. В тройном прыжке обращаем внимание в «скачке» на вымах и загребущее движение. Отработкой «шага» и «прыжка» специально не занимаемся. Все детали техники совершенствуем в тройном прыжке в целом, не расчленяя на части. В первых весенних тренировках выполняю много прыжков тройным с короткого разбега от 3 до 10 м. Впоследствии разбег увеличивается до 16—18 м.

На тренировках никогда не прыгаю в полсилы. Стараюсь всегда выполнять упражнения на самой большой амплитуде и высокой скорости, не забывая в то же время о дальности прыжка.

Нерешенные проблемы



Финальный забег на 5000 м на первенстве страны. Впереди победитель П. Болотников («Спартак», Москва). За ним Ю. Захаров и Е. Жуков (534)

Разнообразные лично-командные соревнования с обязательным количеством зачетных участников, с определенными нормативными требованиями сыграли немалую роль в развитии легкоатлетического спорта. Однако необходимость сочетать личные интересы с командными нередко отрицательно влияла на рост достижений спортсменов, особенно тех, кто был способен выступать в нескольких видах легкой атлетики. Не раз приходилось видеть, как для командного зачета способные спринтеры стартовали на средние дистанции и в прыжках. Но они приносили коллективу зачетные очки, и им прощались сравнительно низкие результаты. Такая система породила довольно большую категорию спортсменов, которые выступали только в командных соревнованиях и никогда не показывали высоких результатов в состязаниях личного характера.

В этом году многолетняя традиция была нарушена — личное первенство страны проводилось отдельно от командного и в иные сроки. Хорошо это или плохо? Думается, что и в

дальнейшем надо придерживаться раздельного проведения личного и командного первенств страны. Чемпионат, отделенный от командного зачета, позволяет спортсменам смелее бороться за первенство, дерзать, не взирая на соперников, ибо неудача будет только личной. В личных соревнованиях легче проверить правильность подготовки, обоснованность экспериментов, а без них не может быть творческой работы по повышению спортивного мастерства. Личное первенство должно сыграть большую роль в дальнейшей популяризации легкой атлетики.

ЦИФРЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Личное первенство страны было проведено с 19 по 21 июля в Таллине. Его оспаривали около 600 сильнейших легкоатлетов почти от всех спортивных организаций страны. Соревнования прошли интересно, хотя и не во всех видах были показаны результаты, которых можно было ожидать от спортсменов. В 9 видах (бег на 100, 200, 800, 1500 м, 400 м с/б, марафон, ходьба на 50 км, прыжки в высоту и тройным) результаты были хуже, чем на первенстве 1957 г., в 10 видах лучше (бег на 400, 5000 м, 3000 м с/п, 110 м с/б, прыжки в длину, с шестом, метание диска, копья, молота, толкание ядра) и такими же, как в 1957 г., в ходьбе на 20 км.

В соревнованиях женщин лучшие результаты, по сравнению с 1957 г., были показаны в 6 видах (бег на 400 и 800 м, прыжки в длину, метание диска и копья, пятиборье), хуже в 4 видах (бег на 100, 200 м, 80 м с/б, прыжки в высоту и сравнительно одинаковы в толкании ядра).

Об уровне выступлений дают следующие данные: результаты мастера спорта показали 54 мужчины и 32 женщины, первого разряда — соответственно 163 и 83, второго разряда — 136 и 76 и третьего разряда — 8 и 12.

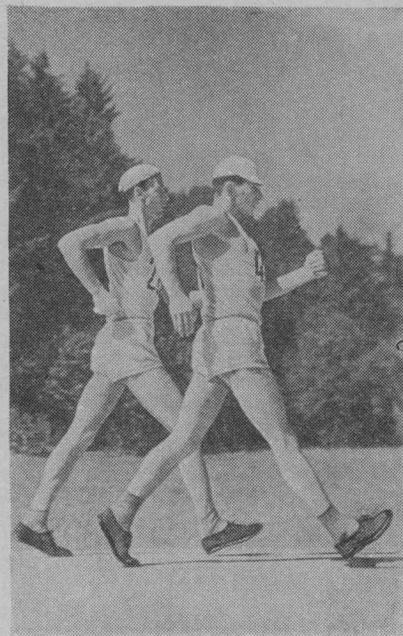
Смена чемпионов произошла в 10 видах у мужчин и в 5 у женщин. Впервые стали чемпионами страны среди мужчин Е. Маскинсков в ходьбе на 50 км и К. Буханцев в метании диска. У женщин высокое звание чемпионки страны впервые завоевала А. Чуйко в прыжках в длину, Б. Залогайтите в метании копья и Т. Пресс в толкании ядра.

Больше молодежи было среди призеров и среди тех, кто выступал в финальных соревнованиях. Ряду мо-

лодых спортсменов были впервые вручены высокие награды. Расскажем о некоторых из них.

В беге на 400 м обратил на себя внимание спартаковец Абрам Кривошеев, сумевший завоевать третье место — 48,3. Слишком быстрое начало бега в финале помешало Кривошееву показать более высокий результат. Молодой спортсмен вошел в список 100 лучших впервые в сезоне 1956 г., после Спартакиады народов СССР. Он занимал тогда 45—47-е место в беге на 400 м — 49,2 и 39—42-е место на 800 м — 1.53.0. Специалистам следовало бы определить, на какой из двух дистанций лучших успехов может добиться этот способный легкоатлет.

Незаурядные данные для бега на средние дистанции у Петера Варрака (Эстония), второго призера на 800 м. Варраку 21 год. Стаж его выступлений в больших соревнованиях невелик, мал и опыт. Бурный финиш, которым он закончил бег за Говоровым, показал, что молодой спортсмен еще не знает полностью своих сил и возможностей.



В ходьбе на 50 км призерами неожиданно стали молодые скороходы М. Коршунов (485) и Е. Фафурин (210). На снимке: борьба между ними на дистанции

Перспективным бегуном показал себя и Александр Артынок. Его выступления на 5000 м в международных состязаниях на приз братьев Знаменских, а затем на первенстве страны продемонстрировали стремление молодого спортсмена вести борьбу, не взирая на авторитеты. Артынок умеет рассчитывать свои силы. Еще рано говорить о нем, как о сложившемся мастере бега на длинные дистанции, но стать он им может, и в ближайшие один-два года. Для осуществления этого Артыноку нужно много потрудиться.

К итогам личного первенства страны



Откуда ветер? Чемпион СССР Владимир Кузнецов готовится к броску

Отлично проявил себя на чемпионате другой молодой стайер Хуберт Пярнакиви. О нем впервые заговорили три года назад. На первенстве Пярнакиви установил рекорд Эстонии — 13,59,8. Можно пожелать молодому атлету большей смелости в борьбе за первенство — финишировал он, далеко не исчерпав своих сил.

Не новички новые чемпионы страны среди женщин. Аида Чуйко (Сухорябова) уже не первый год выступает в спринте и прыжках в длину. Однако прочных успехов она достигла лишь в этом сезоне. Ее прыжки порадовали уверенностью и хорошей техникой исполнения. Очевидно, параллельная работа над совершенствованием скоростных качеств позволит Чуйко в прыжках достигнуть еще более высоких результатов.

Вируте Залогайтите занимается легкой атлетикой со школьной скамьи. Разностороннее физическое развитие — вот основа ее успехов в метании копья. На первенстве она показала результат международного класса — 53,97. Отличные физические качества и высокая техника позволяют ждать от Залогайтите дальнейших достижений.

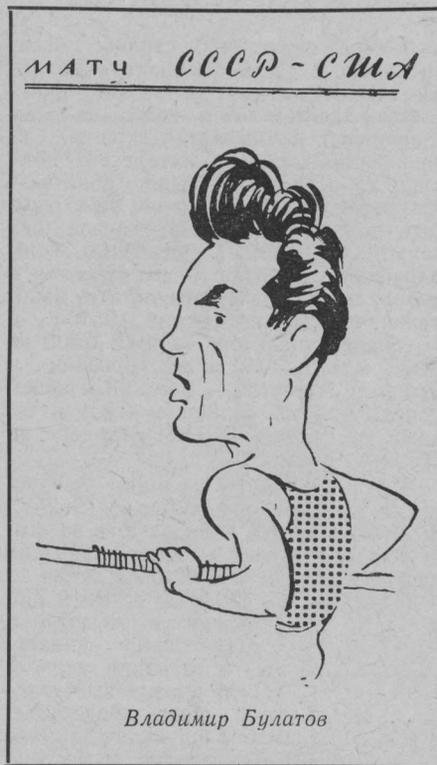
Сенсацией чемпионата была победа Тамары Пресс в толкании ядра над такими опытными соперницами, как ее одноклубницы Зыбина, Тышкевич, Дойникова. Результат новой чемпионки — 16,54 — говорит сам за себя. Если принять во внимание, что тех-

ника Пресс еще далека от совершенства, то можно предположить, какие огромные возможности таятся в этой спортсменке. Ей вполне под силу толчки за 17 метров.

ВОЛНУЮЩИЕ ЭПИЗОДЫ

Мы рассказали коротко о тех, кто отличился на первенстве. Нельзя не вспомнить и о наиболее волнующих эпизодах, происшедших на стадионе имени Комсомола в Таллине.

Много разговоров вызвал исход бега на 5000 м. Неудача Куца, который мужественно вел борьбу со своими молодыми соперниками на протяжении четырех километров и затем на финише оказался восьмым, глубоко потрясла любителей легкой атлетики. Не верилось, что этот замечательный спортсмен, выступавший в сезоне впервые, потерпел поражение только потому, что его партнеры были подготовлены к соревнованию лучше, чем



Владимир Булатов

он. Между тем, именно недостаточная подготовка сыграла решающую роль в исходе интереснейшей борьбы. В поражении рекордсмена мира нет оснований видеть закат его спортивной карьеры. Мы знаем Владимира Куца как настоящего спортивного бойца, умеющего оценивать должным образом не только свои успехи, но и поражения. Очевидно, еще в этом сезоне он порадует нас высокими результатами как на 5000, так и на 10 000 м.

Успех приносит не имя, не авторитет, а неустанная работа над поддержанием высокого уровня тренированности. Кто забывает об этом, того постигает неудача. В этом смысле весьма показательным было выступление в метании молота молодого ма-

стера Василия Руденкова. Его результаты в течение сезона, победа в Югославии с броском на 66,34 говорили, что в лице Руденкова советская легкая атлетика приобрела новый талант. Однако на первенстве он был только четвертым, с посредственным для себя результатом — 62,52. Причина такого снижения оказалась простой — Руденков после достигнутых успехов нарушил тренировочный режим и был за это жестоко наказан.

До последнего времени прыжки в длину у нас считались отстающим видом. К такой оценке были веские основания. Высокие результаты показывались редко. Прогрессировал лишь один Тер-Ованесян, который довел рекорд страны до 7,78. Финальные соревнования прыгунов в длину на первенстве показали, что и в этом виде наступил перелом. Неожиданностью было уже то, что Евгений Чен не попал в шестерку финалистов, имея результат 7,45. Между тем, еще совсем недавно с таким прыжком можно было выиграть звание чемпиона страны. Появилось несколько спортсменов, могущих совершать прыжки на 7,60—7,70. Это Э. Озолин, В. Попов, В. Горяев.

ОПЯТЬ О ТОМ ЖЕ

Как не раз за последние два года, справедливые нарекания вновь вызвали выступления спринтеров. Из сорока стартовавших благоприятное впечатление оставили лишь Л. Бартев и Ю. Коновалов. Однако и их результаты были только на уровне первого разряда. Незаметно прошло выступление Анатолия Жубрякова и Игоря Монастырского. Оба они, как говорят, подавали надежды в начале сезона. Частое участие в ответственных соревнованиях на Родине и за рубежом, очевидно, сказалось на ма-



В толкании ядра у женщин произошла смена чемпионов. Тамара Пресс («Труд», Ленинград) толкает ядро



Юрий Степанов

доопытных и недостаточно подготовленных спортсменов.

Состязания спринтеров наводят на мысль о том, что работа с ними у нас налажена плохо. Талантливые бегуны начинают проявлять себя только в те годы, когда уже пора сходиться с дорожки, а способной молодежи, не по спортивному стажу, а по возрасту, нет. Безусловно, ее нужно искать, и искать в первую очередь среди школьников.

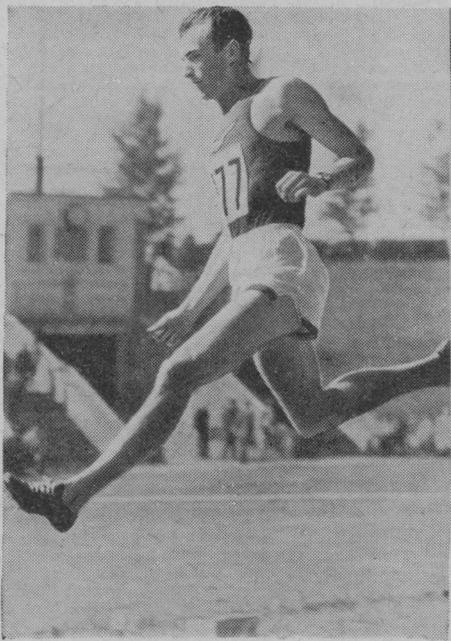
Сейчас в тренерских кругах идет горячее обсуждение техники спринтерского бега, его тонкостей. Но споры эти, на наш взгляд, носят отвлеченный характер, и главным образом потому, что они не базируются на опыте работы масс молодых атлетов, из среды которых должно непрерывно идти пополнение мастерам спорта. Большинство из них не имеют достаточного представления об объеме и содержании работы, которую необходимо проделать для достижения высоких результатов. Следует шире вести поиски способных спринтеров. Специалисты не должны замыкаться в рамках сборной команды страны, где они работают со спортсменами, которые по возрасту уже не имеют больших перспектив, а обязаны бывать на массовых соревнованиях в городах и республиках. Ведь не секрет, что Сибирь, Дальний Восток совершенно выпали из поля зрения работников не только Всесоюзного, но и республиканского комитетов. Для поисков способных спортсменов нужно больше использовать бывших мастеров спорта и тренеров обществ.

Однако нужно решить проблемы не только спринта, но и средних дистанций. На первенстве не было показано высоких результатов на 800 и 1500 м. Дело, очевидно, не только в «отсжи-

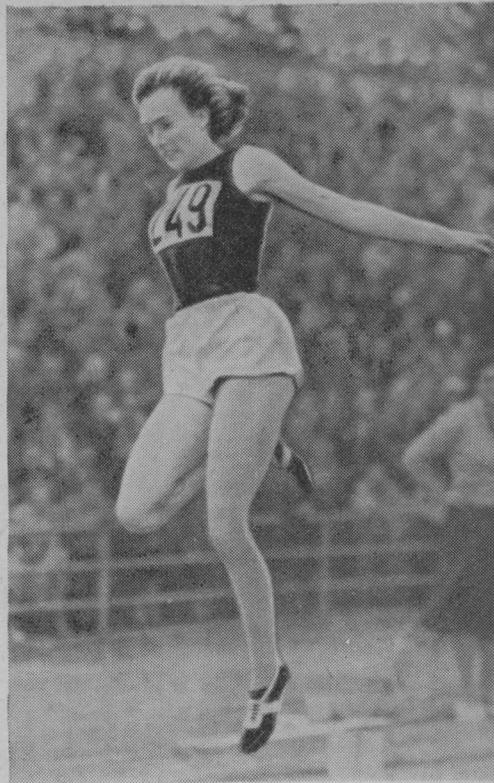
вании», о котором так часто говорят, как об основной причине низких результатов бегунов на средние дистанции. Лобовая тактика темпового бега за последние годы не принесла никому успеха не только у нас, но и за рубежом. Достаточно вспомнить бег на 1500 м на III Дружеских играх в Москве. Мировой рекордсмен Юнгвирт проиграл Пипине и Соколову именно потому, что он предложил темповый бег. Примерно так же проиграл финальный бег на 800 м А. Бойсен в 1954 г. на первенстве Европы в Берне. Он вел в высоком темпе на протяжении 720 метров и затем был только третьим. Подобных примеров много.

Но что же делать? Нашим бегунам на средние дистанции следует прежде всего научиться отдавать все силы для достижения успеха. На практике у нас получается обратное. Поговорите с любым средневикиком после бега — и вы услышите, что он не успел «выложиться», начал поздно финишировать, не заметил рывка соперников и т. п. Все эти высказывания свидетельствуют о том, что у нас далеко не благополучно с методикой подготовки бегунов на средние дистанции. У них нет финишного ускорения, они не разнообразят бег по дистанции, не навязывают свою волю и тактику противнику, что так блестяще делал Куц. Это относится и к некоторым стайерам. Достаточно вспомнить поражения Власенко, Болотникова и Соколова в Румынии, где они проиграли более слабым бегунам из-за того, что вели бег в одном и том же темпе, не пытались разнообразить его. Проблемы бега на средние дистанции должны подвергнуться серьезному обсуждению тренерами и спортсменами, иначе будет продолжаться топтание на месте, которое мы наблюдаем уже несколько лет подряд.

Третье узкое место нашей легкой атлетики — барьерный бег. На 110 м



Чемпион СССР Олег Федосеев («Буревестник», Москва) совершает прыжок



Нина Казьмина («Буревестник», Краснодар) в прыжке

только один Михайлов может показывать высокие результаты, но у него нет стабильности. Кроме того оставляет желать лучшего его старт. Весьма знаменательно, что в финале бега на 110 м почти половину дистанции лидировал Василий Кузнецов, десятиборец, а не специалист барьерного бега. В беге на 400 м с барьерами по-прежнему на голову выше всех Юрий Литувев, которому уже свыше 30 лет.

Просматривая результаты барьеристов за ряд лет, сопоставляя их фамилии, видишь, что почти все время фигурируют одни и те же лица. Значит, есть основания говорить о малой популярности барьерного бега, о том, что им занимаются считанные единицы. При таком положении, конечно, трудно говорить о росте достижений, о появлении новых сил. Следовательно, надо их искать, надо популяризировать барьерный бег среди школьников, проводя соревнования не только на классические, но и на укороченные дистанции на более низких барьерах.

УПОРЯДОЧИТЬ КАЛЕНДАРИ

Всесоюзный тренерский совет, обсуждая проблемы дальнейшего роста мастерства советских легкоатлетов, считал особенно важным более частое проведение соревнований. Были даже определены примерные нормы количества выступлений в состязаниях для мастеров спорта, спортсменов-разрядников и новичков. Выдерживаются ли эти рекомендации? К сожалению, нет. Молодежь по-прежнему редко



Б. Залогайтите («Жальгирис») метает копье

выступает в соревнованиях. Комитеты и спортивные организации, как и раньше, главное внимание уделяют спортсменам, входящим в составы сборных команд городов и республик.

Даже мастерам, тем, кому приходится защищать честь советского спорта в ответственных состязаниях на Родине и за рубежом, не всегда удается выступать достаточно часто. Для каждого мастера и перворазрядника в месяц должно быть примерно три-четыре выступления. Из них одно ответственное, а остальные легкие. Такая система обеспечивает участие мастеров и разрядников в состязаниях коллективов, обществ и готовит их к успешным стартам в больших первенствах и матчах. Практически, однако, этого нет. На Украине, например, квалифицированные атлеты имели мало состязаний в июне и июле. Такое же положение наблюдалось в Москве и Ленинграде.

О соревнованиях и их количестве в календаре приходится говорить, и в который уже раз, потому что именно в них воспитывается у молодежи вкус к легкой атлетике. Только в соревнованиях можно выявить способную молодежь. Не надо забывать и о том, что соревнования, какие бы они ни были, — лучшая трибуна для обмена опытом, демонстрации всего нового, что есть в технике и тактике легкоатлетического спорта.

Отдельное проведение всесоюзного личного первенства по легкой атлетике — шаг вперед в борьбе за рост мастерства. Не следует забывать, что с подготовкой тысяч новых мастеров, а они несомненно появятся в течение ближайших лет, личное первенство

станет единственной формой выявления чемпионов страны. Командные соревнования будут проводиться в городах, областях и республиках и матчевых встречах. Это сократит расходы на перевозку спортсменов на дальние расстояния и повысит значение командных соревнований на местах.

Опыт таллинских состязаний показывает, что в проведении чемпионата страны нужно кое-что упорядочить. Более строгим должен быть отбор участников личного первенства. В связи с этим, очевидно, надо пересмотреть квалификационные нормы — они должны быть выше. Идеальным было бы установление постоянных сроков и программы первенства по дням. Это значительно упоря-

дочит подготовку спортсменов к ответственным выступлениям.

Во второй половине октября в Тбилиси состоится розыгрыш командного первенства страны. Оно явится смотром состояния легкой атлетики в республиках. Подготовка к нему идет, но еще недостаточно хорошо. Хочется напомнить, что успех борьбы за первенство решат не только те, кто сейчас выступает в различных крупных состязаниях, но и молодежь. О ее выявлении и подготовке и должны сейчас заботиться комитеты по физической культуре и спорту и спортивные общества, для которых наиболее широкое участие членов общества во всесоюзном первенстве — кровное дело.

Б. Косвинцев

ПРИЗЕРЫ ЛИЧНОГО ПЕРВЕНСТВА СССР

Таллин, 19—21 июля 1958 г.

Мужчины

100 м. 1. Л. Бартевев (Буревестник) 10,6; 2. Ю. Коновалов (Нефтяник) 10,8; 3. Л. Антадзе (Локомотив) 10,8. 200 м. 1. Ю. Коновалов 21,4; 2. Л. Бартевев 21,6; 3. В. Ширинский (Динамо) 21,8. 400 м. 1. М. Никольский (ЦСК МО) 47,7; 2. В. Рахманов (ЦСК МО) 47,9; 3. А. Кривошеев (Спартак) 48,3. 800 м. 1. Г. Говоров (Буревестник) 1,51,1; 2. П. Варрак (Калев) 1,51,3; 3. Н. Маричев (ЦСК МО) 1,52,2. 1500 м. 1. И. Пилине (Жальгирис) 3,49,6; 2. В. Валякко (Авангард) 3,50,6; 3. Е. Момотков (Буревестник) 3,50,6. 5000 м. 1. П. Волотников (Спартак) 13,58,8; 2. Х. Пярнакиви (Калев) 13,59,8; 3. Н. Пудов (Трудовые резервы) 14,01,4. 110 м с/б. 1. А. Михайлов (Труд) 14,4; 2. Ю. Петров (Буревестник) 14,5; 3. Вас. Кузнецов (Буревестник) 14,7. 400 м с/б. 1. Ю. Литувев (ЦСК МО) 51,4; 2. А. Юлин (Спартак) 52,4; 3. В. Редькин (Динамо) 52,8. 3000 м с/п. 1. С. Ржищин (ЦСК МО) 8,35,6; 2. С. Пономарев (ЦСК МО) 8,40,6; 3. В. Евдокимов (Динамо) 8,42,4. Марафонский бег (42195 м). 1. С. Попов (Локомотив) 2: 20,09,0; 2. И. Филин (Труд) 2: 22,15,8; 3. И. Семенов (ЦСК МО) 2: 22,39,6.

Ходьба. 20 км. 1. Л. Спирин (Труд) 1: 29,11,7; 2. Б. Юнк (Динамо) 1: 29,59,2; 3. А. Микенас (Спартак) 1: 30,33,6. 50 км. 1. Е. Маскинсов (ЦСК МО) 4: 18,33,2; 2. М. Коршунов (Труд) 4: 19,12,9; 3. Е. Фафурин (Буревестник) 4: 19,13,0.

Высота. 1. Ю. Степанов (ЦСК МО) 2,03; 2. В. Омельчук (ЦСК МО) 2,03; 3. И. Калкаргов (Буревестник) 2,03; 4. Ю. Чистяков (Динамо) 2,03. Длина. 1. О. Федосеев (Буревестник) 7,75; 2. И. Тер-Ованесян (Буревестник) 7,66; 3. В. Попов (Буревестник) 7,61; Тройной. 1. О. Ряховский (Буревестник) 15,86. 2. В. Креер (Динамо) 15,74; 3. Л. Щербаков (Динамо) 15,70. Шест. 1. В. Чернобай (ЦСК МО) 4,50; 2. В. Булатов (Спартак) 4,40; 3. А. Петров (Спартак) 4,40.

Диск. 1. К. Вуханцев (ЦСК МО) 54,39; 2. В. Труснев (Труд) 54,07; 3. А. Валтушникас (Жальгирис) 53,61. Копье. 1. Вл. Кузнецов (Спартак) 79,72; 2. Ч. Валлман (Динамо) 79,30; 3. В. Цыбуленко (ЦСК МО) 77,30. Молот. 1. М. Кривоносов (Буревестник) 64,63; 2. А. Самоцветов (Буревестник) 64,52; 3. Ю. Никулин (ЦСК МО) 63,73; Ядро. 1. В. Лоцилов (Буревестник) 17,40; 2. В. Липнис (Спартак) 17,24; 3. А. Варанаскас (Жальгирис) 16,67.

Женщины. 100 м. 1. В. Крепкина (Локомотив) 11,7; 2. В. Масловская (Молдова) 11,9; 3. Н. Полякова (Спартак) 12,0. 200 м. 1. М. Иткина (Динамо) 24,1; 2. В. Забелина (Динамо) 24,5; 3. Л. Кепп (Калев) 24,6. 400 м. 1. М. Иткина 54,8; 2. Е. Парлюк (ЦСК МО) 56,0; 3. Н. Пальцева (Буревестник) 56,4. 800 м. 1. Е. Ермолаева (Динамо) 2,06,3; 2. В. Муханова (Спартак) 2,06,6; 3. Д. Левицка (Динамо) 2,07,4. 80 м с/б. 1. Г. Выстрова (Буревестник) 10,9; 2. Н. Елисеева (Буревестник) 11,4; 3. А. Макарова (Буревестник) 11,4.

Высота. 1. Т. Ченчик (Буревестник) 1,70; 2. Г. Доля (ЦСК МО) 1,65; 3. М. Некунде (Динамо) 1,60. Длина. 1. А. Чуйко (Буревестник) 6,06; 2. Н. Протченко-Казьмина (Буревестник) 6,02; 3. В. Литувева (ЦСК МО) 6,00.

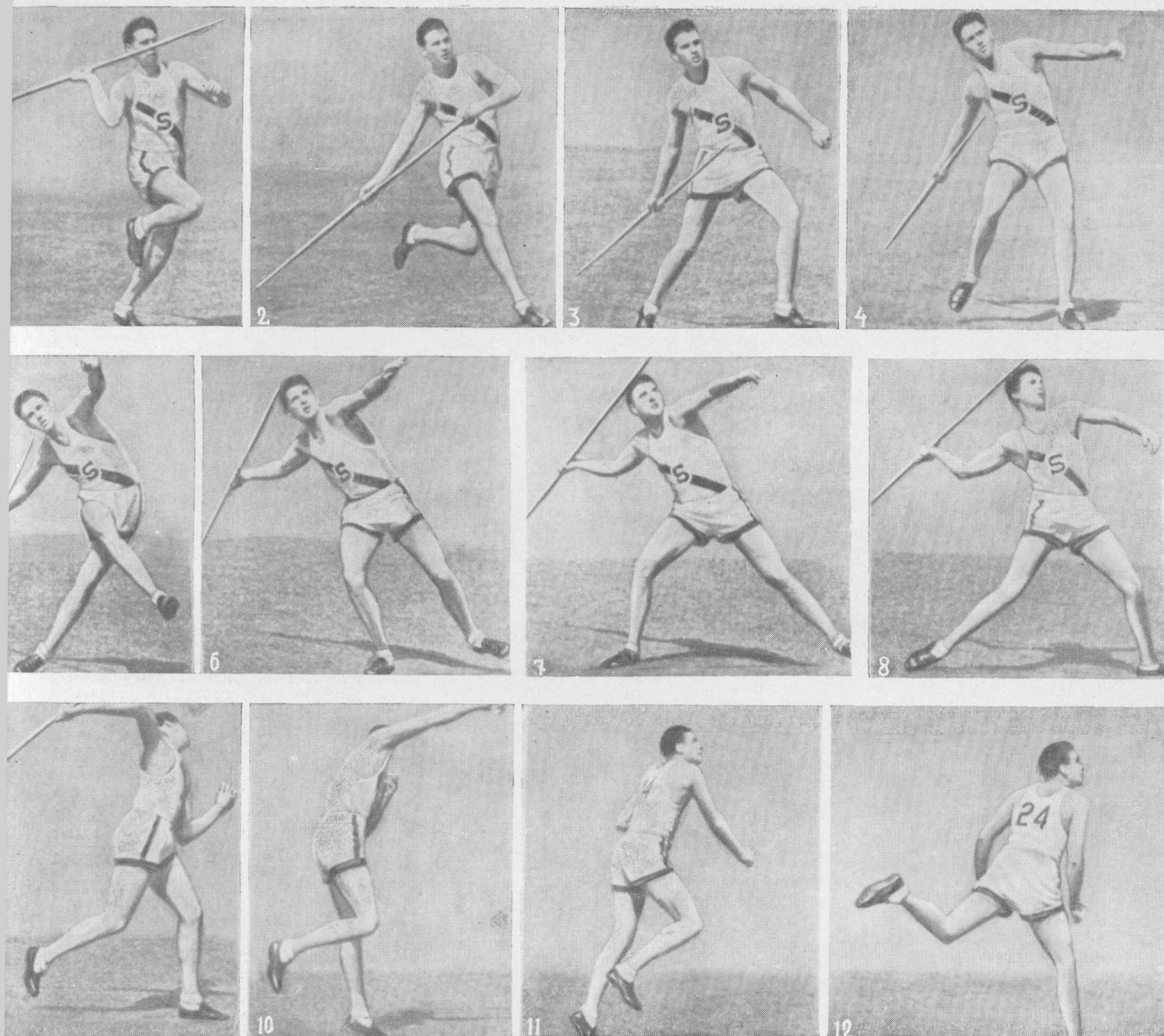
Диск. 1. Н. Пономарева (ЦСК МО) 53,10;

2. А. Золотухина (Буревестник) 52,37; 3. И. Веглякова (Буревестник) 51,93. Копье. 1. В. Залогайтите (Жальгирис) 53,97; 2. Т. Цветкова (Спартак) 52,11; 3. Э. Вогун (Труд) 51,72. Ядро. 1. Т. Пресс (Труд) 16,54; 2. Г. Зыбина (Труд) 16,12; 3. Т. Тышкевич (Труд) 15,75.

Пятиборье. 1. Г. Выстрова 4735 очков (ядро 12,85; высота 1,56; 200 м 25,7; 80 м с/б 10,8; длина 5,94); 2. Л. Шмакова (Динамо) 4493 очка (12,82; 1,62; 26,1; 11,8; 5,47); 3. Н. Виноградова (Буревестник) 4408 очков (12,42; 1,54; 26,5; 11,4; 5,46).



Евгений Маскинсов (ЦСК МО) первым финиширует на 50 км



КОПЬЕ МЕТАЕТ ФРАНКЛИН ХЕЛД

Два года тому назад американскому метателю Франклину Хелду, копьем собственной конструкции, удалось первому в мире преодолеть 80-метровый рубеж.

От европейских копьеметателей Хелда отличает своеобразная техника.

По мнению американских и некоторых иностранных тренеров, Хелд оказал значительное влияние на современную технику метания пня. Например, влияние техники Хелда испытал один из лучших европейских метателей Януш Сидло (Польша).

Финский тренер Калеви Ромпоти считает, что стиль Хелда или американский стиль метания копья, «характеризуется относительно коротким и низким третьим скрестным шагом, туловище при этом повернуто вправо сильно согнуто в тазобедренном суставе. Именно в третьем шаге сказывается существенное различие между финским стилем и стилем Хелда».

Вот что пишет по этому поводу американ-

ский тренер Догерти: «Одна из особенностей стиля Хелда, когда он выводит копье из плоскости броска, часто считается ошибкой в технике метания. Однако в действительности это вызвано стремлением приложить возможно большее усилие посредством увеличения вращательного движения тела при броске, как это делает рекордсмен мира в толкании ядра П. О'Брайен. Хелд стремится добиться положения, которое характерно для толкания ядра, сочетая его с максимальным использованием инерции разбега»...

Ниже мы приводим подписи к кинограмме Хелда, опубликованные в сборнике материалов конференции тренеров в Беркли (США).

Кадры: 1. После разбега длинными и упругими шагами Хелд начинает отводить копье назад. 2. Когда центр тяжести начинает смещаться назад, таз попрежнему направлен вперед, но правое плечо уже поворачивается вправо — вниз. 3. Заметно, как расслабилось тело в момент, когда Хелд поставил левую

ногу и закончил мах назад. 4. Начало скрестного шага перед занятием положения для броска. 5. Когда правая нога делает скрестный шаг, таз обращен вперед, а правое плечо отводится назад и вниз. 6. Правая нога приземляется. Правая рука вытянута не полностью. Желательно, чтобы острие копья было направлено по линии броска. 7. Заметьте отличную длину шага. Левая нога еще в воздухе, но рука уже начинает бросок. 8. Сильные мышцы ног и туловища обеспечивают начало рывка, затем в рывок включаются меньшие и более быстрые мышцы. 9. Таз подан вперед и тянет правое плечо за собой. Правая нога может задержаться на земле несколько дольше. 10. Завершение броска вытянутой рукой. Кисть выполняет завершающее движение по оси копья. 11. Тело движется по инерции через левую ногу, правая нога выходит вперед, метатель следит за полетом копья. 12. Завершение броска. Обратите внимание на длину заключительного шага и как он помогает затормозить движение метателя.

ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ДИСКА ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА АЛЬФРЕДА ОРТЕРА

Перед началом поворота Ортер стоит лицом к задней стороне круга, несколько вправо от середины (кадр 1). Обычно он не делает такого наклона вперед, но в данном случае из-за плохого грунта ему для сохранения равновесия пришлось принять более низкое положение. Вес тела распределен равномерно на обе ноги.

В начальной стадии поворота Ортер отводит диск в крайнее положение, «раскрывает» левую руку и переносит вес тела назад. Его правая рука в течение всего поворота остается расслабленной. Не затрачивая усилий на то, чтобы пронести диск высоко, Ортер удерживает снаряд на уровне правого бедра. Центр тяжести тела вынесен значительно вперед от линии пяток в направлении метания, что дает возможность при выполнении поворота продвигаться к передней стороне круга.

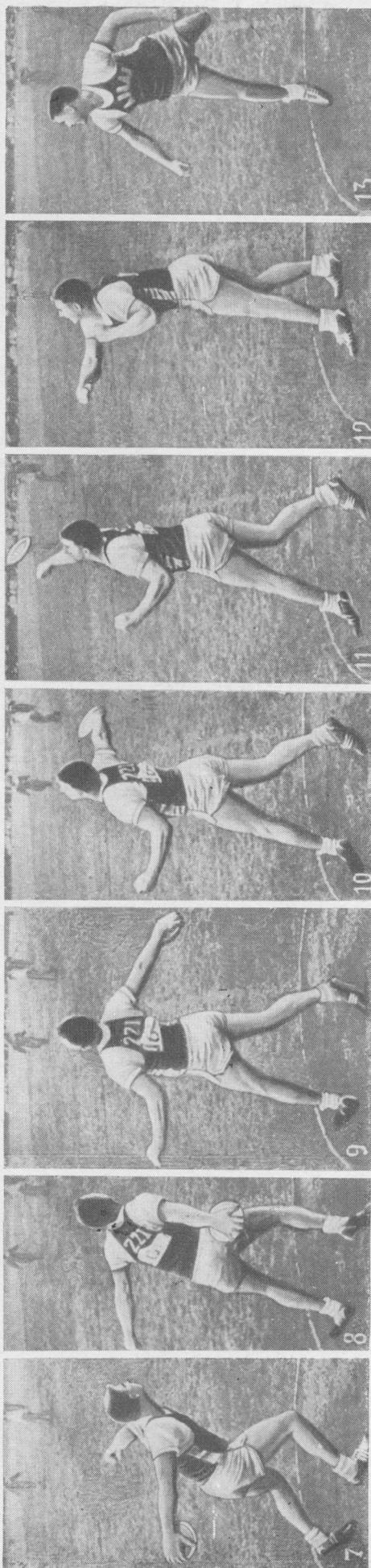
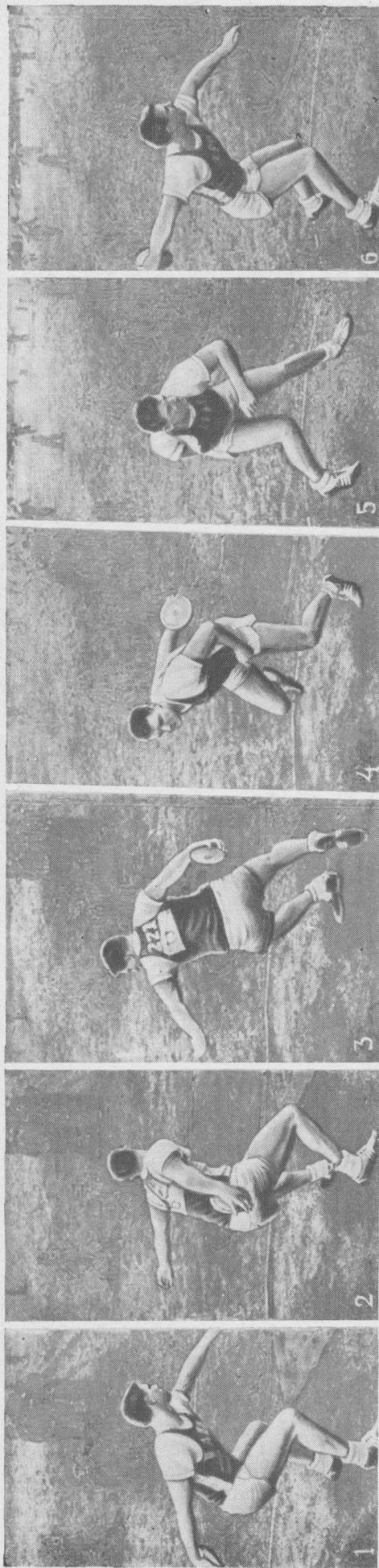
По мере продолжения поворота вес тела, смещаясь назад, переходит на левую ногу, поставленную на носок. Сейчас «ведущими» в повороте являются колени и бедро левой ноги, а также левая рука, которая помогает вращению тела. Правая нога остается согнутой под прямым углом вплоть до момента, когда Ортер несколько выпрямляет ее (кадр 7), чтобы избежать излишней резкости броска.

Как можно видеть на кадре 3, Ортер делает поворот на левой ноге, в то время как его правая нога отрывается от земли и, описывая дугу, продвигается к месту постановки на грунт несколько впереди и влево от центра круга.

Следует заметить, что в обычных условиях, при съемке последовательных фаз метания диска, кадры 3 не было бы, так как Ортер выполняет поворот гораздо быстрее, и фазы метания следовали бы от кадра 2 непосредственно к кадру 4. В условиях плохого грунта Ортер был вынужден замедлить выполнение поворота, чтобы не поскользнуться и занять устойчивое положение перед финальным усилием. В данном случае отрицательным следует считать то, что он слишком долго задерживает ноги в опорном положении (на земле), замедляя таким образом быстроту поворота.

Левая рука еще тянет тело, помогая его вращению, и диск продолжает оставаться далеко сзади на уровне бедра. Благодаря низкому положению, в котором удерживается диск, рука метателя остается ненапряженной и помогает сохранить равновесие, давая возможность выполнить поворот быстро, плавным непрерывным движением.

На кадре 4 правая нога движется к месту постановки на грунт, туловище сильно наклонено вперед, а левая



Международные встречи сборных команд

Все более крепнут дружественные связи народов Советского Союза с народами других стран. Это находит свое яркое выражение и в содержании календаря международных спортивных встреч советских легкоатлетов.

В предыдущие годы в таких встречах выступала преимущественно сборная команда Советского Союза, как, например, в матче Великобритания—СССР. В этом году на международную арену самостоятельно выходят сборные команды союзных республик. На территории нашей страны в июне и июле уже состоялось три таких матча: республики Прибалтики—Германская Демократическая Республика, Белоруссия—Чехословакия, Украина—Венгрия.

Эти встречи—явление новое, знаменательное. Они прежде всего свидетельствуют о большом росте легкой атлетики по всей стране, о том, что не только сборная СССР, но и сборные команды союзных республик могут успешно вступать в единоборство с командами сильнейших стран Западной Европы.

союзных республик

Очень важно, что в международных матчах получает теперь возможность участвовать гораздо более широкий круг легкоатлетов, чем раньше,—те, которые не вошли в состав сборной СССР. Они смогут приобрести здесь столь недостававший им опыт выступлений на ответственных международных соревнованиях.

Центром международных встреч, проводимых в СССР, до сих пор была Москва. Теперь такими центрами становятся также столицы союзных республик—Таллин, Минск, Киев. Проведение в них крупных международных соревнований несомненно явится яркой формой пропаганды легкоатлетического спорта, будет содействовать дальнейшему его расцвету в республиках.

Расскажем об итогах этих встреч.

РЕСПУБЛИКИ ПРИБАЛТИКИ—ГДР. Матч состоялся в Таллине, городе, уже имевшем опыт проведения международных встреч по легкой атлетике,—здесь еще в прошлом

ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ДИСКА ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА АЛЬФРЕДА ОРТЕРА

Как можно видеть на кадре 6, левая рука и левое бедро первые начинают «раскрытие» для выполнения финального усилия. Сейчас диск находится в наиболее высоком положении, но все еще далеко сзади, а выпрямленная правая рука готова описать дугообразное движение вниз, откуда начнется вывод вперед таза (кадр 8).

Голова метателя приподнята, но не опережает бросок (не является в броске «ведущей»). Правая нога несколько выпрямлена по сравнению с начальным положением, когда она была согнута под прямым углом. Это дает метателю возможность принять более прямое положение и сдержать инерцию движения тела вперед, чтобы не заступить за круг.

На кадре 7 левая рука прямая, правая нога твердо стоит на грунте и, с силой выпрямляясь, способствует плавному выполнению броска. Обратите внимание на изменение в положении головы и направлении взгляда Ортера. Диск находится опять-таки далеко позади, но теперь движется вниз к правому бедру, откуда начнется бросок.

На кадре 8 Ортер начинает выполнение броска. Диск находится на уровне таза, бедро левой ноги продол-

жает оставаться в повороте «ведущим», а левая рука еще тянет туловище, помогая его вращению. Голова поднята, взгляд устремлен в направлении, по которому вылетит диск, левая часть тела полностью развернута, значительно опережая правую руку. Левая нога поставлена немного левее от центральной линии, но достаточно близко к передней стороне круга. Это позволяет метателю максимально использовать площадь круга и в то же время не заступить за него после вылета диска. По отношению к центральной линии носок левой ноги отстоит влево, а пятка правой ноги—вправо, на одинаковом расстоянии (кадр 9).

Теперь левая рука согнута, но она все еще продолжает тянуть туловище, обусловливая более резкое «выхлестывающее» движение правой руки с диском. Правая сторона таза и бедро посылаются вверх и вперед, а верхняя часть тела, которую тянет левая рука, по мере нарастания силы броска продолжает вращательное движение. Обратите внимание на положение головы метателя и направление его взгляда.

Как видно на кадре 10, начиная «оттяжку», Ортер отрывает правую ногу от земли и посылает тело вверх,

через левую ногу (теперь почти выпрямленную). Левая рука закончила тягу и остается в согнутом положении для равновесия, позволяя ровно держать плечи, что, в свою очередь, ликвидирует отклон в сторону от направления метания.

Затем мы видим Ортера в момент так называемой «проводки» вслед за броском (кадр 11). В положении тела выражено максимальное усилие метателя в кульминационной точке выполнения броска. Теперь при завершении финального усилия правая нога ослаблена, левая напряжена, голова продолжает быть поднятой и взгляд обращен в направлении полета диска.

Кадр 12 показывает Ортера в безопорном положении, когда он заканчивает движение, имеющее целью «погасить» инерцию, влекущую тело вперед. Его взгляд все время устремлен в сторону летящего диска. В то же время он, подтягивая правую руку ближе к телу, стремится вновь прийти в собранное, хорошо уравновешенное положение.

На кадре 13 можно видеть, как Ортер, сделав остановку после броска, удерживает равновесие на правой ноге. Его внимание все еще сосредоточено на полете диска. Руки расслаблены и разведены в стороны, помогая удержать равновесие и не заступить за круг.

М. ИСТОН

Тренер Канзасского университета (США)

году соревновались спортсмены Финляндии и Эстонии. Тысячи зрителей на отлично подготовленном стадионе имени Комсомола горячо приветствовали легкоатлетов ГДР, Латвии, Литвы, Эстонии.

Спортсмены Прибалтики встретились с очень сильным противником. Легкоатлеты ГДР показали, что они обладают высоким международным классом. В 23 видах программы из 32 они заняли первые места, в том числе в 10 видах — первые и вторые места. Немецкие легкоатлеты набрали 432 очка. Многие из них добились выдающихся успехов. Херман Буль в беге на 3000 м с препятствиями установил новый рекорд ГДР — 8,51,2. Один из лучших результатов этого года в Европе на дистанции 800 м показал Х. Рейннагель — 1,48,8. В беге на 1500 м отличную победу в поединке с обладателем серебряной олимпийской медали К. Рихтценхайном одержал З. Херманн — 3,46,1.

Второе место, со значительным отрывом от команды ГДР, заняли эстонские легкоатлеты (286 очков). В четырех видах программы они завоевали первые места, а во всех четырех проведенных эстафетах оказались вторыми вслед за победителями — немецкими спортсменами. Новые рекорды Эстонии установили по прыжкам в высоту Хелга Халясмаа — 1,61, в беге на 3000 м с препятствиями Х. Пярнакиви — 8,54,4. А. Тамм одержала победу в метании копья среди женщин — 49,84, а Ч. Валлман среди мужчин — 75,66.

В борьбе за 3—4-е места литовцы на два очка опередили легкоатлетов Латвии.

Это жестокий урок для латышских спортсменов — впервые в легкоатлетических соревнованиях республик Прибалтики они оказались на последнем месте. У литовцев отличились А. Балтушникас в метании диска — 56,11, А. Варанаускас в толкании ядра — 16,74, А. Микенас в ходьбе на 10 км — 43,39,4. Латвийские спортсмены сумели выиграть только два вида программы — бег на 400 и 800 м у женщин, и обе эти победы принадлежат одной и той же спортсменке — Дзидре Левицкой.

БЕЛОРУССИЯ — ЧЕХОСЛОВАКИЯ. Спортсмены Чехословакии были с радостью встречены в Минске. Где бы ни появлялись гости, всюду их приветствовали жители столицы Белоруссии. Представитель команды Чехословакии заслуженный мастер спорта Йозеф Долежал сказал: «Я очень счастлив передать привет в вашем прекрасном городе от трудящихся Чехословацкой республики. Спасибо за горячий прием».

Как и в Таллине, гости показали высокое спортивное мастерство. Рекорды Чехословакии повторили Вацлав Янечек в беге на 100 м — 10,5, Мирка Тркалова на 80 м с барьерами — 11,0. Успешно выступил Иржи Скобла, во всех попытках посылавший ядро за 17 м. В четвертый раз пущенный им снаряд пролетел 17 м 86 см — лучший результат в Европе в нынешнем сезоне. Вновь подтвердила свой высокий класс мировая рекордсменка Дана Затопкова, метнувшая копье на 51,65. В беге на 800 м гости заняли первые три места, время победителя Ченека Ганки — 1,53,3. И, наконец, новые рекорды Чехословакии установили в эстафетах 4×100 м мужчины (40,6), и женщины (47,0), а в прыжках в высоту Иржи Лански — 2,08.

Кто же наиболее успешно выступал среди белорусских легкоатлетов? Состязание метателей молота выиграл Алексей Болтовский — 61,03. Участники эстафеты 4×100 м Степаненко, Пенников, Андрищенко и Солнцев уста-

МАТЧ СССР — США



Гарольд Конноли

новили новое достижение республики — 42,0. Мария Иткина первенствовала в беге на 100 и 400 м — 11,8 и 54,3. В. Булатов в прыжке с шестом показал 4,40. С высоким временем — 52,1 — закончил бег на 400 м с барьерами А. Юлин. Лучший результат в тройном прыжке был у В. Горяева — 15,34.

В отличие от встречи в Таллине матч в Минске проводился без командного зачета. Отметим, что из 24 видов программы гости победили в 17. Белорусские спортсмены смогли многому научиться во встрече с высококвалифицированными легкоатлетами Чехословакии.

УКРАИНА — ВЕНГРИЯ. На этом матче гости также выставили очень сильный состав. Достаточно сказать, что среди венгерских легкоатлетов были такие выдающиеся бегуны, как рекордсмены мира Иштван Рожовельди, Шандор Ихарош, победитель приза имени братьев Знаменских Миклош Сабо и др.

Встреча прошла в интересной спортивной борьбе, в течение которой и хозяевам и гостям удалось показать ряд высоких результатов. Венгр Йозеф Сеченьи и украинец Виктор Компанец установили в метании диска два новых рекорда — Венгрии (56,34) и Украины (55,79).

Венгерская спортсменка Ида Немет, специализировавшаяся в беге на 100 и 200 м и впервые дебютировавшая на 400 м, показала отличный результат — 55,5. В связи с этим тренеры венгерской команды отправили в Будапешт телеграмму: «Клуб имени Дожа имеет теперь в своих рядах новую рекордсменку страны».

С особым интересом зрители наблюдали за бегом на 5000 м, где вновь встретились недавние соперники на этой дистанции в соревновании на приз имени братьев Знаменских — Сабо, Чернявский, Ковач. Сабо еще раз подтвердил свой высокий класс. Финишировав со скоростью спринтера, он опередил лидировавшего Чернявского. Время Сабо 14,35,8.

Тяжелая задача выпала в беге на 1500 м на долю украинского перворазрядника Виктора Валякво. Ему соперниками были И. Рожовельди и Ш. Ихарош. Он смело вступил с ними в борьбу и хотя уступил первенство Рожовельди (3,45,0), отстав от него на 1,5 сек., но был впереди Ихароша (3,47,6).

Украинцы выиграли обе барьерные дистанции — 110 м Н. Батрух 14,9 и 400 м А. Мацулевич 52,6, а также спринтерские дистанции 100 и 200 м — Л. Бартенев 10,5 и 21,2, однако проиграли венграм бег на 400 м Ч. Чуторашу 48,1, на 800 м Л. Сентгали 1,50,0 и на 3000 м с препятствиями Д. Варго 8,52,4. Хорошие результаты показали украинцы — мужчины: в прыжке с шестом В. Чернобай 4,50, в длину И. Тер-Ованесян 7,59, метании копья В. Цыбуленко 75,39, женщины: в беге на 100 м В. Крепкина 11,8, в прыжке в длину Л. Радченко 6,04, в толкании ядра М. Кузнецова 15,32.

В командном зачете победили украинские легкоатлеты (179 очков), опередившие венгров на 29 очков.

Несмотря на то, что соревнования проходили при температуре +35°, на стадионе имени Н. С. Хрущева за спортивной борьбой с интересом и волнением наблюдало много тысяч зрителей.

Итак, во всех встречах было проявлено высокое спортивное мастерство, сопровождающееся в ряде случаев установлением новых национальных рекордов. В напряженной спортивной борьбе спортсмены разных стран взаимно обогащались опытом.

Р. ПРАГЕР



Семен Ружицин

Радуюсь успехам советских спортсменов, прославивших на весь мир нашу Родину своими победами и мировыми рекордами, мне, в прошлом спортсмену, начавшему выступать на соревнованиях еще в дореволюционный период, хочется рассказать современной молодежи об истоках советского спорта, о том маленьком, слабом ручейке, который понемногу расширяясь и пополняясь, постепенно превратился в могучую, полноводную реку, с которой можно сравнить теперь наше физкультурное движение.

Социалистический строй создал все условия для широкого развития спорта. В распоряжении спортсменов — прекрасно оборудованные гимнастические залы, стадионы, водные станции и бассейны; учебные занятия ведутся квалифицированными инструкторами и тренерами. Представляет ли себе наша молодежь те трудности и препятствия, которые приходилось преодолевать на своем пути первым зачинателям, пионерам советского физкультурного движения, и особенно легкой атлетики?

Любительский спорт в старое время существовал на средства спортсменов, и если столичные общества и спортивные клубы в состоянии были сводить концы с концами, то в «в провинции», в частности, у нас, в Поволжье, дела у большинства спортивных организаций были плачевными. Даже такими общедоступными видами спорта, как футбол, гимнастика, легкая атлетика, лыжи, коньки и велосипед, могли заниматься лишь единицы, которые могли приобрести за свой счет спортивную одежду и инвентарь и имели достаточно свободного времени. Рабочим после 11-часового трудового дня было не до спорта.

Умелых организаторов и руководителей в провинциальных городах не было. Местные власти не заботились о создании условий для занятий спортом. Большинство горожан относилось к спорту отрицательно. Появление спортсменов в майке и трусах считалось неприличным.

Сочувствующих спортивному движению в Ярославле, где я тогда жил, можно было отыскать только в средних слоях городского населения: среди торговцев, служащих, студентов. Лишь благодаря их небольшой материальной помощи организованное нами спортивное общество «Молодая жизнь» избежало распада. Кстати, в этом мало-мощном обществе не было ни своего устава, ни членских билетов и состояло оно из футбольной команды (к тому же без запасных игроков), нескольких любителей легкой атлетики, лыжного и велосипедного спорта, — преимущественно из учеников старших классов средних учебных заведений. Жизнь этой спортивной организации протекала в основном на единственном в городе футбольном поле, которым пользовались также и для занятий легкой атлетики.

Первые попытки активизировать занятия по легкой атлетике принадлежали любителям этого вида спорта студентам Ангевичу и Смородинникову, которые сумели заинтересовать некоторых футболистов, в том числе и меня. Как сейчас помню, наши первые неуверенные занятия, пробование сил в беге на 100 м,



Легкоатлетические соревнования в г. Костроме, на Сусанинской площади в 1919 г.

Как мы начинали

Воспоминания старого спортсмена

в толкании ядра и прыжках в длину с места. У меня уже был некоторый опыт занятий спортом, которым я начал увлекаться с 13 лет, еще в Костроме: сначала гимнастикой, несколько позднее коньками и лыжами, а затем футболом. Переключившись на легкую атлетику, я довольно быстро добился хороших результатов, особенно в метании копья.

Осенью 1915 г. состоялось знаменательное для ярославских легкоатлетов событие — к нам приехали москвичи. Желание помериться силами с московскими спортсменами возникло у нас не сразу, к тому же был ряд сомнений в возможности встречи. Для оборудования мест соревнований и приема гостей требовались средства, а их не было. В то же время соревнования с москвичами были необходимы, так как только от них можно было перенять знания и опыт.

За средствами для приема столичных спортсменов пришлось обратиться к меценатам, но им такое мероприятие показалось рискованным: поддерживая какое-нибудь спортивное начинание, они думали, разумеется, и о своей выгоде. Только после продолжительных переговоров, наконец, были собраны деньги и пущена в ход реклама, извещавшая население города о приезде московских спортсменов.

Основная тяжесть по подготовке мест соревнований легла на плечи самих легкоатлетов, которые немало потрудились в ожидании гостей. Однако, несмотря на все усилия, к этой встрече не были созданы все условия для бега на сред-

ние дистанции, не удалось закончить и 100-метровую гаревую дорожку. В программу соревнований по договоренности с московскими спортсменами входило 7 видов: бег 100 м, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра и метание диска и копья.

Московскую группу легкоатлетов возглавил Борис Рымарев, известный в то время спортсмен. О встрече с ним и о его бескорыстной помощи у меня на всю жизнь осталось самое хорошее воспоминание. Несмотря на то, что он сразу же распознал во мне неожиданного соперника, он не стал скрывать своих приемов и даже предложил мне свое копье, которым на следующий день я одержал победу. Метнув копье на 41,85, я опередил Рымарева на 53 см.

Выступая впервые на этих соревнованиях в числе немногих легкоатлетов местной спортивной организации, мне удалось установить и ряд других рекордов города: в толкании ядра — 9,11, в метании диска — 27,36, в прыжках в высоту с разбега — 1,45 и в длину с места — 2,84. Эти результаты, безусловно, покажутся сейчас нашим легкоатлетам слишком незначительными, но в те времена они были и для москвичей на уровне высоких. О достигнутых тогда мною успехах сообщалось даже на страницах столичного журнала «К спорту».

Встреча с москвичами вызвала у молодежи интерес к легкой атлетике. В городе, в основном в учебных заведениях, стали возникать группы люби-

телей, которые постепенно обзаводились спортивным инвентарем и стали тренироваться.

Интерес к легкоатлетическим соревнованиям особенно возрос у нас в 1916 г., когда по инициативе любителей спорта студента Ангевича из Ярославля и врача Троицкого из Рыбинска впервые было разыграно первенство Поволжья по легкой атлетике. Для этой цели в Рыбинске была специально оборудована спортивная площадка.

На первенство съехались лучшие легкоатлеты Нижнего Новгорода, Ярославля, Костромы и Рыбинска. Из Москвы прибыли известные в те времена бегуны на средние дистанции Л. Бархаш, В. Кузьмин и Н. Васильев, спринтер Ю. Вонзблейн, прыгун Г. Липскеров, метатели А. Чистяков и братья Коноваловы, скороход Калнин и другие (фамилии некоторых участников московской мною уже забыты). Конкурировать с московскими спортсменами никто из провинциальных легкоатлетов не рассчитывал, за исключением, пожалуй, меня: окрыленный первыми победами, я с увлечением готовился к этим соревнованиям. Правда, сравнительно хорошие результаты показывали в то время в метании диска и прыжках Фридрих из Нижнего Новгорода, а в беге на короткие дистанции ярославцы С. Образцов и Р. Плуме. На средних дистанциях хорошо себя зарекомендовал нижегородец Лебединский, а в метаниях — Кустов из Рыбинска.

В программу первенства были включены: бег на 100, 400 и 800 м, прыжки в длину и высоту с разбегу, толкание ядра, метание диска и копья, а также эстафета 400 м + 300 м + 200 м + 100 м. Соревнования проводились один день — 31 июля (утром и вечером), так как число участников в каждом виде не превышало 7—8, а всех легкоатлетов вместе с москвичами было 38 человек.

Несмотря на некоторые недостатки в оборудовании мест соревнований, спортивные показатели большинства выступавших были для того времени хорошими. Так, финальный забег на 100 м выиграл Вонзблейн с временем 11,6; вторым закончил дистанцию Образцов с результатом 11,8. В беге на 400 и 800 м первенствовал Бархаш, в хорошем темпе прошедший эти дистанции: 58,2 и 1,59.1. Лебединский и Плуме, не имея достаточного опыта в распределении своих сил и уступая москвичам в технике бега, не смогли составить им конкуренцию. В прыжках в длину и высоту с разбегу победил Липскеров с результатами 6,17 и 1,55. Я и Фридрих, прыгавшие «доморощенным» стилем, взяли высоту 1,50. В толкании ядра я уступил первенство Коновалову, показавшему 11,06, а в метании диска Фридрих проиграл Чистякову, имевшему результат 32,47. Зато в метании копья я оставил далеко позади остальных участников, показав 50,29.

Вспоминаю интересную спортивную борьбу в эстафетном беге, которая происходила между четырьмя командами. Неожиданную победу с временем 2,31,2

одержали ярославские легкоатлеты С. Образцов, Р. Плуме, А. Мазаев и В. Страшнов, опередившие команду гостей на 0,2 сек.

В заключение Чистяков продемонстрировал перед многочисленными зрителями метание молота, а Калнин английскую ходьбу. Эффект эти выступления произвели чрезвычайный.

После подведения итогов победителям были вручены жетоны. В завязавшейся беседе москвичи охотно делились своими впечатлениями о прошедшем состязании, давая нам ценные советы. Эти соревнования помогли укрепить дружеские связи между спортсменами, заинтересовать молодежь и привлечь ее в ряды любителей легкой атлетки.

Одной из ярких страниц в истории дореволюционного спорта является и Первая поволжская олимпиада по легкой атлетике, организованная Нижегородским спортивным клубом в 1916 г. Олимпиада была проведена в дни ежегодной Нижегородской ярмарки — 15—17 августа, на территории ипподрома, что обеспечило большое скопление зрителей.

В соревнованиях приняли участие легкоатлеты Нижнего Новгорода, Казани, Симбирска, Ярославля, Костромы и Рыбинска. Всего оспаривать первенство собралось 39 человек. На этот раз в программу состязаний было включено и десятиборье.

Несмотря на неблагоприятную погоду, особенно во второй день, участники упорно боролись за победу, отстаивая спортивные интересы своего города и добиваясь личного успеха. Особое внимание привлекло состязание многоборцев, которое происходило в основном между нижегородцем Фридрихом, Синицевым из Симбирска и мной, выступавшим тогда от Костромы. Победу одержал я, имея значительное преимущество в метании копья, толкании ядра и в прыжках.

Праздник закончился выступлением рекордсмена Москвы в прыжках в высоту Котова, техника которого заметно отличалась от «перешагивания» планки, которым пользовались тогда мы, провинциальные легкоатлеты. Достигнутый Котовым результат — 1,60 — в те времена казался непостижимым.

В память об этих соревнованиях у меня до сих пор хранится приз — альбом, на серебряной крышке которого выгравирована надпись: «Победителю десятиборцу от гор. Нижнего Новгорода». Помимо этого приза, мне был вручен золотой жетон за победу в десятиборье и жетоны за призовые места в других видах, в том числе и за первое место в метании копья.

Поволжская олимпиада вызвала большой интерес у жителей Нижнего Новгорода и приезжей публики. У спортсменов усилилось желание продолжать начатое полезное дело, легкая атлетика начала развиваться в других городах Поволжья.

Вл. СТРАШНОВ
Отличник физической культуры

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МАТЧА СССР — США

Москва, стадион имени В. И. Ленина,
27—28 июля 1958 года
Общий счет очков 172 : 170
(мужчины 109 : 126, женщины 63 : 44)

М у ж ч и н ы

100 м. 1. А. Мэрчисон 10,2; 2. Э. Коллимур 10,2; 3. Л. Бартнев 10,4; 4. Ю. Коновалов 10,4 (очки 3 : 8). 200 м. 1. Э. Коллимур 21,3; 2. Ю. Коновалов 21,4; 3. Л. Бартнев 21,8; 4. Д. Сегрест 21,9 (очки 5—6). 400 м. 1. Г. Дэвис 45,6; 2. Э. Саутерн 47,3; 3. В. Рахманов 47,5; 4. М. Никольский 48,0 (очки 3 : 8). 800 м. 1. Т. Куртней 1,48,8; 2. Г. Говоров 1,50,4; 3. П. Баррак 1,50,4; 4. М. Пик 1,51,4 (очки 5 : 6). 1500 м. 1. Д. Грелл 3,46,7; 2. И. Пилине 3,47,3; 3. Э. Моран 3,47,7; 4. В. Вальяво 3,51,2 (очки 4 : 7). 5000 м. 1. Х. Пярнакиви 14,28,4; 2. У. Деллинджер 14,28,4; 3. М. Труэкс 14,32,0; 4. П. Волотников 14,43,4 (очки 6 : 5). 10000 м. 1. Е. Жуков 29,59,8; 2. А. Десятчиков 30,20,4; 3. Д. Смарт 31,11,4; 4. Г. Маккензи — сошел (очки 8 : 2). 110 м с/б. 1. А. Робинсон 13,9; 2. Х. Джонс 14,0; 3. А. Михайлов 14,2; 4. Ю. Петров 14,5 (очки 3 : 8). 400 м с/б. 1. Г. Дэвис 50,4; 2. Д. Колбрит 50,7; 3. Ю. Литувс 51,3; 4. А. Юлин 51,4 (очки 3 : 8). 3000 м с/п. 1. С. Ржищин 8,42,0; 2. Ф. Коулмен 8,47,6; 3. С. Пономарев 8,49,0; 4. Ч. Джонс 9,49,4 (очки 7 : 4).

Эстафеты: 4 × 100 м. 1. США (А. Мэрчисон, А. Дэвис, Д. Сегрест, Э. Коллимур) 39,6; 2. СССР (В. Токарев, Э. Озолин, Ю. Коновалов, Л. Бартнев) 40,3 (очки 3 : 5). 4 × 400 м. 1. США (Д. Иермен, Т. Куртней, Э. Саутерн, Г. Дэвис) 3,07,0; 2. СССР (К. Грачев, В. Рахманов, А. Кривошеев, М. Никольский) 3,11,7 (очки 3 : 8). Ходьба 20 км. 1. Л. Спирин 1 : 33,43,2; 2. В. Гук 1 : 35,06,0; 3. Д. Хьюсон 1 : 41,15,2; 4. Р. Лэйрд 1 : 49,06,0 (очки 8 : 3).

Высота. 1. Ю. Степанов 2,12; 2. И. Кашкаров 2,03; 3. Ч. Дюмас 2,03; 4. П. Стюбер 2,03 (очки 8 : 3). Длина. 1. Э. Шелби 7,94; 2. И. Тер-Ованесян 7,76; 3. У. Джексон 7,49; 4. О. Федосеев 7,38 (очки 4 : 7). Тройной. 1. О. Ряховский 16,59 (рекорд мира); 2. В. Креер 16,30; 3. К. Флерке 15,51; 4. А. Дэвис 15,36 (очки 8 : 3). Шест. 1. В. Булатов 4,50; 2. Р. Моррис 4,40; 3. В. Чернобай 4,30; 4. Д. Вруер 4,30 (очки 7 : 4).

Диск. 1. Р. Бабка 57,00; 2. А. Ортер 56,37; 3. В. Трусенев 52,23; 4. К. Буханцев 51,02 (очки 3 : 8). Копье. 1. В. Кузнецов 74,67; 2. Ч. Валлиан 74,49; 3. А. Контелло 72,71; 4. Ф. Хелд 72,37 (очки 8 : 3). Молот. 1. Г. Коннолли 67,48; 2. А. Холл 64,94; 3. А. Самоцветов 64,65; 4. М. Кривонос 62,47 (очки 3 : 8). Ядро. 1. П. О'Брайен 19,14; 2. Д. Лонг 17,77; 3. В. Лошников 16,98; 4. В. Липсонс 16,70 (очки 3 : 8).

Десятиборье. 1. Р. Джонсон 8302 очка (рекорд мира) (10,6; 7,17; 14,69; 1,80; 48,2; 14,9; 49,06; 3,95; 72,59; 5,05,0); 2. В. Кузнецов 7897 (10,8; 7,49; 13,90; 1,85; 49,6; 15,1; 47,17; 4,00; 65,39; 5,04,0); 3. Д. Эдстром 7399 (11,0; 6,96; 13,75; 1,85; 49,1; 14,8; 42,42; 3,40; 59,31; 4,33,8); 4. Ю. Кутенко 7297 (11,1; 7,07; 13,28; 1,75; 50,9; 15,8; 46,34; 4,10; 64,49; 4,48,2) (очки 4 : 7).

Ж е н щ и н ы

100 м. 1. Б. Джонс 11,6; 2. В. Крепкина 11,6; 3. И. Даниэльс 11,6; 4. В. Масловская 11,9 (очки 4 : 7). 200 м. 1. Л. Уильямс 24,4; 2. М. Иткина 24,4; 3. И. Даниэльс 24,5; 4. В. Забелина 24,7 (очки 4 : 7). 800 м. 1. Е. Ермолаева 2,11,8; 2. В. Муханова 2,11,9; 3. Л. Грин 2,19,4; 4. Ф. Мак-Арлд 2,24,9 (очки 8 : 3). 80 м с/б. 1. Г. Выстрова 10,8; 2. Н. Елисеева 11,2; 3. Л. Фоулей 11,9; 4. Д. Мак-Каффрей 12,0 (очки 8 : 3). Эстафета 4 × 100 м. 1. США (И. Даниэльс, Л. Уильямс, М. Мэттьюс, В. Джонс) 44,8; 2. СССР (В. Крепкина, В. Масловская, Л. Кепп, Н. Полякова) 45,4 (очки 3 : 5). Высота. 1. Т. Ченчик 1,65; 2. Г. Доля 1,65; 3—4. Б. Браун и В. Томас 1,55 (очки 8 : 3). Длина. 1. А. Чуйко 5,95; 2. Н. Протченко-Казьмина 5,85; 3. Э. Смит 5,83; 4. М. Мэттьюс 5,70 (очки 8 : 3). Диск. 1. Н. Пономарева 51,84; 2. Э. Браун 49,41; 3. А. Золотухина 48,43; 4. П. Курелл 42,20 (очки 7 : 4). Копье. 1. Б. Залогатите 50,16; 2. Т. Цветкова 49,38; 3. М. Лерней 48,53; 4. А. Уоршопен 47,23 (очки 8 : 3). Ядро. 1. Э. Браун 16,54; 2. Г. Зыбина 16,14; 3. Т. Пресс 15,94; 4. Ш. Шелерд 13,61 (очки 5 : 6).



«Балтийское море должно быть морем мира!» — под таким девизом с 5 по 13 июля проходило празднование Недели Балтийского моря в приморском городе Германской Демократической Республики Росток.

На большие спортивные соревнования Недели Балтийского моря съехались спортсмены стран, расположенных на его берегах, стран, судьба и жизненные интересы которых неразрывно связаны с объединяющим их морем.

Советские спортсмены участвовали в пяти видах соревнований. В Росток приехали галлинские футболисты общества «Динамо», рижские волейболисты, ленинградские пловцы, яхтсмены военно-морского клуба и девять легкоатлетов ленинградского общества «Трудовые резервы».

Неделя Балтийского моря

Короткая дорога самолетом до Берлина, радушная встреча на аэродроме Шёневальд, дружеский обед, и вот уже Берлин позади — мы едем в автобусе на север, в Росток.

Прекрасная дорога, обсаженная вековыми деревьями, красивые ландшафты, леса и чистые уютные города, бегущие навстречу нашему автобусу, делают почти 300-километровый путь интересным и неуютительным. На полях начинающие желтеть, широко, до самого горизонта раскинувшиеся нивы, в городах яркие, привлекающие внимание красивым видом и разнообразием товаров и продуктов витрины, — все это говорит о быстро растущем благополучии жителей Германской Демократической Республики.

Остановив автобус у приглянувшегося нам леса, проводим последнюю тренировку. Сопровождающий нас ассистент кафедры физического воспитания Университета Грейцвальда Хейнц Шон с интересом наблюдает за нашими упражнениями, задает вопросы. Он тренирует молодых спринтеров, и его многое интересует, в особенности методика развития скорости и техника старта.

Уже в сумерках мы подъезжаем к Росток. Не только город, но и ближайшие селения украшены флагами народов, живущих на Балтийском море, расцвечены яркими гирляндами, лозунгами о мире и дружбе. Неделю Балтийского моря празднует все побережье.

Нас ждут приготовленные заранее комнаты студенческого городка. Размещаемся, ужинаем и, полчаса погуляв и составив план на завтра, отправляемся спать. Как ни интересна была дорога, а день был длинный и устали все порядочно.

Утреннюю разминку проводим в расположенном рядом со студенческим городком старом лесу, вклинившемся в город. По веткам вековых дубов и сосен прыгают белки. Средневики, убежавшие по приглянувшемуся им тропинкам, вспугнули прилежшего под кустом зайца.

Десять минут ходьбы от городка через лес, и мы на Балтийском стадионе, где будут происходить соревнования. Круговая трибуна вмещает до 50 тысяч зрителей, на стадионе имеются запасные поля, специальные площадки для метаний. Дорожка только недавно уложена и немного рыхловата. Рядом со стадионом прекрасный Дворец плавания, законченный только в прошлом году. Тут же и открытый бассейн с подогреваемой водой, где будут соревноваться пловцы.

Празднование Недели Балтийского моря открылось многолюдным митингом на главной площади Росток. Участников приветствовал секретарь Объединенной социалистической рабочей партии Германии Вильтер Ульбрихт.

В первый день соревнований, 6 июля, погода резко изменилась. Подул порывистый ветер, над городом и стадионом нависли низкие тучи. Но дождь так и не собрался, зато встречный ветер вносил свои поправки в результаты бегунов.

В соревнованиях легкоатлетов, продолжавшихся два дня, участвовали команды из Германской Демократической Республики, Польши, Финляндии, Швеции, Дании, несколько человек из Норвегии и Федеральной Германской Республики, — всего более 150 спортсменов.

В забегах на 100 м лучшее время показал Ляскин (СССР) — 10,8, он же выиграл и финал — 10,7. Вторым был Визе — 10,8, далее Греффрах и Вернер (все трое из ГДР) по 10,9. В беге на 200 м победу также одержал Ляскин — 22,0.

В острой борьбе прошел бег на 800 м. Выйдя за 150 м до финиша вперед, первым закончил дистанцию Цымбалюк (СССР) — 152,2, на 0,6 сек. опередив Штанера (ГДР). Зато в беге на 1500 м Штанер одержал победу — 352,2, на 0,4 сек. опередив В. Кузнецова (СССР). Вторым Кузнецов был и в беге на 3000 м с препятствиями. Уверенно провел бег на 5000 м Пудов (СССР) — 1418,8. Вторым финишировал поляк Смиршалский — 1454,0 и третьим Вилькенс (ГДР) — 1456,4.

Интересно прошел финальный забег на 110 м с барьерами. Первым на финише был Березуцкий (СССР) — 14,8. Вторым закончил дистанцию Столяров (СССР) — 15,0 и третьим Оремаа (Финляндия) — 15,3. В прыжках в длину победу одержал Бондаренко (СССР) — 7,22. Мюллер и Хинце (оба ГДР) прыгнули по 7,12. Неплохих результатов в метании копья добились представители ГДР Арендт — 72,12 и Мейсснер — 68,54. В прыжках в высоту первым был спортсмен из Лейпцига Лейн — 1,96. Тройной прыжок выиграл Тирфельдер (ГДР) — 14,82.

В беге на 100 м у женщин лучшее время у Мартенсон (Швеция) — 12,3 (ее личный рекорд 11,8). Она же победила в беге на 80 м с барьерами — 11,2. Лоупольд (ГДР) выиграла прыжки в высоту — 1,60.

Соревнования проходили в хорошей, дружной обстановке. Зрители горячо приветствовали победителей.

Наша команда легкоатлетов в составе Александра Ляскина, Бориса Столярова, Дмитрия Бондаренко, Николая Березуцкого, Николая Пудова, Владимира Цымбалюка, Николая Добры-вечера, Василия Кузнецова и Владимира Ефимина выиграла 6 золотых и 3 серебряных медали.

Неделю Балтийского моря решено сделать традиционным праздником.

Э. РОХЛИН
Заслуженный мастер спорта

МАТЧ СССР - США



Перри О'Брайен



Ринк Бабка

ТРЕНИРОВКА АМЕРИКАНСКИХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ*

А. МАКАРОВ

Кандидат педагогических наук

Успехи американских бегунов на 800 м и 880 ярдов (полмили) и бегунов на 1500 м и 1 милю (1609,3 м) далеко не равноценны и зависят от применяющихся систем тренировки. Для бегунов первой группы система тренировки определилась как система национальная, появившаяся в результате исторически сложившихся спортивных традиций в стране, и вполне оправдала себя. Сказать то же про систему тренировки для второй группы — бегунов на более длинные дистанции — пока еще нельзя.

Для лучшей подготовки бегунов на 1500 м и на одну милю тренеры США за последние годы все чаще обращаются к методам тренировки европейских бегунов, хотя еще сравнительно недавно, во время Бонтрона, Кунингема, Сан-Романи и других замечательных американских бегунов половины 30-х годов, положение было иным. На международном конгрессе тренеров по легкой атлетике, состоявшемся в 1956 г. в США, Б. Бауэрмен (Орегонский университет) выступил с докладом о трениров-

ке в беге на 1500 м (или на 1 милю). Он сказал, что методика тренировки в стране «содержит заимствования методов работы Хольмера, Штампфля и других британских тренеров, возглавляемых Дж. Дайсеном».

Эти заимствования очень значительны. По существу, подготовка американских бегунов на эти дистанции почти ничем не отличается от подготовки их европейских коллег. Разница заключается только в том, что европейцы больше тренируются на местности и что объем работы американцев часто оказывается значительно меньшим, чем, по-видимому, и объясняются их более скромные результаты.

При таких условиях нас естественно больше интересует методика тренировки бегунов США на 800 м и 880 ярдов.

Непрерывным рядом побед на олимпийских играх за последние 20 лет американские бегуны на 800 м в борьбе с англичанами за олимпийские титулы на эту дистанцию добились счета 7:6 в свою пользу. Вместе с тем они показали, что бег на 800 м и 880 ярдов фактически уже стал «удлиненным» спринтом, а не просто «тяготеющим» к нему.

Как известно, бегуны США издавна имеют большие успехи в спринте, и это не могло не сказаться на средних дистанциях. Не удивительно, что и здесь основным условием успеха американцы считают наличие высокой скорости. Вспомним победителя Олимпийских игр 1956 г. Куртнея и его результаты за прошлый сезон — 1.45,8 на 800 м и 46,0 на 400 м. Уже упоминавшийся выше Бауэрмен в своем докладе о тренировке бегунов на 1500 м говорил, что скорость является самым важным качеством из всех.

Достижение большой скорости требует напряженной тренировочной работы, и такая работа в действительности уже давно осуществляется американскими бегунами. За последнее время объем и интенсивность работы повысились еще больше, а развитие методики тренировки шло по пути обеспечения возможности выдерживать подобную нагрузку.

Необходимость «железной» тренировки бегунов диктуется условиями развития американского спорта. Известно, что спортом в США занимаются в основном учащиеся средних школ и высших учебных заведений — колледжей и университетов. По окончании вузов они, как правило, прекращают занятия спортом, и поэтому в годы учебы, особенно в высших учебных заведениях, тренировка форсируется.

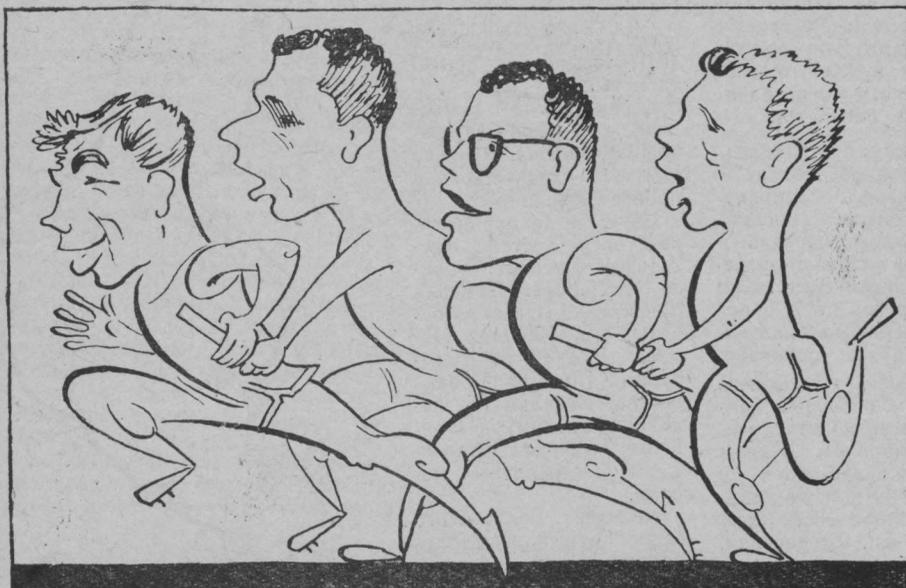
Французский спортивный обозреватель Гастон Мейер в 1950 г. говорил, что американская школа тренировки построена на лозунге «бег или сдохни». «Высокая нагрузка, — разъяснял он далее, — направлена к тому, чтобы отсеять слабых и выявить сильных. Этот принцип исходит из необходимости в трехлетний срок учебы в университете получить максимальный коэффициент полезного действия от легкоатлета-студента».

Действительно, тренеры США тщательно отбирают кандидатов для бега на средние дистанции и осуществляют их психологическую подготовку, соответствующую трудностям тренировки в беге. Отбор и психологическая подготовка имеют целью добиться, чтобы спортсмен любил бег и свыкся с мыслью о необходимости большого объема работы, нужного для создания запаса выносливости и скорости, выработки свободного, ритмического бега и чувства темпа, а также создания уверенности в своих силах, т. е. всего того, чем, по мнению американских тренеров, должен обладать отличный бегун.

Психологической подготовке тренеры США придают большое значение. Она начинается с бесед в средней школе и продолжается в процессе всей тренировки в форме лекций, опирающихся на данные современной физиологии и психологии, а также в определении заданий на ближайшие годы, сезон и отдельные соревнования.

Один из ведущих специалистов в легкой атлетике в США К. Догерти пишет, что в настоящее время в тренировке бегунов наибольшие трудности представляют психические проблемы, а не физические. Для роста спор-

МАТЧ СССР - США



Непобедимая четверка — Гленн Дэвис, Эдди Саутерн, Том Куртней, Джек Иермен

Раскладка бега на 880 ярдов

Результат	Отрезки по 220 ярдов			
	I	II	III	IV
2.02,0	29,0	30,0	31,0	32,0
2.00,0	28,6	29,6	30,4	31,3
1.58,0	28,3	29,1	29,9	30,7
1.56,0	27,8	28,6	29,4	30,2
1.54,0	27,4	28,1	28,8	29,7
1.52,0	27,0	27,6	28,3	29,1
1.50,0	26,6	27,1	27,7	28,6
1.46,2	25,8	26,3	26,8	27,3

тивных достижений необходимо бороться с первичными признаками утомления, оказывающими сильное воздействие на психологическое и эмоциональное, а следовательно, и физическое состояние бегуна.

Догерти формулирует это положение так: «Чувствовать усталость вовсе не значит быть усталым, и одним из основных правил тренировки является выработка способности противостоять утомлению». Развивая эту мысль, он продолжает: «Ощущение утомления — это защитный механизм организма, и признаки его — одышка, страх, стесненное состояние. Они имеют место в начале утомления и, следовательно, далеко не означают подлинного истощения сил». Отсюда вывод — бегать можно и нужно смелее, что американские спортсмены и делают, «выкладываясь» на ответственных соревнованиях полнее, чем их соперники.

Необходимость выполнения продолжительной и напряженной работы требует сделать ее более интересной и привлекательной. Для американцев это имеет особое значение, так как в основном тренировка их бегунов издавна ведется в условиях стадиона. Занятия, как правило, проводятся в группах, составленных по уровню подготовки. Старт на средние дистанции бегуны отрабатывают вместе со спринтерами.

Для повышения эмоциональности тренировки американские тренеры широко используют бег с воображаемым противником, включая 5—10 коротких рынков, переменный бег на дорожке и на местности с различным чередованием отрезков (от 55 до 880 ярдов), повторный бег в виде эстафет, бег «следуй за лидером», бег в форме «круговорота» и т. п.

«Круговорот» — это разминочный бег (до 4 миль), когда от 6 до 12 спортсменов бегут в затылок и последний бегун, усиливая темп, выходит вперед. Ставший последним, в свою очередь, ускоряет темп и становится во главе группы, и т. д.

«Следуй за лидером» — это бег на выносливость. Он проводится в группе из 10—12 бегунов и начинается после хорошей разминки. Дистанция бега обычно короткая. Задача бегунов — не быть на финише в числе последних. Тренер снимает с дистанции после каждой пробежки обусловленное заранее число бегунов (2—3), пришедших последними, и предлагает им бегать в медленном темпе по тра-

ве. После 4—5 пробежек оставшиеся лучшие бегуны получают индивидуальные задания, а бегавшие по траве повторяют пробежки.

Повторный бег в виде эстафеты хорошо знаком нашим бегунам 30-х годов. Тогда подобные эстафеты получили широкое распространение и пользовались большим успехом как у бегунов, так и у зрителей. У нас в основном бегали вчетвером на 3000 или 5000 м с произвольной расстановкой по этапам. Однако практика показала, что наиболее эффективной была расстановка через каждые 133 м: круг делился на три этапа и каждый бегун отдыхал, пока его товарищи обегали круг. Команд должно быть две-три. В команде может быть и большее число бегунов, различными могут быть и этапы. Иногда все бегуны первые две-три пробежки делают в темпе, соответственно заданию тренера, а последнюю пробежку — в полную силу, где фактически и решается исход соревнования.

Американские бегуны в течение всего года находятся в состоянии высокой тренированности. Это достигается соответствующим планированием соревнований и тренировок.

Годичный цикл тренировки начинается с началом учебного года и для северной климатической зоны США состоит из трех соревновательных сезонов: осеннего — соревнования по кроссам, зимнего — соревнования в закрытом помещении и весеннего — основные соревнования на открытом воздухе.

В каждом из этих периодов бегуны на средние дистанции работают над развитием скорости и выносливости. Особое внимание развитию выносливости уделяется осенью; акцент на это делается и в начале других соревновательных сезонов. Постепенно эта работа уступает место тренировке на скорость, которая увеличивается в объеме и особенно выражена весной.

Тренируются американские бегуны 6—7 раз в неделю, напряженные тренировки проводятся через день, сменяясь несколькими облегченными занятиями. В периоды соревнований основная тренировочная работа выполняется в первой половине недели с тем, чтобы бегун был свежим к соревнованиям, которые в США проводятся по субботам и воскресеньям.

Обычно занятия строятся следующим образом. Предварительно проводится групповая тренировка на ме-

стности: 5 мин. медленного бега, 10 мин. общеразвивающих упражнений, 10 мин. бега на скорость с постепенно возрастающей интенсивностью, 5 мин. ходьбы и медленного бега, 5 мин. повторного бега на скорость и 5 мин. спокойной ходьбы. Затем проводится основная часть тренировки по индивидуальным заданиям.

Приведем примерную схему тренировки на неделю.

Понедельник. Бег на длинные отрезки. Основная цель занятия — развитие выносливости после напряженного соревнования в субботу. Формы работы должны обеспечить интерес к бегу. Рекомендуется групповой бег на местности, «круговорот», «следуй за лидером». Некоторые тренеры в этот день дают задание пробежать в ровном темпе дистанцию, в 1½—2 раза превышающую основную, или работать над ритмом и темпом бега. Иногда проводится повторный бег на отрезках 220 или 440 ярдов.

Вторник. Бег на укороченные отрезки — прикидка или повторный бег на скорость. Прикидки чаще всего проводятся на ¾ дистанции.

Среда. Бег во времени или скоростная работа. Если прикидки состоялись во вторник, применяется бег на скорость.

Прикидки на всю дистанцию в полную силу рекомендуется проводить во вторник, так как к этому времени бегун полностью отдохнет и сможет показать лучший результат, что придаст ему уверенность в своих силах. Прикидки на ¾ дистанции в темпе соревнования, намеченного в субботу, лучше проводить в среду.

Четверг. Работа над темпом, с облегченной нагрузкой. Внимание уделяется ритму бега, раслаблению и тактическим приемам. Например: повторный бег 2—3 × 440 ярдов в темпе соревнования.

Пятница. Полный отдых.

Суббота. Выступление в соревнованиях.

Объем работы бегунов зависит от их возможностей и особенностей. Некоторые тренеры не считают нужным точно определять количество повторений.

Скоростные возможности американских бегунов дают основание их тренерам говорить о тактике бега «в максимальном темпе с минимальным снижением к финишу». К. Догерти предлагает следующую раскладку бега на 880 ярдов.

Интересно мнение тренеров США о ранней специализации. Догерти говорит, что американские авторы почти единодушно считают участие в соревнованиях на средние дистанции подростков в возрасте 14—15 лет опасным и нецелесообразным. В частности, он пишет: «Нельзя скрывать того, что поощрение участия младших групп школьников в соревнованиях, получившее широкое распространение в некоторых районах страны, происходит скорее в эгоистических интересах старших групп и отдельных лиц, нежели в интересах самих юнцов».

ЛЕГКОАТЛЕТЫ США В ВАРШАВЕ

Второй матч американских легкоатлетов, выступающих в Европе, состоялся в Варшаве на стадионе «Десятилетия».

Программа была почти такой же, как и в Москве, без ходьбы на 20 км и десятиборья. Эстафеты оценивались пятью очками за первое место и двумя очками за второе.

Легкоатлеты Польши сейчас являются одними из сильнейших в Европе, и их выступление против грозного противника ознаменовалось рядом выдающихся результатов. Это прежде всего достижение Ежи Хромика в беге на 3000 м с препятствиями — 8.32,0, превышающее мировой рекорд Ш. Рожней на эту дистанцию. Замечательный польский спортсмен еще в 1955 году заставил говорить о себе, в блестящем стиле выиграв бег на 5000 м на Международных дружеских спортивных играх молодежи в Варшаве. Сейчас он доказал, что является сильнейшим бегуном мира и на 3000 м с препятствиями.

Прекрасных результатов польские атлеты добились на средних и длинных дистанциях. З. Оrywал выиграл бег на 1500 м с временем 3.42,7, К. Зимны на 5000 м — 13.52,2. Однако наиболее сенсационной была победа З. Макомаского

над олимпийским чемпионом Т. Куртнеем на 800-метровой дистанции. Макомаски показал лучшее время в сезоне — 1.46,7. Об ожесточенности борьбы на финише говорят результаты других участников этого забега: Т. Куртней — 1.46,8 и Т. Казмерский — 1.46,9.

Из других результатов, показанных на матче, нужно отметить также блестящие достижения Г. Дэвиса на 400 м — 45,5, Г. Дэвиса и Д. Колбрита в барьерном беге на 400 м (49,8 и 50,8), Я. Сидло в метании копья (81,97) и прыжок Дюмаса в высоту — 2,11.

Неожиданностью матча явился проигрыш американскими спортсменами соревнований в метании молота Т. Руту, который показал новый рекорд Польши — 64,41.

Что касается американских спортсменов, то во многих видах программы они выступили в Варшаве удачнее, нежели в Москве. Так, в длине У. Уайт сумела выиграть первое место, прыгнув на 6,16. Накануне матча польская спортивная газета «Пшеглонд Спортви» опубликовала свои прогнозы, согласно которым польские атлеты должны были набрать 99 очков против 113 очков у американской команды и польские женщины 59 очков против 47. Газета считала, что польская команда проигрывает, но с минимальным счетом в 2 очка. Действительность внесла в эти расчеты некоторые коррективы. Американские спорт-

смены выиграли не 14, а 18 очков, польские же спортсменки получили преимущество над американскими не в 12, а всего в 2 очка.

Таким образом, общий счет матча стал 167:151 в пользу американской команды.

Такой исход матча — большая победа для польской легкой атлетики.



Януш Сидло метает копье

Товарищи тренеры, преподаватели физического воспитания, спортсмены, инструкторы-общественники, активисты легкоатлетических секций коллективов физической культуры

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

„ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“

на 1959 год

В журнале вы найдете ответы на различные вопросы в области легкоатлетического спорта, а также практические советы и рекомендации по методике тренировок и изучению техники всех видов легкой атлетики.

В специальных разделах эти же вопросы освещаются применительно к практике работы в секциях коллективов физической культуры на производстве и в общеобразовательных школах.

В отделе «Консультация» даются советы по вопросам медицины, оборудования мест для тренировок и состязаний, организации соревнований и работы судей по легкой атлетике.

Журнал систематически освещает жизнь легкоатлетических секций коллективов физкультуры на предприятиях, в вузах и т. д.

В журнале рассказывается о событиях по легкой атлетике в стране и за рубежом. Помещаются материалы о спортивном пути лучших советских и зарубежных легкоатлетов и о методике их тренировок.

В каждом номере публикуются кинограммы сильнейших советских и зарубежных спортсменов с комментариями ведущих специалистов.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО ВО ВСЕХ ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Л. С. Хоменков (редактор), Б. Е. Косвинцев (отв. секретарь), Д. П. Ионов, Г. В. Коробков, Б. Н. Львов, Д. П. Марков, Н. Г. Озолин, П. В. Ратов, Г. Ф. Турова, В. П. Филин

Адрес редакции: Москва К-104, М. Бронная ул., д. № 4, Тел. Б 8-96-72.

Технический редактор В. М. Зверин
Сдано в производство 7/VIII 1958 г.
Формат бумаги 60 × 92¹/₈, 2 бум. листа.

A08503. Зак. 517
4 п. л. + 0,5; 6,85 уч.-изд. л.

Корректор А. Ю. Гринштейн
Подписано к печати 4/IX 1958 г.
Тираж 26 500 экз. Цена 3 руб.

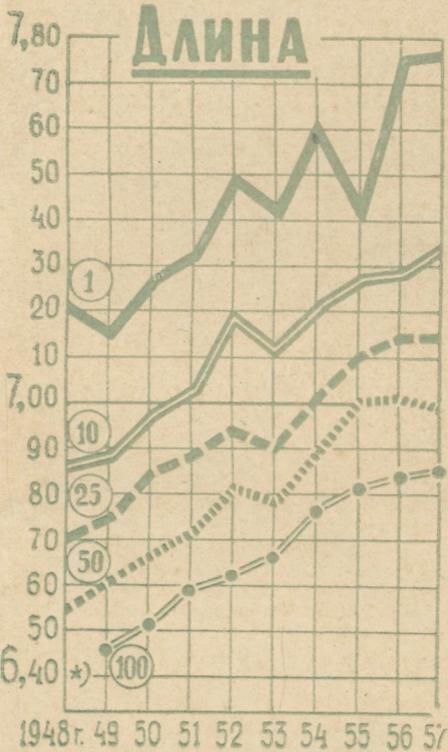
Издательство «Физкультура и спорт», Москва, К-50, М. Гнезниковский пер., д. 3.

13-я типография Московского городского совнархоза. Москва, ул. Баумана, Гарднеровский пер., д. 1а.

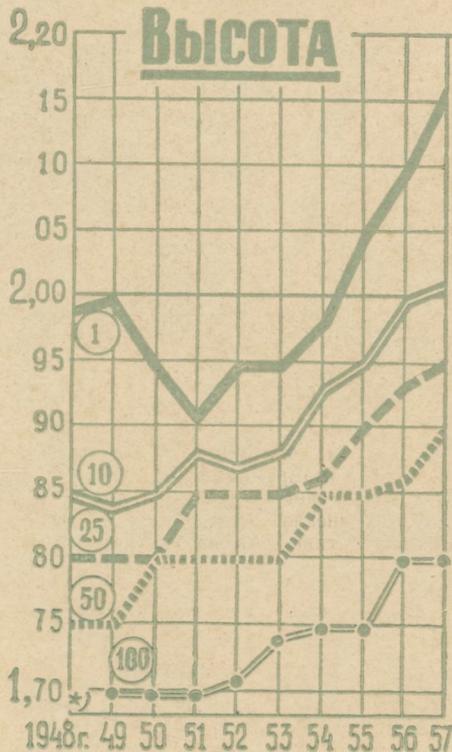
За десять лет

Результаты первого, десятого, двадцать пятого, пятидесятого и сотого легкоатлетов СССР за 1948—1957 гг.

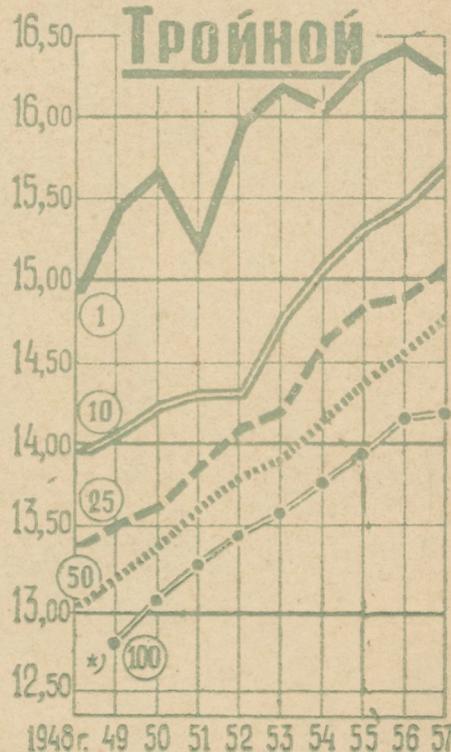
Длина



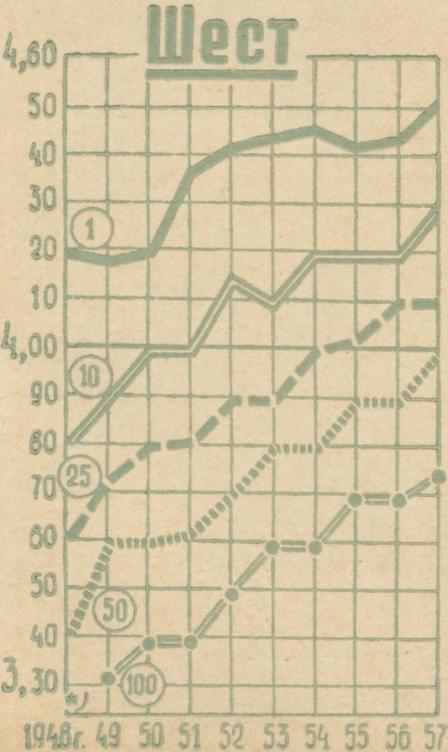
Высота



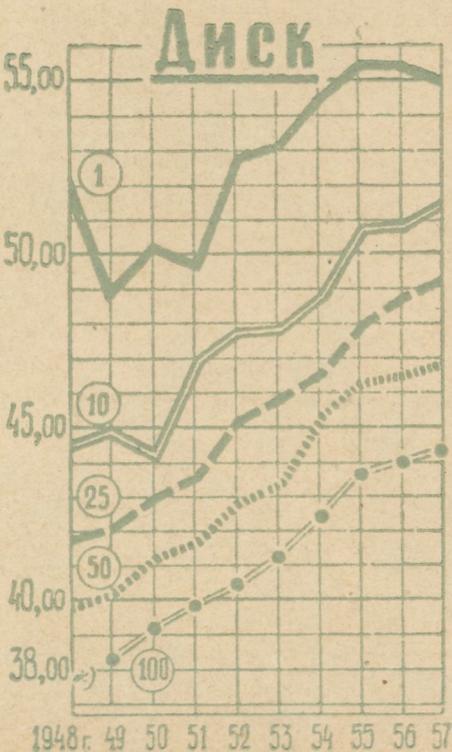
Тройной



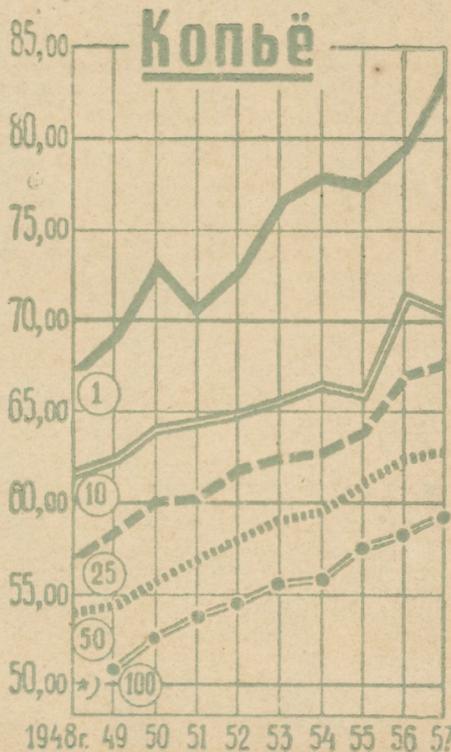
Шест



Диск



Копьё



* Не учитывалось

Цена 3 руб.

