

Легкая 8'75 атлетика

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



МНОГОБОРЬЯ
(стр. 1—21)

НАТАША, ЖЕНЯ И ДРУГИЕ. Сначала о той четырнадцатилетней девочке, которая стала возмутительницей спокойствия на соревнованиях в Днепропетровске, установив три высших достижения для советских пионеров, одно из которых превысило международное.

Наташа Карпушина в этом году перешла в восьмой класс. В ее таблице только отличные оценки. Она учится в 193-й школе Наримановского района, где физвоспитание преподает ее мама — Лилия Ивановна. Может быть, в этом следует искать причины раннего увлечения спортом маленькой Наташи, которая уже в десятилетнем возрасте пришла на первую тренировку к тренеру ДСШ «Спартак» Б. С. Багдасарову. Подвижная, резвая, она одинаково хорошо бегала и прыгала. В прошлом году выиграла первый чемпионат СССР по многоборью ГТО, который проводился в «Артеке», стала сильнейшей в Баку среди девочек по прыжкам в длину и высоту. Прыгает она на 5 м 66 см в длину, 60 м пробегает за 7,9 сек., а вот высоту...

До приезда в Днепропетровск личный рекорд Карпушиной равнялся 1 м 60 см. В прыжковом секторе стадиона «Метеор» бакинка встретила с ученицей ташкентской средней школы № 210 Женей Камаевой. Их спортивные биографии удивительно одинаковы. Женя тоже в десятилетнем возрасте начала заниматься легкой атлетикой у тренера ДЮСШ «Мехнат» Ю. Н. Парфенова, также хорошо бегают и прыгают, обещая стать неплохой пятиборкой.

Планку на высоте 1 м 55 см обе взяли с первой попытки, повторив высшее достижение для советских пионеров, а затем последовательно преодолели 158 и 161 см. Последняя высота не покорила ученицу средней школы № 75 из Москвы Кате Машковой, хотя она и была близка к цели. Теперь они были вдвоем перед планкой, установленной на «взрослой высоте» — 1 м 64 см. И должны были взять ее, чтобы стать авторами международного достижения.

Когда в 1974 году пионерка из Венгрии Г. Губан прыгнула на 163 см, Наташа и Женя только пришли в легкую атлетику. А вот теперь, когда настал их черед, когда они были уже близки к цели, вдруг заволновались. Сначала Женя, а потом и Наташа сбили планку. Нужно было справиться с волнением, преодолеть себя. И они сделали это. Обе. Со второй попытки.

МО-ЛО

Девочкам пока не дался очередной рубеж — 1 м 68 см. Но вскоре, может быть даже в этом году, они возьмут эту высоту. И прыгнут еще выше, намного выше.

ДОСТИЖЕНИЕ, НО НЕ ПОСЛЕДНЕЕ... Когда Наташа вместе со своей узбекской подругой боролась с планкой на высоте, она уже была обладательницей лучшего в нашей стране достижения по прыжкам в длину, улучшив результат Т. Капелькиной из Арзамаса, показанный три года назад (5 м 38 см), на 7 см.

60 м она пробежала за 8 сек., и теперь возникал вопрос, устоит ли высшее достижение в сумме четырех видов. Вот бы только удачно метнуть мяч! Но как это сделать, если болит рука, если она только-только начала заживать после перелома.

Даже 40 м не пролетел мяч. Всего 36 с небольшим. Но и этого было достаточно, чтобы не устояло высшее достижение эстонки В. Шевчук, установленное в прошлом году в Пскове (340 очков). Наташа превзошла его всего на 7 очков. Но это была победа! Еще одна победа над собой.

Наташа и Женя стали первой и второй многоборками XX Всесоюзных соревнований пионерских дружин. На третьем месте Катя Машкова. А командное первенство среди девочек выиграли пионерки средней школы № 75 Киевского района Москвы, которые уже не раз поднимались на высшую ступеньку пьедестала не только у нас в стране, но и на международных состязаниях в Болгарии, ГДР, Венгрии, Монголии.

В школе полюбили легкую атлетику. Около двухсот учащихся занимаются в секции, которая вырастила известного мастера прыжков в длину В. Сацевича. С 1966 года держится достижение Ю. Быкова и с 1970 года И. Захаровой в метании мяча. Школа имеет неплохую тренировочную базу с искусственной и опилочной дорожками, секторами для

прыжков и метаний. И все это благодаря неутомимому, бесконечно преданному делу преподавателю физвоспитания А. И. Волкову, который работает в школе 28 лет.

Второе место за москвичками заняли ученицы СШ № 210 из Ташкента, а третье — команда средней школы из литовского села Швекшна. И если для многих это было неожиданностью, то для преподавателя физвоспитания М. Урмулявичуса — закономерностью. Еще в прошлом году одна из его учениц — Г. Кюдите стала победительницей Всесоюзной спартакиады школьников в Алма-Ате [она выиграла пятиборье]. Никто в Литве сейчас не прыгает выше Генуте в высоту. Команда сельской школы — лучшая в Шилутском районе.

Кюдите заканчивает школу, а на смену ей подрастают другие девочки, такие, например, как Ю. Вилкайте, которая в Днепропетровске дальше всех метнула мяч — 56 м 72 см — и обещает стать отличной метательницей копья. Кстати, она уже метала мяч за 68 м 50 см, но, к сожалению, не в официальных соревнованиях.

ПОДТЯНИТЕСЬ, МАЛЬЧИКИ! Когда начались забеги мальчиков на 60 м, все ждали, что кто-то из них хотя бы повторит всесоюзное и международное достижение для пионеров — 7,2 сек. Ведь такой результат уже имели в своем активе бакинцы Сабир Казимов и школьник из Сочи Гена Калининченко. Сабир в первом забеге показал 7,4. Такое же время через семнадцать забегов повторил и Геннадий. Ожидания, таким образом, не оправдались.

Такая же картина повторилась и в прыж-

Самая дружная команда девочек из московской средней школы № 75 выигравшая турнир в Днепропетровске



Д-ЩЫ!

ках. В длину лучшим был Витя Капинос из Павлодара — 6 м 06 см. Высоту 1 м 72 см преодолели двое — Женя Нохрин из г. Березники Пермской области и Боря Кушнарев из Днепропетровска. Следующий рубеж — 1 м 75 см — они преодолеть не смогли.

Неплохо метнул мяч днепропетровец Вова Луговской — 80 м 38 см, но и этот результат ниже прошлогоднего.

Победителем в четырехборье с невысокой суммой стал ученик СШ № 18 из Павлодара Витя Капинос. Он был явно недоволен своим результатом. Ведь до этого выступал значительно лучше: пробегал 60 м за 7,4 сек., прыгал в длину на 6 м 43 см, в высоту на 1 м 60 см и метал мяч на 73 м. А тут вот «сорвался», вроде как не получилось.

Не получилось, собственно, и у других мальчиков, значительно отставших в своем спортивном возмужании от сверстниц-девочек. Недаром одна из них кричала с трибуны: «Мальчики, подтянитесь!»

Командный приз был вручен пионерам СШ № 118 Днепропетровска. Они впервые за всю историю соревнований добиваются такого успеха. Но успеха закономерного.

После постановления Всесоюзного спорткомитета и Министерства просвещения СССР о создании спортивных классов, руководство школы решило: будут у нас классы легкоатлетические, благо неподалеку специализированная ДЮСШ № 3. С тех пор регулярные занятия с ребятами проводят лучшие специалисты ДЮСШ — В. А. Авилов, В. Ф. Замовский, В. А. Куратьев, В. С. Доптюх. Школьники сами взялись за сооружение

второй спортивной площадки, потому что одной теперь стало маловато. Здесь будут и беговая дорожка, и секторы.

Отличными легкоатлетами обещают стать многие ученики этой школы. Особенно тренеры надеются на Алису Евсеенко. Она влюблена в прыжки в длину. В последней попытке на этих соревнованиях Алиса неожиданно сделала заступ. А прыжок был отмененный — 5 м 50 см... Зато отлично пробежала девочка 60 м за 7,8 сек., повторив всесоюзное и международное достижение для пионеров.

Хорошим прыгуном в высоту вырастет Боря Кушнарев, далеко будет метать копье Вова Луговской. Он всего лишь полтора года занимается легкой атлетикой, а посылает снаряд уже к 50 м.

НУЖНО ЛИ ХОДИТЬ В МУЗЕЙ! Много хороших слов было сказано на XX Всесоюзных соревнованиях в адрес их организаторов — Днепропетровского областного спорткомитета и обкома ЛКСМУ. Они заблаговременно создали оргкомитет, который возглавил секретарь обкома комсомола В. А. Мизин. На регулярных заседаниях обсуждались вопросы, связанные с встречей участников, размещением их, питанием и отправкой команд.

Ребятам были представлены лучшие гостиницы города, повара центральных ресторанов позаботились о вкусной пище. Четко работали автобусы, отвозившие детей на стадион и обратно. Не было проблем и с выездом из Днепропетровска: в гостиницу приехали представители «Аэрофлота» и железнодорожного вокзала, и все команды были заблаговременно обеспечены билетами.

Отлично подготовился к соревнованиям стадион «Метеор». Четко, без замечаний работала судейская коллегия во главе с судьей всесоюзной категории М. О. Васьевником.

Спортивный праздник пионерии открыла колонна юных барабашников. А вслед

за ними на дорожку стадиона вышли знаменосцы. Во главе колонны участников — командующий парадом, выдающийся советский легкоатлет, чемпион олимпийский игр, заслуженный мастер спорта П. Болотников.

Ребят приветствовали секретарь обкома комсомола В. Мизин, ветеран Великой Отечественной войны, Герой Советского Союза, бывший разведчик, полковник запаса А. С. Румянцев, днепропетровские пионеры. Капитаны команд подняли флаг соревнований. А до этого была торжественная линейка на центральной площади города — площади имени Ленина и возложение цветов к памятнику Владимиру Ильичу.

В свободное от соревнований время шесты — комсомольцы местных предприятий и учреждений (а они были в каждой команде) — возили ребят на экскурсии по городу, знакомили с его достопримечательностями: музеями, диорамой «Битва за Днепр». Участники получили возможность прокатиться на теплоходе вдоль живописных берегов Днепра.

И как жаль, что не все команды приняли участие в этой увлекательной программе. Представители ссылались на то, что дети устали, что после экскурсии им будет тяжело показывать высокие результаты... Как тут не напомнить горе-воспитателям о том, как важно нам воспитать не одноклового, а всесторонне развитого человека, интересующегося не только спортом, но и театром, музыкой, живописью, великим наследием прошлого, уважающего и свято берегущего светлую память о погибших за мир и счастье людей Земли.

Как много в этом отношении дают ребятам экскурсии на заводы, фабрики, стройки, в музеи, к святыням советского народа — памятникам погибших во всенародной борьбе с фашизмом. Поэтому ответ на вопрос, поставленный в подзаголовке, может быть только положительным.

г. Днепропетровск

В. КРИВОПАЛЬЦЕВ

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

XX Всесоюзных соревнований пионерских дружин по легкоатлетическому четырехборью «Дружба». 11—15 июня. Днепропетровск.

Команды. Мальчики. СШ № 118 (Днепропетровск) — 1346 очков; СШ № 10 (Ессентуки) — 1249; СШ № 210 (Ташкент) — 1243.

Команды. Девочки. СШ № 75 (Москва) — 1358 очков; СШ № 210 (Ташкент) — 1310; СШ с. Шекшина (Литва) — 1286.

Команда мальчиков средней школы № 118 из Днепропетровска — победительница Всесоюзных соревнований «Дружба»



Пять диалогов

О П П О

с В. К. КЛИМКОВЫМ
с В. С. ВИЛЕНСКИМ
с Г. И. РОДИОНОВЫМ
с Б. И. ХЕРСОНСКИМ
с А. Г. ЖАЧУКОМ

В комнатке совета физкультуры гомельского завода «Сантехоборудование» третий час не затихает спор. На повестке масса вопросов, но всех волнует один, самый главный, — предстоящий праздник по многоборьям ГТО. Совет начался давно, а конца еще не видно.

— Все хорошо, — выступает председатель совета физкультуры Р. Кравц. — И оркестр, и гости, и телевидение, и парад... Но мы еще не решили, какой цех пойдет первым. Претенденты — ремонтно-механический цех и цех № 1.

— Предлагаю цех № 1. — Это инструктор-методист завода Михаил Семендяев. — Во-первых, раньше всех выполнил полугодовую производственную программу и в плане подготовки значкистов ГТО у них из 430 человек 180 сдали нормы...

— Так рассуждать, — это уже кто-то из присутствующих, — так РМЦ куда больше заслуживает почестей. И в прошлом, и в позапрошлом, да и в этом году у них лучше всех. В цехе работающих 150, а значкистов ГТО 130. Так что ремонтники, и только они.

Слушая, как с легкостью заправских бухгалтеров ребята высчитывают процентные отношения, я тоже прикинул — вышло: в РМЦ самый весомый процент — 88.

— Думаю, Жачук также склонился бы в сторону ремонтно-механического, — добавил Кравц, — но его нет, а праздник через два дня.

Андрей Григорьевич Жачук — председатель заводской комиссии по комплексу ГТО. Только и слышал о нем: так считает Жачук; надо спросить у Андрея Григорьевича; Жачук — то, Жачук — это; на это Андрей Григорьевич не пойдет; а как посмотрит Жачук? Согласится ли Жачук?

Жачук — авторитет на заводе. Но, прежде чем встретиться, я хотел услышать то, что он сам о себе вряд ли скажет.



С ДИРЕКТОРОМ ЗАВОДА,
ОБЛАДАТЕЛЕМ ЗОЛОТОГО ЗНАЧКА ГТО
ВАЛЕНТИНОМ КИРИЛЛОВИЧЕМ
КЛИМКОВЫМ

Когда я входил в приемную, принесли утреннюю почту. Секретарь отложила стопку газет, среди которых «Советский спорт» и «Физкультурник Белоруссии».

— Валентин Кириллович, вопрос к руководителю предприятия, награжденного Почетным знаком ГТО. Чем объясняете успех? Не секрет, два года назад работа по комплексу оставалась желать лучшего. Сейчас из 1430 более 700 носят значки.

— Успех? По-моему, обычная работа в хороших руках. Впро-

чем, не все так гладко, как это кажется. Вот график сдачи норм ГТО. За первый квартал в цехе № 2 только 9 человек уложились в нормативы. И это где 400 человек! Где-то проглядели: в прошлом году за ними такого не водилось. Вот ремонтно-механический или наши литейщики — цех № 1 — могут же и работать и физкультуру не забывают. Забота одна — производство. Но у одних и тут, и там хорошо, у других... Чтобы выполнить государственный план, чтобы предприятие росло во всех сферах деятельности, мало иметь грамотных специалистов, нужно, чтобы они были физически крепкие. Так рассуждает и Жачук, так и работает. Так думает и старается довести до сознания каждого. В этом смысле он для нас вроде «маяка». Очень объективный человек. Недавно мы решали вопрос о присвоении первого места по итогам соревнований. Претендовали два коллектива — первый и второй цехи. По многим показателям выходило — второму. Но выступил Жачук и доказал, рано им давать первое место. У них с ГТО не благополучно. Решение пересмотрели.

— Кстати, о сообразительности. В нем записано: заводчане обязуются в этом году подготовить еще 200 значкистов. Хотя по отчетам первого квартала эта цифра давно перекрыта.

— Смешно говорить о плане, когда речь идет о здоровье человека. Планы, рекорды, хорошие места на соревнованиях — это нужно и важно, но все же не главное. Массовость — вот что первое. Не дугая, не ради «галочки», «липы». Конечно, можно вывести весь коллектив на стадион. Ну, один раз, два. Принять зачеты. Формально. Отразить в документации и... ждать «славы» у порога. Но какая от этого польза? Нет, нормы ГТО сразу не сдашь, поверьте как бывшему спортсмену. Здесь нужно готовиться. Надо и спортплощадки готовить, и спортивные сооружения возводить. Все, что видели у нас, сделано рабочими. Недавно открыли павильон для игры в настольный теннис, на очереди закрытый тир. Не всякий стадион может похвастаться таким. А ведь все на территории завода, все рядом. Строили с энтузиазмом! Потому что знают — для себя. И разве после этого будут пустовать спортплощадки? Я за такую массовость. А планы, конечно, выполнять надо.



С НАЧАЛЬНИКОМ
РЕМОНТНО-МЕХАНИЧЕСКОГО ЦЕХА
ВЛАДИМИРОМ САМУИЛОВИЧЕМ
ВИЛЕНСКИМ

Пока я был в цехе, по местному радиоузлу дважды передавали заводские новости, в которых было рассказано об успехах на областных соревнованиях заводской команды по ГТО.

— Владимир Самуилович, ваш цех первым сдал нормативы ГТО. В списке первых и ваша фамилия. Было это два года назад. Сегодня коллектив в числе первых. Как удается сохранять постоянство?

— «Каков поп, таков и приход» — гласит мудрая пословица. Иными словами — как относится к физкультуре «начальство», таково и отношение остальных. Меня агитировать не надо. И в молодости увлекался спортом, и ныне не забываю. И еще. Нам повезло. Директор — тоже бывший спортсмен. Кажется, не было такой планерки, на которой бы не затрагивались вопросы здоровья. Если что не так, строго спрашивает. В этом плане Жачук еще строже. У нас, начальников цехов, он частый гость. Обязательный человек. Нужно нашему цеху выехать в лесопарк на кросс, достаточно сказать Андрею Григорьевичу — и в назначенный час автобусы у проходной.

— Согласен, многое зависит от руководителя, но такое вряд ли под силу одному.

— А актив! Возьмите нормировщика Володю Макаренко, токарей Павла Чернышева, Юрия Солдатова, Валерия Ефимова — да разве всех перечислишь?! Одна бригада Бориса Херсонского чего стоит. Два года назад они первыми сдали нормы ГТО. Представьте, все вместе.

Конечно, не сразу все получилось. Хотя и цеховая комиссия ГТО работала, и агитация соответствующая была проведена, и графики сдачи нормативов, тренировок, соревнований вывешены. В общем, сделали все, чтобы комплекс прижился. Но одними словами народ не поднимешь.

Используем моральные и материальные стимулы. Сдача нормативов и выполнение спортивных разрядов включены в социальную бригады, участков, каждого рабочего. Лучших ежеквартально награждаем премией, ценными подарками.



**С ТЕХНОЛОГОМ ЦЕХА № 1,
СЕКРЕТАРЕМ ПАРТОРГАНИЗАЦИИ ЦЕХА
ГЕННАДИЕМ ПАВЛОВИЧЕМ РОДИОНОВЫМ**

— Геннадий Павлович, чуть больше года как вы председатель комиссии ГТО в коллективе. Трудно совмещать три «посты»?

— А как Жачуку? У него целый завод. Помню, как принимал дела по комплексу. Казалось бы, привычное занятие. Собрал, потолковал. Ну, собрал раз, поговорили, а разошлись и... забыли. ГТО — это не только собрания и агитация... Людей надо увлечь. Как? Целый день у печи, в жару. Андрей Григорьевич заметил мои тяготы, зачастил к нам. Приходил, спрашивал. Интересовался. Ты, говорит он как-то, с шашек начни. Выписал несколько комплектов.

— С этого и началось?

— Оказалось все проще. Однажды просматриваю подписку на газеты, смотрю, у многих «Советский спорт», или «Физкультурник Белоруссии», или журнал спортивный. Улавливаете? Не из праздного любопытства их выписывали. Именно этих подписчиков и решил собрать в первую очередь. Спрашиваю: чем бы хотели заниматься, какой вид по душе? Один — хоккей, другой — футбол. Третий — городки. А мне говорить о ГТО. Не поймут ведь. И тогда они сами: почему в соседнем цехе физкультура в почете, а у нас никто и не шевелится? И тут же со своими предложениями: где надо сто метров разметить, где прыжковые ямы сделать. Чтобы и рядом и в обеденный перерыв можно позаниматься. Слушаю, а про себя думаю: вот и готовая комиссия ГТО. Важно не то, кто на собрании проголосует «за» или «против», куда важнее — кто будет работать. Посоветовался с Жачуком, он одобрил. Потом наш мастер Анатолий Борисов, электросварщик Никитенко начали народ агитировать, пример подавать. Первыми сдали нормативы. Постепенно обростали активистами. Стали появляться идеи. Например, отличников ГТО награждать абонеменами на футбольные матчи. Или в позапрошлом году активисты ГТО съездили в Раубичи на чемпионат мира по биатлону...

— В вашем цехе 180 значкистов...

— Могло быть и больше. За мужскую половину я не беспокоюсь. А вот женщины... Они у нас на формовке работают в основном. Специальность сложная, трудоемкая. Опять же семья, дети... Но есть у нас комсомольский вожак Надя Чирикова. Умеет она подход найти к людям. Вся надежда на нее. Так что дело движется... Вот Люда Крутикова. Недавно работает, а уже значок получила. Сейчас в коллективе создается такая атмосфера, когда идут на спортплощадки без нажима. Иначе и не может быть. Ведь, как правило, наши знач-

кисты — передовики производства. Это пример для остальных. Комплекс ГТО не только на производительность труда влияет, но и повышает дисциплину.



**С БРИГАДИРОМ
СЛЕСАРЕЙ-МОНТАЖНИКОВ
РЕМОНТНО-МЕХАНИЧЕСКОГО ЦЕХА
БОРИСОМ ХЕРСОНСКИМ**

— Борис, ты давно получил «золотой» значок. И опять начал сдавать?

— А как же! Как без физкультуры и спорта? Профессия монтажника заставляет. Но дело не только в профессии. Люблю спорт и ребят приучаю. В человеке сразу трудно определить спортивный талант. А выйдет на площадку — и вдруг чемпион. Вот Валерий Кацуба стал лучшим легкоатлетом завода, а потом и города. А все началось с кросса, который мы бежали по нормативу комплекса. Из 17 рабочих нашей бригады 8 входят в заводские команды по разным видам спорта. А все начинали с ГТО. И не в значке дело: выполнил — успокоился. Тут все.

— И опять «золотой» значок получишь?

— Иначе не могу. Не привык вполсилы. Да и личный пример много значит. Вот бы всю бригаду подвести к «золотому» уровню. Жачук говорит: одолеете, если «старичков» подтянете. Недавно по цеху зачеты сдавали, так пятидесятилетние из бригады пришли. Пока поболеть. А в другой раз с нами на тренировку пошли. Дело двинулось. Думаю, бригада будет «золотой». А мы уже о другом думаем. Чтобы у каждого из нашей бригады семья стала значкистами. Жены, дети, мамы, папы... А потом соревнования устроим, вроде конкурса «Папа, мама, жена, ребенок и я». Это по-масштабному, как у Андрея Григорьевича. Если уж работать, то только так.



**С ИНЖЕНЕРОМ ОТДЕЛА ТРУДА
И ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ
АНДРЕЕМ ГРИГОРЬЕВИЧЕМ ЖАЧУКОМ**

Встретились. О чем говорить, что спрашивать — не знаю. Все сказано. Разговор не клеился. Кто-то мне сказал, что когда Жачук начнет говорить о ГТО, — не останавливай. А тут... Говорим, но все не о том. О производстве говорим, о планах, о работе. Про себя отмечаю: лицо широкое, лоб высокий, ни морщинки. Темные, почти без проседи, волосы. Карие глаза — живые, подвижные. Да и сам он такой же — подвижный. На вид лет пятьдесят, хотя по паспорту давно перевалило за шестой десяток... Какой вопрос задать ему? Спрашиваю первое, что пришло в голову: за что все-таки любите физкультуру?

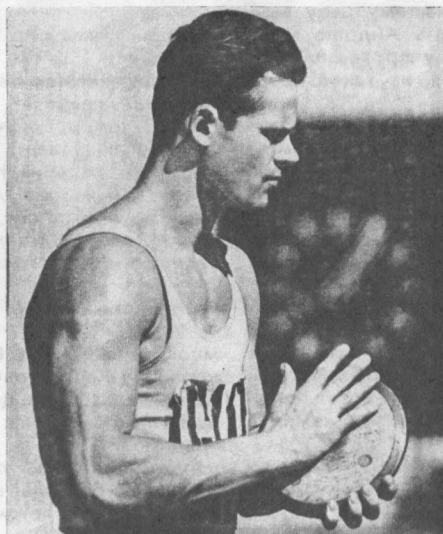
— Физкультура — не вещь, чтобы ее любить или не любить, не плохая книга: прочитал и забыл. Это необходимость. Для молодых — как должное, пожилым — здоровье. Не все понимают. В комиссию ГТО и то стараются выбрать какого ни на есть, а обязательно начальника. Вроде, как от этого та комиссия весомее выглядеть будет. И директоров предприятий выбирают. А у них что — своих дел мало? Надо идти не по системе кто выше сидит, того и выбирать — нет, а кто больше даст пользы для дела, кто любит это дело. У нас в заводской комиссии ГТО есть столяр Николай Малахов. Пердовик, хороший товарищ. Работы у него очень много. А спорту готов отдать все свободное время. Я за такого двумя руками проголосую. Или Николай Иванович Красницкий. Рабочий из котельной энергоцеха. Пожилой человек, ему бы сидеть на печи и греть старые кости. А его дома не удержите. Предложил ему возглавить в цехе комиссию по ГТО. И пошло дело. Сам одним из первых сдал нормативы. Жалко, не везде так получается. Но это понятно — физкультура большого внимания требует, немало времени занимает. Но надо чтобы и зарядка, и регулярные тренировки, и соревнования. Чтоб это повседневностью стало и каждый был активистом. Когда будет такое сознательно, тогда мы можем сказать: дело сделано!

г. Гомель

**В. КАЛЫСЬЕВ,
наш спец. корр.**



УРОКИ



Закончилась VI Спартакиада народов СССР. Не один и не два раза — много раз специалисты будут возвращаться к анализу этого крупнейшего соревнования межолимпийского цикла. Первым этапом, впервые вынесенным за традиционные сроки и в другой город, — стало легкоатлетическое многоборье. Уроки прошедших стартов не должны пропасть даром. И мы не случайно пригласили для разговора тех, кто в свое время также выходил на дорожку и сектора, чтобы стать первым. Давайте посмотрим на Шестую Спартакиаду глазами победителей. Наша новая рубрика называется «Уроки Спартакиады». С анализом выступают чемпионы прошлых лет.

Итак, слово победителю IV Спартакиады народов СССР в десятиборье, заслуженному мастеру спорта Рейну Ауну.

В итоговой таблице выступления десятиборцев заполнены все клетки. Их — сорок две. Материала для любителей заниматься цифровыми выкладками достаточно. Не вникая в тонкости, можно установить — результативность первой десятки лучших всемог, нежели четыре года назад. На прошлой Спартакиаде Л. Литвиненко завоевал титул чемпиона с суммой 7861 очко. Ныне Н. Авиллов — 8229 очков. Разница — 368. Итак, цена очков повысилась. Вплоть до десятого места, где разница сводится к минимуму — 21 очко. 7632 против 7611. И если говорить о выступлениях десятиборцев в целом, надо рассматривать Спартакиаду только с этой позиции, позиции роста. Если четыре года назад в Спартакиаде участвовали двадцать девять спортсменов, в этом году — сорок два. И еще, говоря о росте, нужно сказать, что четыре года назад те, кто стоял за чертой финалистов и их имена вообще не упоминались в стартовых протоколах, продвинулись вперед. Результаты свидетельствуют: перемещения произошли среди тех, кто следовал за лидерами, точнее, среди ведущих десятиборцев. И те, кто вчера считался фаворитом, ныне должны признать поражение. Надо отметить успех Л. Кайдаша, Я. Лемберга, Ю. Бессараба. Это они заставили потесниться именитых. Через год Олимпиада в Монреале, времени остается в обрез. Тем серьезней и объемнее должно звучать каждое выступление специалиста, каждая статья, опубликованная в печати. Поэтому уместно критически взглянуть на выступление

ведущих, которые не сегодня-завтра будут защищать честь нашего спорта. Причины для такого разговора предостаточно.

В прошлом году лидер Н. Авиллов выступал. Титул чемпиона страны завоевал ленинградец Р. Зигерт. Его сумма была достаточно высока — 7903 очка, хотя и не раскрыла до конца возможностей спортсмена. И каждый раз мы ждем от него выступления, которое бы оправдало наши надежды. Прошел год. Зигерт остался без места, не окончив десятиборья. Что это — ирония судьбы? Неудачное выступление?

Я давно слежу за выступлениями этого атлета, еще с тех пор, когда Зигерт не был таким «мощным», а был строен и юн. Шли годы, повышались его результаты. Росла, укреплялась и моя симпатия к нему. Я каждый раз ждал от него чего-то особенного, необычного. Ждал... А теперь, сколько бы ни отгонял от себя мысль, сколько бы ни доказывал себе обратное, я все более убеждаюсь: при всех его физических данных, при всех возможностях ему не хватает чего-то более главного. И подготовлен хорошо, и настроен на победу, только на нее, — выходит на старт — все рушится. Не показывает он того, на что готов. Не срабатывает какой-то механизм в его системе. И, по-моему, причина тому — недостаточная волевая подготовка, которая должна выделять ведущего среди остальных. У Зигерта этого нет. А если коротко, он — человек настроения. Если у него что-то не получается с самого начала, то и все идет шиворот-навыворот.

Рудольф приехал на Спартакиаду с мечтой если уж не о первом месте, то о призовом наверняка. Два года не выступал Авиллов, и о его подготовке можно было только догадываться. Кто еще претендент? Литвиненко? Зная возможности Леонида, его умение бороться до последнего метра, с уверенностью можно сказать: да. Так, видно, рассуждал и Зигерт. Так, вероятно, и настраивался. И вдруг в прыжках в длину срыв. Незначительный, но срыв. 6 м 99 см! Затем не получилось в метании диска. Даже со стороны было видно, как нервничал Рудольф. А это, по-моему, уже был психологический срыв, вроде надлома. И как логическое продолжение — ноль в прыжках с шестом. Не смог взять 4 м, хотя лучший результат на 60 см больше. Комментарии излишни. Зигерт сошел. Если быть точным, не явился на следующий вид. Я вряд ли взялся бы осуждать спортсмена за это, если бы не видел его в полном здравии сидящим среди зрителей. И мне захотелось посмотреть на него со стороны. Конечно, каждый волен поступать как ему подсказывает благоразумие. Понимаю также и его отказ от дальнейшей борьбы. Ведь зачетных очков команде он принести уже не мог, но сейчас я думаю о другом. Казалось бы, мелочь —

СПАРТАКИАДЫ

прекратил борьбу не имея шансов, и правда, зачем сильнейшему, такому, как Зигерт, перенапрягаться впустую, когда впереди еще столько ответственных соревнований? Чего нервничать? Но будем объективны. Имел ли Зигерт моральное право не являться на вид и отказываться от дальнейшей борьбы? Подумал ли он, как отразится это на остальных, особенно на молодых, для которых эта Спартакиада первая?

Мне могут возразить: так было и так будет. Никто не может заставить человека побороть себя, если он сам того не захочет. Согласен. Но давайте подумаем о другом, повернем медаль другой стороной. Да, спортсмен волен в своих поступках, и этим руководствовался Зигерт. Но нам-то нельзя забывать о том, что он ведущий десятиборец. С него особый спрос. И моральный тоже. Он своего рода эталон. На него смотрит молодежь, по нему равняются. А тогда можно подражать, если не чемпиону страны?

В нашей печати за последние годы появились сенсационно-крупные заголовки вроде: «Олимпийское беспокойство», «Кто ты, олимпиец?» И чем ближе Олимпиада, тем заголовок стараются набрать покрупнее. А все должно быть наоборот: чем ближе, тем меньше, а то и совсем должен исчезнуть. Мы видели эти вопросы перед Мюнхеном, ставим их сейчас, перед Монреалем. Уверен, и после вопросы будут поставлены. Без этого нельзя. У специалистов постоянно должно присутствовать олимпийское беспокойство. Но, когда читаешь статьи, невольно спрашиваешь себя: так ли озабочены авторы данной проблемой, так ли понимают ее, когда ставят в заголовке внушительный знак вопроса. Он же к чему-то обязывает! А если нет? С одной стороны, мы печемся о тех, кому предстоит выступать на олимпиадах, учим их, как побеждать, и в то же время проходим мимо значительных фактов. Таких, как случай с Зигертом. Не случай! Это ему, Зигерту, разрешалось выступать только первый день, а второй он пропускать, якобы сохраняя силы для будущих стартов... Для каких же стартов он берег себя ныне? Для Кубка Европы? Но был уже чемпионат Европы в Риме. И, готовясь к нему, Рудольф тоже позволял себе прекращать десятиборье. Вот тут и возникает вопрос — о надежности выступления Рудольфа Зигерта.

Перед стартами в Таллине до нас дошел слух, что А. Блиняев готов набрать сумму более 8000. Говорили, что на республиканских соревнованиях без последнего вида — бега на 1500 м — Александр набрал хорошие очки. А почему без последнего? Решил поберечь себя до Спартакиады. Не берусь судить, но могло быть и хуже: спортсмен отказался продолжать соревнование в десятиборье, считая, что и без того он достаточно поработал. А может быть, это тактический

ход тренера? Тогда не таким же способом. Есть много других вариантов, чтобы сохранить силы спортсмена и подвести его к главным стартам сезона. Кстати, их уж не так много у десятиборцев.

Но представим, что так и было и тренер Блиняева А. Рудских решил сохранить силы ученика. Ну и как? 7687 очков и восьмое место — вот и все, что показал Александр на Спартакиаде. Вероятно, не стоило ему уж так здорово себя беречь, чтобы занять такое место. Уверен, и спортсмен, и тренер думали куда о большей сумме. А пробеги Блиняев те самые 1500 м, может быть, и убедился, сколько «везят» эти восемь тысяч очков, утром бы их, что называется, прочувствовал. Наконец, проверил бы: способен или не способен на большее? И тогда бы перед ним стояла конкретная цифра, а не туманно-предположительная. Урок поучительный, но не для Блиняева и уж, конечно, не для того тренера, как Рудских. Ведь мы говорим о той самой олимпийской надежде. И Зигерт, и Блиняев — это те, на кого мы рассчитываем, кого хотели бы увидеть в Монреале рядом с Авиловым и Литвиненко. Увидим ли?

Думаю, этот неутешительный итог — следствие не однодневного просчета. Тут кроется большее. Что же? Казалось бы, на фоне благополучия и двух первых мест на олимпийском и спартакиадном пьедестале, на фоне плеяды талантливейшей молодежи ставить такой вопрос, по крайней мере, не серьезно. Однако будем последовательны до конца и ответим на это. Тем более что вопрос ставится прямо: «Кто ты, олимпиец-80?» И в этом плане о роли тренера в воспитании ученика, о его человеческих качествах. Тема этого разговора не случайна...

Я не буду говорить, каким должен быть наставник. Скажу одно — прежде всего он должен быть человеком. Настоящим человеком. Имя Владимира Бурякова специалистам известно. Тренеры сборной давно взяли его на заметку. Скромный парень, труженик. Талант. Словом, наша надежда на восьмидесятый год. Для Бурякова эта Спартакиада первая в жизни. И сразу в такую круговерть наравне с именитыми. А если брать по большому счету, то спор шел на олимпийском уровне. Было от чего волноваться молодому атлету. Может, поэтому и не пошло у него, как было задумано накануне. Хотя старался востро. Я это видел. Он отдавал себя в каждом виде до конца. Но бывают моменты, когда и это не помогает. Такое случается. В чем-то у него получалось, в чем-то нет. И было видно; переживал Владимир, огорчался, в душе казнил себя, когда не получалось. И прямо на глазах преобразался, веселел, когда в прыжках с шестом взял 4 м 40 см. Кто в данной ситуации может подбодрить, настроить, подсказать? Конечно же, тренер.

Только посмотрите, как спортсмены после каждой попытки жадно дуют взглядом наставника, как ухватывают еле заметные жесты, что красноречивее самых длинных монологов. И не находят места, когда не видят тренера в условленном месте. Знаю, что это неправильно, знаю, что спортсмен должен быть самостоятельным, все знаю. Но понимаю, что такое быть молодым и не иметь опыта...

Вот только не знаю, что говорил Б. Д. Аптекман Владимиру в гостинице после первого дня, и не буду строить догадок, но о том, что я видел во время соревнований, спокойно говорить нельзя. Видать, столько было сказано тренером неодобрения, что и без того обескураженный ученик не знал, куда себя деть. Я видел, как со стадиона Буряков уходил один...

Всем понятно, для спортсмена-тренера — это все. И бог, и родной отец. И многое зависит от наставника. Но есть определенные границы — человеческие границы, которые не должен переступать никто. От этого зависит самое главное — отношение. В конкретном случае ученика и тренера.

Понимаю, тренер вправе требовать от ученика исполнения своих замыслов, без этого не обойтись. Но не тогда, когда парню и без того тошно, когда два-три теплых слова возымели бы больше, нежели окрик. Что в данной ситуации важнее — очки, которые уже не увеличишь, или психологическое равновесие? А неудачу можно разобрать в более спокойной обстановке, серьезно, и глубоко. Разобрать до тонкостей, до мельчайших деталей. Чтобы обоим было понятно — отчего и почему. Вот на какие раздумья навели меня спартакиадные старты.

А теперь снова к таблице, и оценим ее с точки зрения зачета. Кто в числе финалистов? Три украинца, три белоруса, два эстонца. Уже по этому можно судить, где любят десятиборцев, где готовят их. От Украины выступало шестеро, от Белоруссии — четыре, от Эстонии — семь. Правда, и за команду России выступало немало — десять, но лучший из них — Б. Иванов занял только десятое место. Если говорить о выступлении республик в целом, надо сказать, картина раскрывается нерадостная. Только семь республик из пятнадцати приняли участие в Спартакиаде! Причина того — восемь зачетных мест. Если учесть, что четыре из них определены почти заранее, что остается остальным? Но ведь это сегодня восемь. И разве не надо думать о завтрашнем дне, когда их может быть больше? Думается, имея такую армию десятиборцев, зачет нужно делать в пределах шестнадцати мест.



ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ VI СПАРТАКИАДЫ НАРОДОВ СССР ПО МНОГОБОРЬЯМ

Таллин. Стадион «Динамо», 7—8 июня 1975 г.

Десятиборье

Н. Авиллов (48) УССР — 8229 (10,9 — 7,30 — 14,53 — 2,01 — 49,5 — 14,3 — 45,32 — 4,40 — 65,94 — 4,26,6).
Л. Литвиненко (49) УССР — 8152 (10,9 — 7,16 — 14,52 — 1,80 — 48,6 — 14,2 — 47,92 — 4,40 — 62,40 — 4,16,1).
Л. Кайдаш (51) БССР — 7828 (10,8 — 7,34 — 13,63 — 1,95 — 50,0 — 15,0 — 39,34 — 4,40 — 59,70 — 4,31,7).
Т. Суурвяли (45) Эст. ССР — 7803 (11,2 — 6,96 — 13,92 — 1,92 — 50,5 — 14,8 — 41,72 — 4,40 — 63,24 — 4,22,5); Я. Лембер (45) Эст. ССР — 7750 (11,1 — 6,90 — 15,13 — 1,92 — 50,7 — 15,8 — 49,26 — 4,30 — 62,34 — 4,42,2); Ю. Бессараб (48) УССР — 7728 (10,8 — 7,14 — 13,90 — 1,86 — 49,4 — 15,0 — 45,02 — 4,20 — 53,40 — 4,32,8); Б. Горбачев (48) БССР — 7723 (11,0 — 6,63 — 14,83 — 1,89 — 50,8 — 15,3 — 44,46 — 4,30 — 67,52 — 4,36,6); А. Блиняев (51) БССР — 7687 (11,2 — 7,23 — 15,14 — 1,80 — 51,2 — 15,4 — 48,86 — 4,50 — 59,96 — 4,47,0).

Пятиборье. Прежде всего о том, что понравилось, бросилось в глаза. Я давно не видел такой борьбы и такого накала. Приятно наблюдать, как молодежь на равных борется с именитыми. И такое радуется. И как результат: сильнейшая пятиборка москвичка З. Спасовходская осталась за чертой призеров. А двадцатилетняя Ираида Степанова, бывшая десятой в списке сильнейших по прошлому году, на этот раз в очной борьбе поднялась на третью ступеньку.

Особой похвалы заслуживает спортсменка из Рыбинска Екатерина Смирнова. На своей первой Спартакиаде она заняла седьмое место. Воспитаннице тренера А. Елфимова исполнилось девятнадцать лет. Она прекрасно выглядит, особенно

в прыжках. И если ей прибавить чуточку подвижности, повысить скорость, она наверняка встанет в один ряд с ведущими пятиборками Европы.

В очередной раз удивила своей прыгучестью и Ольга Руковишникова. То, что она продемонстрировала в секторе, вызывает приятное удивление. 180 см, показанные в прыжках в высоту, — высшее достижение спартакиад для многоборков — оказались бы честью и прыгуньям. Она заметно подтянула сложный для себя вид — толкание ядра. Если в прошлом году в Дрездене Ольга в лучшем результате сезона — 4472 очка — толкнула снаряд на 11 м 77 см, то в Таллине прибавила более полуметра.

Молодые сильные, и это бесспорно. Но у них видна какая-то однобокость. Хорошо справляясь с технически сложными видами, слишком медленно бегут. Относительно медленно. Вероятно, тренеры больше внимания уделяют видам сложным, забывая о повышении скоростных качеств. Но многоборка зильна тем, что выступает ровно во всех видах. Зачем, к примеру, прыгать в высоту 1 м 80 см, если пробегаешь двухсотметровый отрезок за 25,3? Может, лучше показывать на несколько сантиметров меньше, но закончить бег на секунду быстрее? Бег — это естественно, его надо развивать. Прыгать высоко надо — прыгайте, пожалуйста, но бег — это самый ощутимый резерв.

За те дни, что я был на стадионе, мне часто приходилось слышать от тренеров о слишком ранних сроках проведения Спартакиады. Видно, этим объясняются неудачные выступления некоторых спортсменов. Скидку на календарь делать не надо. Во-первых, все участницы и их тренеры знали о сроках соревнований и готовились к ним. Во-вторых, смогли же Авиллов и Ткаченко показать лучшие результаты сезона в мире. Условия были для всех одинаковы. Значит, можно подготовить себя к любым срокам, как это сделали лидеры. Согласен,

соревновательный стаж у многоборцев в этом году не слишком большой, но Авиллов вообще не стартовал в десятиборье до Спартакиады, зато много выступал в отдельных видах. И это тоже надо взять на заметку.

Как и в прошлую Спартакиаду, придется говорить о малочисленном представителе пятиборков. Даже наши ведущие — Украина и Ленинград прислали в Таллин неполные команды. Только Москва, Белоруссия и Российская Федерация выставили для участия трех спортсменов. Спартакиада — это прежде всего поиск. И не может быть такого, чтобы в Казани нашли, а в Тбилиси нет, в Рыбинске воспитали, а в многомиллионной Москве потеряли. Как же так: Спартакиада народов СССР, — а участниц всего 18?!

Мы много ждем от спартакиад, и, может быть, даже больше, чем они могут нам дать. С надеждой мы смотрели и на VI Спартакиаду. Она нас и радовала и огорчала. Но это — Спартакиада, и из нее надо извлекать уроки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ VI СПАРТАКИАДЫ НАРОДОВ СССР ПО МНОГОБОРЬЯМ

Таллин. Стадион «Динамо», 7—8 июня 1975 г.

Пятиборье

Н. Ткаченко (48) УССР — 4695 (13,4 — 14,84 — 1,74 — 6,43 — 24,5).
Л. Поповская (50) Ленинград — 4553 (13,6 — 15,43 — 1,68 — 6,06 — 24,6).
И. Степанова (51) Ленинград — 4452 (14,1 — 14,06 — 1,74 — 6,06 — 24,8).
О. Руковишникова (55) РСФСР — 4396 (14,3 — 12,28 — 1,80 — 6,34 — 25,3);
Н. Карякина (48) Арм. ССР — 4385 (14,0 — 12,84 — 1,71 — 6,32 — 25,2);
З. Спасовходская (49) Москва — 4353 (13,7 — 12,98 — 1,74 — 5,86 — 25,3);
Е. Смирнова (56) РСФСР — 4325 (13,8 — 12,82 — 1,74 — 6,18 — 26,2);
Н. Кветкаускайте (46) Лит. ССР — 4282 (13,9 — 14,98 — 1,65 — 5,62 — 25,5).



Н. АВИЛОВ



Л. ЛИТВИНЕНКО



Л. КАЙДАШ



Н. ТКАЧЕНКО



Л. ПОПОВСКАЯ



И. СТЕПАНОВА

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Я внимательно следил за интересной борьбой между Н. Авиловым и Л. Литвиненко. Только после метания копья стало ясно — чемпионом станет Николай Авилов. Не менее интересной была борьба за третье призовое место. Только бег на 1500 м определил места участников с третьего по восьмое.

Итак, все хорошо. Высшее достижение чемпионатов страны, массовое мастерство, напряженная борьба за место в восьмерке лучших.

И все же мы не должны успокаиваться и тешить себя иллюзиями, что с десятиборьем все в порядке. Да, действительно массовое мастерство в десятиборье, созданное усилиями многих, крепнет и развивается. Ни в одной стране нет такого количества мастеров десятиборья. Но... стоило Н. Авилову в течение двух лет не выступать на международных соревнованиях, и копилка побед оказалась пустой. Оказалось, что массовое мастерство породило, по сути дела, лишь двух лидеров — Н. Авилова и Л. Литвиненко. Но два десятиборца не могут выиграть множество многоборных турниров. Остальные же выступают в роли «зачетников».

Вот и на Спартакиаде показаны результаты, которые, на мой взгляд, говорят о некотором застое в ряде видов. А в нашем деле стоять на месте (даже прочно!) — значит отставать. Оценим достижения не только по сумме, но и по результатам в отдельных видах. Учтем, что условия состязаний были идеальными.

Вот лучшие результаты, которые показали в Таллине 42 атлета: 100 м — 10,8; длина — 7,42; ядро — 16,38; высота — 2,07; 400 м — 48,6; 110 м с/б — 14,2; диск — 49,26; шест — 4,60; копье — 67,52; 1500 м — 4,16,1. Если учесть, что результат в прыжках в длину 7,42 показал спортсмен, который еще не может считаться настоящим десятиборцем, и высоту 2,07 преодолели новички в десятиборье — прыгуны, то получается: уровень результатов не слишком высок для мастеров. Иными словами, 42 десятиборца, сложив свои лучшие результаты на этих состязаниях по сумме очков, повысили бы мировой рекорд до 8700 очков, а 8 сильнейших (включая Авилова) превзошли его рекорд всего на 127 очков. Среди 42 лучших десятиборцев страны не нашлось ни одного, кто бы мог соревноваться более десяти лет назад с В. Кузнецовым и Ю. Кутенко, которые метали копье за 70 м. И не такие снаряды, как сейчас! В. Кузнецов постоянно показывал в беге на 100 м результаты 10,7—10,8 (и не на тартане), метал диск, как и Х. Липп, за 50 м. Х. Липп постоянно толкал ядро за 16 м, а М. Стороженко, вес которого был всего 83 кг, имел в десятиборье результат в толкании ядра 16,55. И, наконец, В. Кузнецов и А. Овсенко прыгали с шестом на 4,50—4,70.

Следовательно, в целом ряде видов наши десятиборцы не достигли необходимого уровня развития физических качеств и технического совершенства. Единственный вид, в котором виден прогресс, — это барьерный бег, где лидеры показывают 14,2—14,3 и большая группа атлетов — 14,4—14,8.

Ф. Куду в своем интервью корреспонденту газеты «Советский спорт» высказал мысль, что сейчас нельзя добиваться высоких результатов в многоборье за счет двух-трех видов. Это верно. Но, очевидно, будет справедливым и утверждение, что нельзя добиться успеха и при двух-трех слабых видах. В связи с этим я не могу разделить оптимизма Ф. Куду по поводу того, что на Спартакиаде десятиборцы показали высокий уровень мастерства в прыжках с шестом. Замечу, что высоты 4,60 преодолел один спортсмен, 4,50 — двое. А результат 4,40 не может считаться достаточным для сильнейших многоборцев. Не то время! Сейчас мальчишки быстро добираются до этого результата. И десятиборцам с их физической подготовленностью пора прыгать на 4,80 и выше. Тем более, что у ведущих атлетов нет проблем ни с ямами для прыжков, ни со снарядами. Повышение результатов в этом виде — это своеобразный резерв, который надо еще реализовать. Словом, сдвиги есть, но и неиспользованных возможностей достаточно.

До Олимпийских игр остался год, и нельзя терять ни одного дня, ни одной тренировки. Соперники сильные, и их немало. Нашим лидерам в Монреале придется отстаивать завоеванные позиции. А, как известно, это еще труднее, чем их завоевать.

В. ВОЛКОВ,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР

ОТ РЕДАКЦИИ:

Итак, победители Николай Авилов и Леонид Литвиненко. Честь и хвала героям Мюнхенской олимпиады! После своей победы они долго сеяли сомнения в сердцах болельщиков и специалистов, и только сейчас — в семьдесят пятом — сказали свое веское слово. Мы верим, и через год они сделают все от себя зависящее и высоко пронесут знамя советского десятиборья. Итак, лидеры на высоте. Что за ними! Нельзя не радоваться успехам двух эстонцев — Т. Суурьяли и Я. Лембера, которые принесли своей команде очки, заняв 4-е и 5-е места. Но им уже по 30. И если в этом возрасте они не стали первыми, их олимпийские шансы невелики. Что дальше! Все знакомые лица: Ю. Бессараб, Б. Горбачев, П. Пыльд, Б. Иванов... И, к огромному сожалению, только два юниора — В. Качанов и В. Буряков — с суммой чуть больше 7500 очков. Соответственно 12-е и 14-е места. Из новых, вошедших в число финалистов, за три послеолимпийских года только Л. Кайдаш, который медленно, но верно поднимался в списке сильнейших. 1970 год — 6000 очков. 1971 — 6800. 1972 — 7349. 1973 — 7549. 1974 — 7816 очков. И теперь — третий на самом важном соревновании сезона.

А где же открытия Пятой Спартакиады — А. Блиняев — 3-е место! Где Р. Зигерт — 5-е место! Прошло четыре года, к ним пришел опыт, и наступил возраст расцвета. Что происходит с Блиняевым! Только 8-е место сегодня! Срывы стали печальной традицией этого талантливого спортсмена и разделяющего с ним ответственность тренера А. Г. Рудских. Что происходит с Р. Зигертом, которому авансом запланированы медали всех достоинств! Где А. Гребенюк и И. Ромбак, которые тоже сейчас в расцвете своих 24 лет! Не много ли впродолжение!

Мы не можем согласиться с Р. Ауном, отметившим прогресс в нашем десятиборье за прошедшие четыре года. Нельзя механически подходить к числу участвующих и приветствовать это как достижение. Да, в 1971 г. участвовали 29 десятиборцев, а в этом году — 42. Но ведь это только увеличение количества. А если учесть тех 13 спортсменов, которые сошли, не закончив соревнования, то о прогрессе говорить рано. Средний возраст восьми финалистов в 1971 году 26,1, а средняя сумма очков — 7730, а в нынешнем, семьдесят пятом соответственно — 26,9 и 7880, можно только констатировать факт: увеличение возраста 8 сильнейших почти на год дало прибавку ... 150 очков. Это из чисто практических выводов, что же касается теории, то тренерский совет по многоборьям не выполнил принятых на себя обязательств, и [несмотря на наши неоднократные напоминания!] только частично подготовил материалы для этого специализированного номера журнала по многоборьям. Естественно, опять-таки возникает вопрос: какие же проблемы решались на заседаниях совета в течение года! Создается впечатление, что прошедшие годы тренерский совет больше ликовал после победы в Мюнхене, нежели работал в таком же плане и стиле, как это было до 1972 г.

Нет новых имен, нет новых достижений, нет перспективы. Есть много вопросов, на которые должны ответить специалисты на своей ежегодной конференции тренеров.

И последнее. По рекомендации председателя Всесоюзного совета Ф. О. Куду редакция планировала материал в рубрике «Давайте уточним», где должны были выступить тренер Б. Д. Аптекман и его воспитанник — чемпион Европы среди юниоров В. Буряков. Представитель редакции подошел к тренеру после окончания соревнований и стал свидетелем беспрецедентного случая, когда тренер в его присутствии грубейшим образом с бранью разговаривал со своим воспитанником. В задачи редакции не входит разбор конфликта. Мы можем допустить мысль, что спортсмен в чем-то ошибся, где-то не выполнил указания тренера, не оправдал его надежд. В чем-то разочаровал. В спорте бывает по-всякому. Но подобное выходит за рамки нашего понимания и должно стать предметом специального обсуждения спортивных организаций Ростова-на-Дону. А пока это случится, тренеру Б. Аптекману мы рекомендуем не только пересмотреть свои взаимоотношения с В. Буряковым, но и набраться терпения в деле освоения новой для него специализации — легкоатлетического десятиборья.

В спартакиадных стартах по многоборью много поучительно: и в динамике достижений, и в вопросах воспитания, и, что не менее важно, в дальнейшей перспективе — XXII Олимпийских играх, до которых осталось менее пяти лет.

КОНТРОЛЬ В ТРЕНИРОВКЕ

Эта проблема имеет не только спортивное, но и большое социальное значение, так как предполагает возможность достижения более высоких результатов в нужное время при меньшей затрате энергии, материальных средств и свободного времени занимающихся.

Научное и практическое решение этой проблемы наряду с традиционными физиологические, биохимические, психологические и биомеханические обоснования методов тренировки) выдвинуло новый, управленческий подход к рассмотрению и организации процесса. Этот новый подход, целесообразность которого в теоретическом и практическом аспекте можно считать уже доказанной, привел к необходимости решения двух принципиальных вопросов:

1. Перейти от качественной и описательной к количественной — цифровой характеристике всех слагаемых процесса тренировки.

2. Улучшить обратную связь — систему, именно систему, методов оценки и анализа многообразных изменений, наступающих в организме спортсмена под влиянием тренирующих воздействий.

При помощи визуальных наблюдений тренер не всегда может определить, в каком направлении (нужном или нет) идут процессы изменения в организме спортсмена под влиянием тренирующих воздействий, — возникает необходимость в наборе объективных методов контроля за ходом изменений, который давал бы ответы на вопросы: соответствует ли направление и характер изменений планируемому? чем обусловлен тот или иной характер наступивших изменений? — одновременно, давая возможность тренеру использовать эту информацию для корректировки тренировочного процесса, соответственного изменения средств и методов.

Педагогический контроль — это совокупность способов получения информации о направлении и причинах морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме конкретного спортсмена, который может быть использован тренером в целях управления, т. е. оценки характера изменений в организме, эффективности применяемых средств и методов тренировки, разработки на основе этой информации новых управляющих команд.

В основе развития тренированности лежат срочные и кумулятивные (накопительные) приспособительные изменения организма и проблема педагогического контроля сводится к разработке системы совокупности взаимосвязанных и взаимодополняющих методов оценки срочных и кумулятивных адаптивных реакций организма. При этом под срочными тренировочным эффектом подразумевается величина и характер изменений, наступающих в организме под влиянием одного тренировочного упражнения или урока. Кумулятивный тренировочный эффект представляет собой относительно устойчивые изменения в организме, наступающие под влиянием нескольких тренировочных уроков —

сумму нескольких срочных тренировочных эффектов.

На основании сложившегося опыта можно выделить несколько организационных форм проведения педагогического контроля.

1. **Самоконтроль спортсмена.** Систематическая оценка состояния по показателям: самочувствие, сон, аппетит, вес, пульс, переносимость нагрузки, изменение некоторых показателей, учет выполняемой тренировочной работы.

2. **Собственно-педагогический контроль.** Осуществляется тренером на уровне целого организма. Срочная и периодическая информация о состоянии здоровья, переносимости нагрузки, физической, технической, психической, тактической, морально-волевой, интегральной подготовленности. Проводится с применением педагогических наблюдений, упражнений-тестов, функциональных проб, специальной аппаратуры, учета выполняемой спортсменом работы.

3. **Научно-методический контроль.** Проводится специалистами, объединенными в группы научного обеспечения, как правило, периодически, на уровне систем организма. Включает врачебную, физиологическую, биохимическую, психологическую оценку состояния систем организма и видов подготовленности.

Перед бригадами научного обеспечения можно ставить две основные задачи:

1. **Срочная информация тренера:** сбор доступной информации о спортсмене, ее анализ и оценка, перевод на доступный тренеру язык, срочная передача тренеру. 2. **Разработка новых методов тренировки:** накопление информации, ее анализ, оценка, обобщение; разработка новых рекомендаций, проверка их на практике; распространение информации о новых методах тренировки.

Сейчас в организации тренировки участвуют тренеры, врачи, научные работники, служащие обеспечения и представляется целесообразным оговорить характер функциональной связи между ними, установив, что центральной фигурой, формирующей управляющие команды и осуществляющей постоянный и непосредственный контакт со спортсменом, является только тренер.

Учитывая объем информации, можно использовать при этом в процессе тренировки ЭВМ.

Конкретные формы и методы получения информации должны разрабатываться применительно к конкретному виду спорта и упражнениям.

Поскольку подготовка спортсменов в СССР носит не частный характер и осуществляется в рамках той или иной спортивной организации (ДСШ, ДСО, ШМС и т. д.), возникает вопрос об упорядочении обмена информацией и формах контроля со стороны вышестоящих организаций за деятельностью секции сборной команды или спортсмена. Такой вид контроля можно назвать организационно-педагогическим контролем и выделить основную информацию, позволяющую судить об эффективности работы. Естественно, что основой всякой дея-

тельности является планирование. Поэтому в этом плане следует говорить как о форме и качестве планов и способах их оценки, так и об оценке результатов работы. Планирование является одним из важнейших разделов педагогического и организационного управления процессом физического воспитания и спортивной тренировки. В настоящее время различают перспективные планы (обычно по четырехлетним циклам на 4—8—12 лет), годовые и оперативные планы на два-четыре малых (недельных) тренировочных цикла. Последние составляют на основании годовичного плана с учетом реального выполнения и фактического состояния спортсмена или группы занимающихся. Для начинающих и спортсменов III и II разрядов допустимо групповое планирование, для спортсменов I разряда, кандидатов в мастера и мастеров спорта желательно, а точнее необходимо индивидуальное планирование.

1. При их составлении, особенно годовичных и оперативных планов, необходимо отражать в цифрах объем и среднюю интенсивность планируемой работы по основным группам средств ежемесячно, что имеет место не во всех видах спорта и не у всех тренеров.

2. В годовичных планах необходимо планировать поэтапно и ежемесячно применение средств педагогического контроля (как минимум соответствующих упражнений-тестов), отражающих уровень общей физической, специальной физической, технической и интегральной подготовленности и планируемых результатов.

3. Для всех спортсменов и групп в годовичном плане необходимо предусматривать и формы врачебного или научно-методического контроля.

4. В годовичных планах для спортсменов высших разрядов необходимо предусматривать применение средств восстановления и медицинского обеспечения (массаж, витамины и т. п.).

5. Во всех планах целесообразно предусматривать по периодам материально-техническое обеспечение (базы, снаряды, одежда, сборы).

6. В годовичном плане необходимо указывать количество и сроки подводных и основных соревнований сезона и планируемые результаты.

Исходя из этого можно рекомендовать следующие показатели для проведения контроля и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах вышестоящими организациями: наличие общепринятой учебной документации и ее качества, состояние воспитательной работы, посещаемость группы, характеристика состава, текучесть состава, система отбора, регулярность медицинского контроля и состояния здоровья занимающихся, выполнение объема и интенсивности запланированной тренировочной работы по группам средств, регулярность проведения педагогического контроля и соответствие фактических результатов по планируемым тестам, результаты участия в запланированных соревнованиях; соответствие материальной обеспеченности (базы, инвентарь, массаж, сборы и т. п.).

Это позволит выяснить как процесс в целом, так и состояние по отдельным слагаемым и повысить управляемость и эффективность процесса.

г. Киев

В. ПЕТРОВСКИЙ,
заслуженный тренер СССР

Расчеты многоборца

Высокий уровень спортивных результатов, постоянная тенденция к увеличению объемов тренировочных нагрузок доставляют много забот тренерам по легкоатлетическим многоборьям. Анализ средств и методов подготовки сильнейших легкоатлетов в отдельных видах, входящих в десятиборье, показывает, что основным фактором, способствующим росту результатов, является значительное увеличение объема и интенсивности тренировочных занятий. Сравнительно с довоенным периодом эти нагрузки выросли многократно. В этом легко можно убедиться, просмотрев некоторые основные параметры рекомендуемой тренировочной работы.

то, что они выступают в значительно более тяжелых условиях. Николай Авилов, например, имеет в трех видах десятиборья результаты мастера спорта, а в трех — I разряда. В остальных — результаты II разряда. У. Тумей в трех видах показывал результаты, соответствующие нашим нормативам мастера спорта, и в одном виде результат кандидата в мастера спорта. И. Кирст — в двух видах результаты мастера спорта и в трех кандидата в мастера спорта. Для того чтобы показать такие высокие результаты в отдельных видах и тем более набрать сумму, превышающую 8000 очков, надо много тренироваться? Но как?

БЕГ

Дистанция	Количество тренировок в год	Количество соревнований в год	Быстрый бег (в км)	Общий объем (в км)
100 м	200	20	160	400—500
400 м	300	20	350—400	1200—1300
1500 м	400—450	20	200—250	4000—5000

ПРЫЖКИ

Вид прыжков	Количество тренировок в год	Количество соревнований в год	Прыжки с полного разбега	Прыжки с укороченного разбега	Имитационные упражнения
Длина	250	20	450	700	2500
Высота	250	20	2000	1000	3000
Шест	250	20	700—800	500	3000

МЕТАНИЯ

Вид метания	Количество тренировок в год	Количество соревнований в год	Количество толчков, бросков в год	Общий объем силовой нагрузки (в тоннах)
Ядро	250	25	5000—6000	1000—1200
Диск	250	25	8000—10000	1000—1200
Копье	250	20—22	3500—4000	800—1000

Выполнение таких нагрузок требует больших усилий и много времени. За последние годы многие легкоатлеты тренируются по два раза в день, а бегуны на средние и длинные дистанции — даже по три раза.

Как же быть десятиборцу? Сильнейшие из них показывают во время выступления высокие результаты во всех видах программы десятиборья, несмотря на

Если представить тренировку десятиборца как слагаемое тренировки в десяти отдельных видах, мы попадем в тупик. Даже беглые расчеты показывают, что такая работа выходит за рамки человеческих сил. Для выполнения к примеру 20 000 бросков, рекомендованных для тренировки в трех видах метаний, требуется не менее 1500 часов в год. Для совершенствования техники в трех ви-

дах прыжков — еще 1000 часов. И для пробега 6500—7000 километров, которые требуются для тренировки в беге на 100 м, 110 м с/б, 400 м и 1500 м, входящих в десятиборье, надо еще 400—450 часов. Если прибавить еще и время на развитие физических качеств, на совершенствования, разминку, на восстановительные процедуры и т. д., то становится очевидным, что при таком подходе не хватит даже полного рабочего дня. Но ведь надо учитывать, что возможности для тренировочных нагрузок лимитируются не только временем, а и запасами мышечной и нервной энергии, состоянием двигательного аппарата и прохождением восстановительных процессов в организме.

В настоящее время наши десятиборцы проводят по 250—300 тренировочных занятий в год. Если средняя продолжительность одного занятия 3—4 часа, то не трудно подсчитать, что лимит времени будет в пределах 1000—1200 часов в год. Учитывая большое количество задач, которые многоборец решает в своей тренировке, такой запас времени является также ограниченным. Требуется совершенно другой подход, который давно подсказал опыт нашей работы. Подготовка десятиборца является единственным процессом, где, естественно, совершенствование отдельных видов и развитие физических качеств будут у каждого спортсмена индивидуальными. Но имеются и общие положения, которые надо иметь в виду при планировании тренировочного процесса. Эти положения обоснованы как биологически законами, так и общими основами методики тренировки. Надо при этом учитывать также особенности таблицы очков многоборья, в которой отдельные виды имеют для десятиборца далеко не одинаковую цену и значение. Надо иметь в виду и то, как тренировка в одном виде или же развитие одного качества может повлиять на другой вид или на другое качество. Нельзя забывать и о возможностях двигательного аппарата. Форсирование работы в одном из направлений часто приводит к травмам, к вынужденному отдыху, лечению, и, в связи с этим, к острому цейтноту. Необходимость дальновидного, внимательного и детального планирования подготовки десятиборцев становится очевидной. В десятиборье мы имеем дело со множеством цифр. Все эти показатели надо внимательно сравнить, оценить и учитывать при составлении планов подготовки.

Десятиборец должен тренироваться круглогодично во всех видах. Но это не значит, что он должен уделять всем видам одинаково и время, и энергию. Давайте пройдемся бегом по видам десятиборья. Взвесим некоторые факторы, от которых могут зависеть акценты в подготовке многоборца.

Бег на 100 м — основа многоборья. От быстроты зависит результаты во всех видах программы. Причем скоростные тренировки не имеют отрицательного влияния на другие виды и качества. Спринт эмоционален и занимает мало времени. К сожалению, чтобы избежать перегрузки двигательного аппарата и большого нервного напряжения, можно рекомендовать включение тренировок на развитие быстроты бега в программу тренировки десятиборца только 2—3 раза в неделю: с января до сентября. При

этом нужно постоянно помнить, что спринтерские упражнения являются одним из главных «источников» спортивных травм, поэтому к этой части тренировки надо относиться особенно осторожно и внимательно.

Прыжки в длину тесно связаны со спринтом. Поэтому трудно понять, почему многие спортсмены уделяют этому виду мало внимания. Ведь прыжки в длину оцениваются в таблице очков особенно щедро. Результат 7,20 приравнивается к результату 16,24 в толкании ядра и к 48,8 в беге на 400 м. Причем для прыжков в длину не нужна большая сила, а тем более солидный вес. Каждый десятиборец, который пробегает дистанцию 100 м за 10,8—11,0 и прыгает в высоту в пределах 1,90—2,00, должен прыгать в диапазоне 7,30—7,70. Конечно, при условии, что у спортсмена правильно поставлен разбег, что он научится отталкиваться на большой скорости. Бег по разбегу можно включать чуть ли не в каждой тренировке. Но в прыжках с разбега нужно тренироваться только два раза в неделю. Нагрузка на толчковую ногу и на позвоночник в момент отталкивания очень большая, что и лимитирует количество прыжков в тренировке. Для приобретения уверенности полезно побольше выступать в отдельных соревнованиях в прыжках в длину. Этот вид является для многоборца одним из ключевых. Почти все сильнейшие десятиборцы имеют в нем высокие результаты. Н. Авилов — 7,68, У. Тумей — 7,93, К. Бендлин — 7,76, И. Кирст — 7,84, Р. Скворнек — 7,65... Однако на VI Спартакиаде 1975 года в этом виде были показаны, несмотря на хорошие условия, посредственные результаты. Из лучших двенадцати десятиборцев первый результат был 7,34, а четыре спортсмена не достигли даже и семи метров. **В толкании ядра** высоких результатов добиваются физические сильные спортсмены, имеющие большой собственный вес. У десятиборцев результаты в этом виде колеблются в большинстве случаев между 14 и 15 м. Для того чтобы добиться результата свыше шестнадцати метров, надо много заниматься развитием силы, прибавить вес и много работать над техникой. Два метра оценивается в толкании ядра в 120 очков, но эти очки можно потерять в беге на дистанции 1500 м, если прибавить в весе. Некоторые десятиборцы, имеющие высокие результаты в толкании ядра (И. Кирст — 17,40, Р. Зигерт — 17,36), обычно плохо выступают на дистанции 1500 м. Вероятно, более целесообразным будет улучшение результата в толкании ядра за счет совершенствования в технике. При этом полезно упражняться с облегченными снарядами. Нельзя забывать, что некоторые десятиборцы (Я. Ланка — 16,30, Н. Тидке — 16,10) показывали высокие результаты в толкании ядра, имея небольшой собственный вес.

Технику прыжков в высоту надо осваивать в молодости. Десятиборец, который хорошо овладел техникой, может этому виду уделять мало внимания и все-таки держаться на уровне 200—210 см. Результат для десятиборца вполне достаточный. Прыжки в высоту, особенно если спортсмен прыгает перекидным стилем, являются большой нагрузкой для коленного сустава, поэтому в тренировке надо быть очень осторожным.

Бег на 400 м является характеристикой скоростной выносливости и очень трудным испытанием для десятиборца во время соревнований и в тренировке. Опыт показывает, что многоборцу надо применять методы бегунов на 400 м. Он не выдержит больших нагрузок в интервальном и повторном беге, что, естественно, может повлиять на результаты остальных девяти видов, а время в беге на этой дистанции улучшится незначительно. Если в подготовительном периоде десятиборец приобрел с помощью кроссового бега хороший уровень общей выносливости и регулярно проводит занятия по спринту, он может ограничиться пробеганием отрезков 3—5×200 м, или 2—3×300 м, или 400×300×200×100 — один-два раза в неделю. Этого хватит, чтобы показать результат порядка 48,0—49,0 в беге на 400 м.

Бег на 110 м с/б — второй ключевой вид десятиборья. Многие многоборцы отличаются в этом виде: Н. Авилов — 14,0, Л. Литвиненко — 14,1, У. Тумей — 14,3, Б. Иванов — 14,1, Л. Хедмарк — 14,1, Р. Катус — 13,8. С другой стороны, у тех, кто из-за недостаточной подвижности в суставах не освоил техники барьерного бега, второй день часто начинается трагедией. Поэтому этому виду многоборья нужно уделять много внимания. Упражнения на гибкость, специальные упражнения барьериста необходимо выполнять ежедневно во время утренней зарядки, в разминке перед тренировкой, соревнованиями. Между результатом 14,0 и 16,0 разница в 200 очков. Об этом надо всегда помнить. К тому же барьерный бег развивает чувство ритма, подвижность в суставах, которые нужны для всех видов. Так что барьерным упражнениям тренер и ученик должны уделять повышенное внимание.

Метание диска является технически сложным и коварным для десятиборца видом. Метанием диска нужно заниматься круглый год. Зимой много метать в сетку, весной и летом 2—3 раза в неделю метать на стадионе (по 20—30 бросков). Этот вид не требует исключительных физических данных (следовало бы подумать, почему такие спортсмены, как А. Блиняев, В. Кузнецов, Я. Ланка, Б. Дженнер, В. Мольтке, И. Бакаи, регулярно показывали результаты около 50 м). Разница в очках между 40 и 50 м довольно-таки солидная — примерно 200 очков.

Наиболее перспективным видом при действующей таблице оценок многоборья являются прыжки с шестом. Результат 4,40 приравнивается к результату 17,08 в толкании ядра, к 52,10 м в метании диска, 72,61 м — метании копья и 47,8 в беге на 400 м. В настоящее время высота 4,40 м стала доступной уже многим десятиборцам, в том числе и для молодежи. Чемпион Европы прошлого года Р. Скворнек уделит в последнее время прыжкам с шестом особое внимание, и на прошлом чемпионате континента он удивил всех результатом 5,10 м, получив при этом 1075 очков (!). Наши десятиборцы в основном показывают 4,20—4,50 и не проявляют особого рвения к пятиметровому рубежу. Между тем для высоких, ловких и быстрых многоборцев эта высота не является недостижимой границей. Несколькими годами назад мы ощущали своего рода «голод» на современные шесты, да

и места приземления прыгунов с шестом оставляли желать лучшего. Теперь эти вопросы в основном решены, и улучшение результата зависит нынче от самих спортсменов. Надо больше прыгать через планку, особенно зимой, больше выступать на отдельных соревнованиях по этому виду.

Метание копья — являясь очень слабым видом у наших десятиборцев. На нынешней Спартакиаде в Таллине ни один из спортсменов не добился результата выше семидесяти метров, а 8 десятиборцев из 15 сильнейших не метнули снаряд даже за 60 метров. Удивляют слабые результаты таких бесспорно талантливых ребят, как В. Качанов — 50,36, Е. Киселев — 53,41, Ю. Бессараб — 53,40, В. Буряков — 54,80, В. Бугай — 55,50. Метание копья требует круглогодичной специальной подготовки. Каждый десятиборец должен метать снаряд не менее, чем на 60—65 метров. Сумели ведь Р. Аун, Н. Авилов, Я. Лембер, Т. Суурвяли, Т. Берендсен и другие «укротить» копье и улучшить за довольно короткий срок свои результаты на 10—15 метров. Хотя некоторые из них не имели, как у нас говорят, «быстрой руки». Разница между 50 м и 70 м в этом виде оценивается в 250 очков. Хороший результат тут имеет большое значение также из тактических соображений. Копьеметатель остается грозным соперником до конца соревнований. Не случайно такие копьеметатели, как Л. Хедмарк, Р. Пихл, Я. Лусис, добились высоких результатов в десятиборье.

Пожалуй, самую большую разницу у многоборцев высокого класса мы наблюдали в беге на 1500 м. Л. Литвиненко получил за свой отличный бег (4.05,9) на Олимпийских играх в Мюнхене 768 очков, что позволило ему сразу перебраться с восьмого места на второе. В Таллине на прошедшем чемпионате страны некоторые десятиборцы в беге на 1500 м показали очень слабые результаты и сразу выбыли из борьбы за почетные места. А ведь Е. Киселев (4.53,2), А. Швец (4.55,6), К. Мейтерн (4.55,2) могут в принципе бежать куда быстрее, нежели они продемонстрировали нам на этой Спартакиаде. Да и А. Блиняев, В. Качанов, Б. Иванов тоже имеют достаточный резерв в этом виде, хотя и не показали того, на что способны. Я не думаю, конечно, что десятиборец должен в соревновательный период специально готовиться к этой дистанции, но при подготовке к сезону надо учесть все и заложить солидную базу длительными кроссами. Полагаю, для десятиборца не составит особого труда пробежать один час без остановки медленным темпом. Они должны это делать, наконец, обязаны. Тем более, что медленный бег еще никогда, никому не повредил, а десятиборцам и подавно. Им, которым требуется большой запас общей выносливости на целых два дня, всегда надо помнить, что десятиборье оканчивается после десятого вида. Итак, мы рассмотрели кратко тренировочные нагрузки десятиборцев по отдельным видам. Со стороны может показаться — будто бы и небольшие. Но это только со стороны. На самом деле спортсмены проделывают работу, что называется, на пределе физических возможностей.

г. Тарту

Ф. КУДУ,
заслуженный тренер СССР

С чего начинать?

В подготовке десятиборца одним из основных вопросов является: каким путем овладеть техникой отдельных видов? В методической литературе нет единого мнения по этому вопросу, а высказывания ряда авторов носят противоречивый характер.

В настоящее время у десятиборцев сглаживается считавшаяся неизбежной значительная разница между суммами очков, полученными в первый и второй день соревнований. Если раньше сильнейшие атлеты набирали в первый день значительно больше очков, чем во второй, насыщенный «техническими» видами, то теперь лучшие десятиборцы мира нарушили эту традицию.

Сравнение сумм очков, полученных в первый и второй день соревнований призерами XVIII, XIX и XX Олимпийских игр, наглядно показывает рост результатов в десятиборье за счет очков второго дня. Так в Мюнхене Н. Авиллов и Л. Литвиненко набрали во второй день свыше 4100 очков, что объясняется ростом мастерства в более сложно-технических видах десятиборья (табл. 1).

Таблица 1

Токкио	Фамилия, страна	Сумма	Очки	
			1-го дня	2-го дня
В. Холдорф (ФРГ) Р. Аун (СССР) Х.-И. Вальде (ФРГ)		7887	4090	3797
		7842	4067	3775
		7809	4074	3735
Мехико	У. Тумей (США)	8193	4502	3691
	Х.-И. Вальде (ФРГ)	8111	4290	3821
	К. Бендлин (ФРГ)	8064	4149	3915
Мюнхен	Н. Авиллов (СССР)	8454	4345	4109
	Л. Литвиненко (СССР)	8035	3929	4106
	Р. Катус (Польша)	7984	4055	3929

«простых» видов соответственно равна 362 и 130 очкам (табл. 2).

Анкетный опрос тренеров, работающих с десятиборцами (64 человека), по проблеме начальной подготовки юных многоборцев показал, что обучать технике выполнения видов десятиборья следует в возрасте 13—14 лет (78,4% из общего числа опрошенных).

Очевидно, целесообразно начинать обучение десятиборца в следующей последовательности.

1. Технике бега с учетом особенностей бега на 400 м.
2. Технике бега с низкого старта.
3. Технике барьерного бега.
4. Технике прыжка с шестом.
5. Технике метания копья.

Почему необходимо начинать обучение именно с этих видов, а не с других? Во-первых, бег является основой (или важнейшим элементом) восьми видов десятиборья; во-вторых, барьерный бег является одним из лучших средств совершенствования ритма и координации движений; в-третьих, метание копья не требует наличия от молодого атлета высокого уровня развития абсолютной силы; в-четвертых, прыжок с шестом требует длительного процесса обучения.

Результаты исследований подтверждают правильность начального обучения с более сложных видов легкой атлетики, входящих в десятиборье. Дети в возрасте 12—14 лет успешно овладевают сложно-техническими видами, так как именно в эти годы наиболее высок уровень развития координационных способностей. Опыт работы с юными многоборцами и проведенные исследования по вариантам начальной подготовки юных десятиборцев позволяют нам предложить трехлетний план подготовки.

На первом году (возраст 13—14 лет, занятия 4 раза в неделю по 2 часа) соотношение времени, отводимого на техническую (ТП) и физическую подготов-

2-й день. Бег с низкого старта. Прыжки с шестом. Бег на отрезках 30—120 м.

3-й день. Метание копья. Барьерный бег. Бег с гандикапом и эстафетный бег.

4-й день. Прыжки с шестом. Бег с низкого старта. Переменный бег.

На втором году (возраст 14—15 лет, занятия 4 раза в неделю по 3 часа) соотношение ТП и ФП—70% и 30%. К задачам, указанным для первого года обучения, добавляется развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости десятиборца.

ПРИМЕРНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

1-й день. Бег с низкого старта. Толкание ядра. Прыжки в высоту. Бег на отрезках 150—350 м.

2-й день. Барьерный бег. Прыжки с шестом. Метание копья. Бег на отрезках 30—80 м.

3-й день. Прыжки в длину. Толкание ядра. Прыжки в высоту. Бег на отрезках 80—200 м.

4-й день. Барьерный бег. Толкание ядра. Переменный бег. Прыжки с шестом. На третьем году (возраст 15—16 лет, занятия 5 раз в неделю по 3 часа) соотношение ТП и ФП 75% : 25%.

К задачам первого и второго года обучения добавляются задачи развития сил и специальной беговой выносливости.

ПРИМЕРНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

1-й день. Бег с низкого старта. Бег с ускорением на отрезках 30—60 м. Толкание ядра. Прыжки в высоту. Пробегание отрезков 200—300 м.

2-й день. Барьерный бег. Метание диска. Прыжки с шестом. Пробегание отрезков 100—200 м.

3-й день. Прыжки в длину. Толкание ядра. Прыжки в высоту. Переменный бег.

4-й день. Метание диска. Прыжки с шестом. Метание копья. Бег на отрезках 30—60 и 250—300 м.

5-й день. Барьерный бег. Метание копья. Кроссовый бег или фартлек.

Таблица 2

Спортсмены	Сумма очков	Результаты в видах			Сумма очков за три вида	Результаты в видах			Сумма очков за три вида	Разница между группами
		110 м с/б	шест	копье		длина	ядро	высота		
Н. Авиллов (СССР)	8454	14,31	455	61,66	2651	7,68	14,36	212	2666	-15
У. Тумей (США)	8417	14,3	427	65,74	2632	7,76	14,38	193	2519	+113
К. Бендлин (ФРГ)	8319	14,8	410	74,85	2635	7,55	14,50	184	2406	+229
Б. Дженнер (США)	8308	14,7	470	63,50	2666	7,27	14,37	198	2466	+200
Б. Иванов (СССР)	8237	14,1	430	75,30	2772	7,34	15,02	201	2544	+228
Р. Скворонек (ПНР)	8208	14,5	470	64,74	2702	7,55	13,96	200	2513	+189
И. Ле Руа (Франция)	8140	14,7	490	59,78	2667	7,69	15,18	191	2537	+130
Г. Кратшмер (ФРГ)	8132	14,29	420	63,58	2590	7,60	13,56	201	2506	+84
Л. Литвиненко (СССР)	8122	14,64	440	65,10	2619	7,01	14,60	189	2347	+272
Р. Джонсон (США)	8063	14,5	397	71,09	2593	7,55	15,85	178	2432	+161
Р. Аун (СССР)	8026	15,2	430	68,40	2569	7,07	14,98	183	2328	+241
Р. Катус (ПНР)	8021	13,8	461	59,48	2702	7,04	14,73	188	2351	+351
А. Гребенюк (СССР)	8005	14,7	430	62,68	2559	7,04	14,18	192	2366	+193
И. Кирст (ГДР)	8279	15,5	430	63,03	2479	7,72	17,40	211	2841	-362
Т. Янченко (ПНР)	8006	15,7	425	62,42	2439	7,64	14,02	204	2569	-130

Анализ результатов по группам (первая: «сложные» виды — 110 м с/б, шест, копье; вторая: более «простые» виды — длина, ядро, высота) у тридцати семи десятиборцев, набравших сумму очков 8000 и больше, говорит в пользу значимости сложно-технических видов. Исключение составляют И. Кирст и Т. Янченко, у которых разность в пользу

ку (ФП), равно 50 и 50%. Задача — воспитание физических (двигательных) качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ

1-й день. Барьерный бег. Метание копья. Бег на отрезках 150—300 м.

В данном плане, хотя в статье и говорилось о технической подготовке молодого десятиборца, следует, на наш взгляд, для юношей 15—16 лет проводить восьмиборье по следующей программе: 100 м, длина, ядро (5 кг), высота, 110 м с/б (91,4—8,50), шест, копье (600 г), 1500 м.
г. Минск Р. КУПЧИНОВ

ПСИХОЛОГИЯ ПЯТИБОРЬЯ



22 июня Зоя Спасовходская стала чемпионкой Москвы в прыжках в длину. Но настроение у нее было не праздничное. Двумя неделями раньше она неудачно выступила на чемпионате страны по пятиборью, входящему в программу V Спартакиады народов СССР. Шестое место, которое спортсменка заняла в Таллине, очень огорчило ее, бронзового призера чемпионата Европы 1974 года в Риме. И горечь поражения была еще остра...

В своей статье «Взгляд в прошлое», которая опубликована в № 3 «Легкой атлетики», заслуженный мастер спорта М. Голубничая писала: «Трудолюбивая Зоя Спасовходская. Со стороны кажется, что ей все нипочем. Но я знаю, что она частенько подвержена резким сменам настроения и ей очень нужны и ровное обращение, и дружеская поддержка». Начиная беседу, Мария Васильевна сказала: «В разговоре не обойти «таллинской темы», хотя вспоминать неудачу — это неприятно. Но мне кажется, после разговора Зоя будет менее болезненно к ней относиться».

Так была определена тема беседы. Говоря языком методики, речь шла о проблемах психологической подготовки.



М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Я хочу начать разговор с эпизода, который произошел в Таллине накануне состязаний. Всем участникам Спартакиады роздали анкеты со множеством различных вопросов. Один из них: «За что Вы любите спорт?» И там же приводилось несколько вариантов для ответа: потому, что спорт укрепляет здоровье, позволяет путешествовать, удовлетворяет честолюбие и т. д. И ты сразу подчеркнула готовую формулу ответа — за то, что спорт помогает познать себя. Зная, как серьезно ты относишься к подобным анкетам, я не думаю, что ответ был случаен. Но что ты имела в виду?

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Этот ответ созвучен тому, что я чувствую, что происходит в душе, когда я думаю о своем виде спорта. В последнее время я гораздо чаще, чем раньше, взвешиваю, анализирую свое состояние, свои мысли накануне соревнования, во время и пос-

ле него. И в процессе такого анализа обнаруживаю у себя такие качества, о которых и не подозревала раньше. Они помогают мне добиться успеха, как это было в прошлом году. Другие пока мешают... Неудача в Таллине — лишнее тому свидетельство. А ведь открытие таких качеств — хороших и плохих — это и есть познание самой себя.

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Я с тобой согласна. И я открываю в тебе новые качества. В прошлом году после чемпионата Европы я, например, была против того, чтобы ты выступала на матче с многоборьками ГДР в Дрездене, полагая, что после нескольких успешных стартов — а ты в том году стартовала довольно часто — неизбежно последует спад. Меня беспокоило, как ты перенесешь его после удачных выступлений. И, честно говоря, до сих пор не понимаю, как после напряжения чемпионата Европы, после выступления в Мюнхене ты суме-

ла добиться нового успеха и улучшить свой рекорд в пятиборье до 4628 очков!

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Вот вы написали в статье, что порой я излишне эмоциональна. Это верно. И в одних случаях эмоции помогают мне, становятся моим резервом. Это происходит тогда, когда все идет как задумано. В Риме успех определился после первого вида пятиборья — бега на 100 метров с барьерами. Я пробежала дистанцию за 13,27, а ведь этот результат гарантировал место в финале среди испытанных барьеристок! И подъем, который я испытала после бега, помог и в остальных видах. Кроме, пожалуй, прыжков в высоту. Словом, после первого вида меня не покидало хорошее настроение. А в таком настроении я горы могу свернуть.

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — А что произошло в Таллине?

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Я сказала, многое в выступлении зависит от настроения. Но случается, повышенная нервная лабильность становится балластом. У меня еще нет высокой устойчивости в стрессовых ситуациях. И когда ожидаемое не совпадает с действительностью... В Таллине я рассчитывала пробежать 100 метров с барьерами за 13,5. А получилось 13,7... Если бы трезво взглянуть на происходящее и вспомнить, что этот результат не следствие плохой подготовленности, а в некотором роде случайность — я проиграла старт и, стремясь догнать соперниц, буквально врезалась во второй барьер, — то в остальных видах могла бы наверстать упущенное. А я расстроилась, и второй вид прошел, как в тумане. Я толкнула ядро всего на 12,80. И это после того, как регулярно толкаю за 14,50. Такого плохого результата я и на тренировках давно уже не показывала! И как итог я оказалась не готовой к неожиданной ситуации. Мне предстоит воспитывать в себе психологическую стабильность, чтобы иметь в виду и действия при неудачном варианте. Не знаю даже, как назвать такое качество. В общем, даже при хорошем настроении где-то в глубине души нужно сохранить некое чувство тревоги.

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Нам, тренерам, в этом отношении легче. Чувство тревоги редко нас покидает, и всегда кажется, что многое еще недоделано и в подготовке ученика есть еще белые пятна. Перед таллинским стартом меня не оставило это чувство. Вдруг вспомнила, что в январе из подготовительного периода выпало три недели, когда ты выступала в Новой Зеландии и США, и что накануне Спартакиады не все шло гладко, и что мало было занятий со штангой, и толкание ядра уделяли мало внимания. Правда, в чемпионате Москвы по многоборьям уже в первом старте ты выступила неплохо — 4463 очка. Но, видно, так уж мы устроены: повод для беспокойства всегда найдем.

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Я не согласна с тем, что выступления в Новой Зеландии и США повлияли отрицательно. И мне кажется, что и к Спартакиаде я была в хорошей форме. Но психологически я не была готова к неудаче, особенно в моем наиболее сильном виде — в барьерном беге. Мне до сих пор кажется: дали бы еще одну попытку в толкании ядра — и я бы прибавила полтора метра!

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Я согласна, но все же один просчет очевиден. У тебя было очень мало стартов до Спартакиады. Вспомни прошлый год: 8 стартов в пятиборье и 22 в барьерном беге. Это побольше, чем у некоторых барьеристок. И уверенности в благополучном исходе первого вида пятиборья было больше. Конечно, плохо, что единственный критерий твоего состояния — это результат, потому что в тренировке я могу ориентироваться только по твоим словам. У нас нет методики срочной информации о состоянии здоровья, самочувствии, уровне спортивной формы в каждый момент тренировочного процесса. И пока это все заменяет интуиция. Моя и твоя.

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Ну, раз я потерпела неудачу в Таллине, значит, надо работать и над повышением своей интуиции. Как вы думаете, это возможно? А вообще, я не думала, что так бу-

ду переживать свое поражение. Мне казалось, за многие годы в спорте, когда больше приходилось проигрывать, я научилась переживать неудачи. Но после прошлогодних успехов мне казалось, пора поражений миновала! Нет, я не считала себя застрахованной от проигрыша, но думала, если и проиграю, то самым сильным соперницам и все равно с высоким результатом.

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Вот ты собираешься развивать интуицию, а я это делаю в ежедневном контакте с вами. Сколько раз ты меня спрашивала: Мария Васильевна, почему вы приходите на тренировку рано, ведь разминку я могу провести и без вас. Но мне необходимо видеть тебя как можно больше. Я все время боюсь перестать «чувствовать» тебя. Именно поэтому я волнуюсь, когда ты в отъезде, когда отправляешься на соревнования без тренера. Правда, в этом есть и теневая сторона: и ты, и все остальные привыкаете к повседневной опеке и не всегда принимаете самостоятельно правильные решения.

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Признаюсь честно, когда вас нет рядом на тренировках, я недорабатываю, жалею себя. Но вот что хочу спросить. Если вы так хорошо «чувствуете» нас, то было ли сюрпризом мое выступление в Риме?

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Я понимаю, что воспоминание о Риме — это балзам на твои сегодняшние раны! Но я ведь с самого начала видела твои потенциальные возможности именно в пятиборье. И мне стоило большого труда переубедить тебя, поскольку ты уверовала в свою перспективу в барьерном беге.

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Но зато теперь я так не считаю!

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Подожди, но это не столько твоя заслуга, сколько Н. Лебедевой, Л. Кононовой, Т. Анисимовой. Вот как они по-настоящему начали бегать 100 метров с барьерами, так ты поняла, что твое будущее — пятиборье. Что касается римских стартов, то в 1974 году я планировала тебе результат 4600 очков. И хотя в первых состязаниях ты показала только 4250, меня это не обескуражило. Подготовка шла хорошо, но условия первых состязаний были плохими, да и ты еще не отошла от напряженной зимней тренировки. Я много ждала от матча с командами ФРГ и США в Таллине, и интуиция меня не подвела. Ты сумела установить личные рекорды в четырех видах и стала мастером спорта международного класса. И вот только после этого я считала, что в Риме ты должна войти в пятерку сильнейших. А после прыжка в длину на 6,37 я подумала: вроде бы третье место наше. И тут ты чуть было не преподнесла сюрприз. Когда я увидела, как после выезда в беге на 200 метров ты выбежала первой, глазам своим не поверила. Не успела удивиться, а ты уже последняя! Хорошо, что запас очков был большой. И не надо забывать, что от соперниц тебя отделили лишь два очка. Только два очка. Цена третьего места!

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — А мне так хотелось выиграть бронзовую медаль с большим отрывом, что я излишне напруглась на старте. Все отдала первой половине, а в конце сил уже не было. А ведь результат 24,96 я в тренировке показываю даже в повторных пробежках! Видно, мне на роду написано преподносить вам сюрпризы. И приятные, и не очень...

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Только, пожалуйста, пусть таких сюрпризов, как на Спартакиаде, будет меньше! И в этой связи, какие у тебя планы, о которых я, может быть, не знаю?

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Я внимательно изучила материалы кандидата педагогических наук В. Шапошниковой и в журнале «Легкая атлетика», и в других источниках. Это статьи о биоритмах. Писала свои биоритмы по этой методике. Выходит, что 1975 год — это «не мой». Поэтому, если у меня не будет скачка в результатах, не огорчусь. Вот следующий год — это «мой»! А ведь он олимпийский. Как вы думаете, это относится к психологии пятиборья? Я ведь думаю об этом.

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — Во-первых, психологическое состояние во многом зависит от физической формы. И, конечно, от технического совершенства. Чем лучше ты овладеешь каждым видом, тем больше уверенности в благополучном исходе состязаний. Во-вторых, в каждой тренировке нужно создавать веру в себя, в свои силы. Создавать так же, как фундамент физической, технической, скоростно-силовой подготовленности. В нашем деле все — психология. И твои слова о биоритмах — это тоже психологическая подготовка. С одной стороны, ты как бы страхуешь свою психику от возможных неудач в этом сезоне (это особенно понятно после Спартакиады), а с другой — создаешь определенную психологическую предпосылку для удачных выступлений в олимпийском году. И когда ты несколько умалешь свои способности и достоинства, это тоже одна из форм психологической подготовки.

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — Вот вы всегда верили в меня, а я по-настоящему убеждена: нет у меня выдающихся способностей к пятиборью. И, значит, для того чтобы добиться успехов, я должна много работать, или, как говорят марафонцы, пахать! Работать больше, чем те, кто от природы наделен талантом. Одни способности не принесут удачи. Я убеждена, что мой муж метатель диска Игорь Спасовходский наделен от природы большими возможностями к спорту. Но спорт не стал делом всей его жизни. Пока не стал. Он не отдаст ему всех желаний, всей страсти. И на состязаниях очень добр. Я бы сказала, добродушен. Ему никак не удается добиться такого состояния, какое я называю веселой яростью. Я думаю, вот если он сумеет себя познать и переломить, то добьется больших успехов и высоких результатов. А если нет... будет хорошим врачом, который занимался метанием диска!

М. ГОЛУБНИЧАЯ: — В последнее время много говорят об изменении программы пятиборья и замене 200-метровой дистанции бегом на 800 метров. Что ты думаешь по этому поводу?

З. СПАСОВХОДСКАЯ: — В пятиборье мне не нравится толкание ядра. Была бы моя воля — заменила бы метанием диска или копья. Что касается бега на 200 метров, то пятиборье несколько односторонне, все — скоростно-силовое. И бег на 800 метров сделал бы пятиборье более многоборным. Но я надеюсь, что это произойдет тогда, когда из спорта я уже уйду. Во всяком случае, на Олимпиаде-76 пятиборье будет таким, к которому мы привыкли!

Что главное?

Разнообразие факторов, влияющих на результаты десятиборца, дает им возможность добиваться одинаковых результатов при различных пропорциях развития физических качеств. Функциональное отставание одних качеств может быть компенсировано более выраженным развитием других.

Для сохранения оптимальной пропорции развития физических качеств большое значение имеет определение уровня их развития и взаимосвязи. Центральным звеном является уровень развития и взаимосвязь силы и скоростной силы, с одной стороны, силы и выносливости — с другой. Если между силой и быстротой существует положительная взаимосвязь, то об относительной взаимосвязи между силой и выносливостью среди многочисленных исследователей и тренеров имеются различные мнения. Нам кажется, что дальнейшее совершенствование методики подготовки десятиборцев связано именно с решением этих вопросов.

Целью работы было исследование уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств у десятиборцев различной квалификации. На специально сконструированной установке УДС-3 (универсальный динамографический стенд), созданной в проблемной лаборатории ГЦОЛИФК, регистрировались скоростно-силовые характеристики при разгибании ноги в положении сидя (угол в коленном суставе 110°) и подошвенном сгибании стопы у 68 десятиборцев. Спортсмены после стандартной разминки выполняли задание в двух режимах работы мышц — в тоническом и взрывном тоническом.

В тоническом режиме задание выполнялось с установкой проявить максимум усилия. Результат сообщался испытуемому, и после трехминутного отдыха выполнялись две попытки во взрывном тоническом режиме с установкой быстрее показать максимум усилия. С помощью тонзометрической аппаратуры регистрировалась кривая «сила-время» во взрывном тоническом режиме.

Были определены следующие параметры кривой «сила-время» для участка, огра-

ниченного началом напряжения мышц и его максимальным значением: 1) максимум усилия; 2) отношение максимума усилия ко времени его достижения (взрывная сила); 3) отношение максимальной силы к весу спортсмена (относительная сила); 4) отношение силы, равной весу испытуемого, ко времени ее достижения (стартовая сила).

Для анализа полученных показателей все десятиборцы были распределены на 4 группы.

1-я группа — 12 спортсменов, имеющих результаты в десятиборье выше 7400 очков (средний результат группы — 7657 очков).

2-я группа — 15 кандидатов в мастера спорта, имеющих результаты от 7000 до 7400 очков (средний результат — 7153 очка).

3-я группа — 19 десятиборцев I разряда, имеющих результаты от 6300 до 7000 очков (средний результат — 6555 очков).

4-я группа — 22 десятиборца массовых разрядов (средний результат группы 5608 очков).

В табл. 1 показаны средние значения характеристик разгибания ноги. Учитывая, что в регистрируемых нами характеристиках между спортсменами 1-й и 4-й групп есть статистически достоверная разница, целесообразно в дальнейшем сравнивать результаты спортсменов 1-й группы только с данными спортсменов 2-й и 3-й групп. По всем характеристикам между спортсменами 2-й и 3-й групп статистически достоверного различия не наблюдается, и они объединяются в одну самостоятельную группу квалифицированных атлетов.

По показателям максимальной силы для разгибателей ноги между спортсменами 1-й группы, с одной стороны и спортсменами 2-й и 3-й групп — с другой, статистически существенных различий нет. Различия наблюдаются только между спортсменами 2-й и 4-й групп.

По показателям стартовой силы между спортсменами 1-й группы и остальными группами есть статистически достоверное различие. Между остальными груп-

пами различие обнаружить не удалось. Исследования показывают, что если в силовом отношении между спортсменами 1-й группы, с одной стороны, и 2-й и 3-й групп — с другой, достоверных различий нет, то в скоростно-силовых качествах, а именно в способности к быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения мышц, они находятся на различных уровнях.

В табл. 2 показаны средние значения регистрируемых характеристик при подошвенном сгибании стопы. Максимальная сила сгибания стопы у спортсменов 1-й группы статистически достоверно отличается от спортсменов остальных групп, что не наблюдалось у спортсменов остальных групп. Для стартовой силы, равной весу спортсмена, не отличается у спортсменов 2, 3 и 4-й групп. Значение стартовой силы у спортсменов 1-й группы статистически достоверно отличается от остальных.

В таблицах показаны среднегрупповые значения, которые не характеризуют индивидуальных различий между силовыми и скоростно-силовыми качествами. В отдельных случаях имеет место высокий уровень развития мышц-разгибателей ноги, но относительно слабое развитие подошвенных сгибателей стопы (или наоборот). Значит, в тренировочных занятиях надо так распределять нагрузку, чтобы эти два звена получали оптимальное развитие.

Анализируя таблицы, видим, что в 1-й группе все показатели имеют наибольшее значение и постепенно снижаются для 2-й и далее 3-й и 4-й групп. Наибольший размах имеют показатели стартовой силы мышц (до 27%) и взрывной силы (до 19,5%), то есть эти показатели с ростом спортивного мастерства десятиборца значительно изменяются. В меньшей мере изменяются показатели относительной силы (до 8,5%).

В пределах исследуемого диапазона результатов (от 5600 до 7650 очков) можно найти взаимосвязь между параметрами в аналитическом виде. В частности, максимальная сила ноги (МСН) и сумма очков в десятиборье (С) связаны между собой следующими зависимостями:

Таблица 1

Показатели	Группы			
	4	3	2	1
Сумма (очки)	5608	6555	7153	7657
Собственный вес (кг)	77,7 ± 1,1	80,8 ± 0,93	83,7 ± 1,6	85,0 ± 1,1
Максимальная сила (кг)	123,2 ± 3,2	128,6 ± 5,8	136,4 ± 4,7	142,1 ± 4,4
Взрывная сила (кг/сек.)	235,5 ± 10,2	244,2 ± 20,5	269,6 ± 21,6	280,4 ± 22,2
Стартовая сила (кг/сек.)	559,4 ± 15,6	578,0 ± 20,1	625,2 ± 20,6	715,0 ± 27,2
Относительная сила (отн. ед.)	1,58 ± 0,04	1,58 ± 0,06	1,65 ± 0,06	1,66 ± 0,05

Таблица 2

Показатели	Группы			
	4	3	2	1
Максимальная сила (кг)	181,9 ± 4,3	195,0 ± 3,8	199,1 ± 4,7	217,0 ± 7,1
Взрывная сила (кг/сек)	329,0 ± 11,9	333,2 ± 22,0	362,0 ± 25,4	393,0 ± 31,7
Стартовая сила (кг/сек)	565,0 ± 16,0	598,1 ± 22,47	612,0 ± 26,6	708,0 ± 31,7
Относительная сила (отн. ед.)	2,35 ± 0,06	2,42 ± 0,06	2,39 ± 0,07	2,55 ± 0,08

$$МСН = 0,14 \left(\frac{С}{100} \right)^{1,4} + 81,7 \quad (1)$$

$$С = 100 \sqrt[1,4]{\frac{МСН - 81,7}{0,14}} \quad (2)$$

По этим формулам можно определить величину максимальной силы ноги, которая соответствует определенному результату в десятиборье, или результат в десятиборье, соответствующий определенному значению максимальной силы ноги.

Ю. ВЕРХОШАНСКИЙ,
 доктор педагогических наук
 А. УШАКОВ, старший тренер
 сборной команды СССР
 по многоборьям
 В. МАМАДЖАНЫ, мастер спорта СССР

Катя-седьмая...

Маленький городок. Их сотни и тысячи, что рассыпались еле заметными точками на карте страны. Много еще не хватает в этих городках: и спортивных баз, и тренерских кадров, и личного примера прославленных чемпионов. Но вот примечательный факт. Среди лучших атлетов страны в юниорском возрасте есть представители из городков, которым трудно соперничать с легкоатлетическими центрами. О них, об их тренерах, об этих маленьких городках, где зарождается спортивное будущее, мы и расскажем в новой рубрике «Тренер в маленьком городке».



Мы сидим на таллинском стадионе «Динамо» с моим другом Владимиром Дорожкиным подавленные и опустошенные. Только что закончился последний, пятый, забег на 200 м пятиборья — участниц Спартакиады народов СССР, — и, увы, Катя, которая была на 4-м месте, проигрывая 9 очков третьему, на целых 1,4 сек. пробежала хуже личного рекорда.

Объявляются окончательные результаты — Катя седьмая. Для восемнадцати лет это и неплохо на столь ответственных соревнованиях, но я думаю о том, что где-то ошибся, где-то не хватило знаний, терпения. Когда же началось это мучительное и радостное знакомство с тренерской работой, с ее взлетами и падениями?

Кажется, совсем недавно, а ведь прошло уже целых семь лет, как приехал я в старинный волжский город Рыбинск. Мне повезло: попал в здоровый и дружный коллектив детской спортивной школы № 2, где директором в ту пору был Г. З. Морозов. Он умел в нас, молодых, разжечь самолюбие, упорство в достижении цели. И поэтому мы почти каждый день бегали по школам в поисках будущих чемпионов.

В один из сентябрьских дней 1968 г. на уроке физкультуры в 6-м классе 36-й школы я и обратил внимание на худенькую и стройную девочку. Среди своих одноклассников она выделялась подтянутостью и культурой движений. Эта девочка и была Катя Смирнова. Нельзя сказать, что с того дня Катя погрузилась в кропотливые и длительные тренировки. Мне не раз и не два пришлось навещать ее в школе с просьбой посещать занятия. Необходимо было сделать выбор: в школе гимнастическая секция, — кстати, она имела уже I разряд, — во Дворце культуры, — танцевальный

кружок, да тут еще и легкая атлетика и она все-таки выбрала именно ее.

Первые шаги были робкими. В одиннадцать лет 60 м — 8,9; высота — 1,10, длина 3,85 — кого этим сейчас удивить! Группа, в которой она занималась, подобралась хорошая. Занятия часто проходили около Волги на песчаном плесе, где самой природой созданы прекрасные беговые дорожки и где мои ребята выполняли тренировочную нагрузку в два-три раза большую, чем смогли бы на стадионе.

Прошло некоторое время, и Кате предоставилась возможность впервые выступить на официальных соревнованиях. И сразу большая радость: прыжки в высоту — 1,39, прыжки в длину — 4,98. С того времени на каждых состязаниях она улучшала личные рекорды. В 14 лет она имела I разряд в прыжках в длину и в пятиборье; в 15 лет — мастер спорта в прыжках в высоту, в 16 лет — чемпионка и рекордсменка СССР в пятиборье, победительница состязаний «Дружба», 6-е место на юниорском чемпионате Европы в Дуйсбурге; в 17 лет — победительница юниорских матчей СССР — США и СССР — ГДР, рекордсменка страны, обладательница второго в мире результата в пятиборье для девушек — 18 лет за всю историю легкой атлетики. Довольно высоки ее результаты и в отдельных видах: 100 м с/б — 13,7; ядро — 13,78; высота — 1,78; длина 6,35; 200 м — 24,8.

Мои коллеги часто задают вопрос: «В чем секрет ее роста?» Я много думал над этим, и мне кажется, что причины успеха не только в талантливости, хотя и это важно, но и в характере Кати. Смелая, целеустремленная, с прекрасными бойцовскими качествами, она не раз изумляла меня, и я по-хорошему ей завидую. Смелость ее не только в

Победительница в пятиборье на матчах юниоров прошлого года ГДР — СССР и США — СССР, мастер спорта Екатерина СМЕРНОВА

том, что она может прыгнуть с 10-метровой вышки, что и не раз проделывала, но и в том, что она никогда не боится выступать с более опытными и сильными соперниками.

Катя не любит слепо исполнять мои указания и будет выполнять упражнение только тогда, когда сама поймет и почувствует его необходимость. Иногда меня это сердит, но я понимаю справедливость ее требований — ведь в этом и состоит творческий союз тренера и ученика. Катю отличает от других спортсменов высококоразвитое чувство ответственности, она понимает всю серьезность своих занятий спортом. Катя довольно много тренируется — 6 раз в неделю, и я не припомню дня, чтобы она без уважительной причины пропустила тренировку.

Конечно, мы мечтаем об Олимпийских играх. И будем взбираться к этой сверкающей вершине, падая и ушибаясь, но твердо зная, что до вершины осталось совсем немного и мы уже не сделаем тех ошибок, какие были раньше.

В заключение хотелось бы сказать несколько слов о проблемах нашего вида. Мне кажется, что в последнее время мы недооцениваем значения пионерского четырехборья как начальной подготовки будущего многоборца, да и не только многоборца. Соревнования проводятся далеко не везде и кое-как, без той праздничности и серьезности, которую так любят дети.

г. Рыбинск

А. ЕЛФИМОВ,
тренер по пятиборью

Подготовка к соревнованиям

Количество состязаний у легкоатлетов одинаковой квалификации и тренированности зависит прежде всего от специфики вида. Но если легкоатлет, выступавший в одном виде, может устранить ошибку, допущенную в подготовке, спустя короткое время уже в следующем старте, то десятиборцу для исправления своей ошибки требуется довольно большой промежуток времени (интервал между выступлениями в десятиборье довольно длителен). Поэтому многоборцы должны готовиться к соревнованиям особенно внимательно.

При изучении вопросов подготовки квалифицированных десятиборцев к соревнованиям нами была подвергнута анализу (по дневникам спортсменов и тренеров) тренировочная работа членов сборной команды СССР в последние три недели перед соревнованиями.

Для того чтобы проследить изменения в объеме тренировочной нагрузки, нужно иметь объективные критерии его оценки. За показатель, характеризующий объем тренировочной работы, был принят километраж беговых и прыжковых упражнений. Определялись суммарный недельный объем тренировочной работы и объем интенсивной работы.

Суммарный объем складывался из всех видов бега (разминочный, кроссовый, переменный, повторный), ускорений, специальных упражнений, всех разбегов в прыжках в длину, в высоту и с шестом, а также разбегов в метании копья и из прыжковых упражнений. Объем интенсивной работы складывался из ускорений, бега с низкого старта, бега с ходу, бега на отрезках, разбегов в прыжках в длину и с шестом и прыжковых

Динамика суммарных объемов и объемов интенсивной работы перед соревнованиями с высокими результатами.

Рис. 1



Структура пятиборья

Целью данной статьи является анализ структуры женского пятиборья. Для этого нами были рассмотрены лучшие результаты пятиборок мира за 1971—1973 гг. При этом результаты, фиксированные в беговых видах при помощи автоматки, после долгого размышления были «улучшены» на 0,15 сек. (автор считает величину 0,24 сек., используемую ИААФ, несколько преувеличенной). Распределение сумм от 3900 до 4900 очков, достигнутых пятиборками в 1971—1973 гг., было следующим: пятиборок с суммой 3900 очков — 80, с суммой 4000 — 42, 4100 — 40, 4200 — 28, 4300 —

11, 4400 — 14, 4500 — 8, 4600 — 4, 4700 — 3, 2 спортсменки набрали по 4800 очков и одна 4900 очков. Таким образом, сумму свыше 4000 очков набрали 153 атлетки, среди которых 41 из СССР, 21 из ФРГ, 18 из ГДР, по 8 атлеток из Великобритании, Австрии и Голландии. Анализ был проведен с двумя группами пятиборок. В первую группу были включены все 153 суммы свыше 4000 очков, во вторую только 41 сумма очков, соответствующая результатам международного класса (свыше 4400 очков). В последнем случае были приняты во внимание и результаты 1974 г.

МОДЕЛЬ ПЯТИБОРЬЯ

При помощи корреляционного анализа были определены следующие показатели связей, изображенные на рисунке (критическое значение корреляционного коэффициента при количестве наблюдений 153 и при уровне значимости 0,05 равно 0,16). Наличие связей остается почти тем же и при анализе сумм, соответствующих результатам международного класса, но роль отдельных видов сильно изменяется. Коэффициенты корреляции по этому анализу приведены на рисунке в скобках, но следует учесть, что критическое значение корреляционного коэффициента при 41 наблюдении составляет 0,30.

Наличие в пятиборье выраженной группы скоростных видов при небольшом общем числе видов говорит о том, что женское пятиборье слишком однообразно. Этим объясняется факт, что наряду со спортсменками, которые занимаются многоборной подготовкой и выступают более или менее ровно во всех видах программы, немало атлеток, даже с результатами 4000—4400 очков, которые выступают в пятиборье без особой подготовки, т. е. только за счет своих двух-трех выдающихся результатов. Такие пятиборки, как правило, показывают высокие результаты в беге и в прыж-

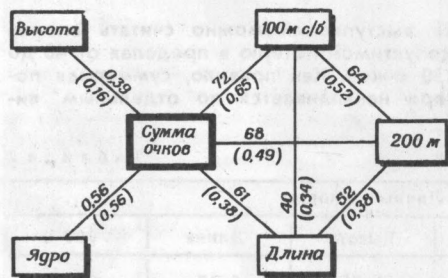
КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ДАННЫЕ ОБЪЕМОВ И ИХ СООТНОШЕНИЯ В ПЕРИОД ТРЕХНЕДЕЛЬНОЙ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Фамилия, имя	Очки	Суммарный объем						Объем интенсивной работы						Интенсивность нагрузки			Соревнование, занятое место
		1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		1-я нед.	2-я нед.	3-я нед.	
		км	%	км	%	км	%	км	%	км	%	км	%				
Авилов Н.	8115	16,2	31,5	24,6	47,7	10,7	20,8	3,2	35,6	4,1	45,6	1,7	18,8	19,7	16,6	15,8	1972 г. п-во СССР, 1-е место; XX Олимпийские игры 1-е место, мировой рекорд
	8454	14,0	34,0	19,8	48,2	7,3	17,8	3,7	43,0	3,6	42,0	1,3	15,0	26,4	18,1	17,8	
Блиняев А.	7286	13,0	33,8	18,0	46,8	7,5	19,4	2,4	33,8	3,2	45,1	1,5	21,1	18,4	17,7	20,0	1969 г. «Дружба» 1-е место, рекорд СССР — юноши 1970 г. п-во Европы (юниоры), 1-е место, мировой рекорд 1973 г. матч СССР — ФРГ, 1-е место
	7632	17,0	33,2	24,0	46,9	10,2	19,9	4,5	39,5	4,9	43,0	2,0	17,5	26,4	20,4	19,6	
	8100	13,0	31,0	21,0	50,0	8,0	19,0	2,3	30,7	3,4	45,3	1,8	24,0	17,6	16,1	22,5	
Горбачев Б.	7790	16,8	32,7	26,2	51,0	8,4	16,3	4,1	41,0	4,2	42,0	1,7	17,0	24,4	16,0	20,2	1973 г. матч СССР — ФРГ, 5-е место 1973 г. п-во «Спартак» 1-е место
	7977	14,0	34,6	20,0	49,4	6,5	16,0	3,3	44,0	2,9	40,0	1,3	16,0	23,5	14,5	20,0	
Буряков В.	7330	29,0	38,2	35,0	46,0	12,0	15,8	5,5	37,9	6,0	41,4	3,0	20,7	18,9	17,1	25,0	1973 г. матч СССР — США, 2-е место, рекорд СССР — юноши 1973 г. п-во Европы (юниоры), 1-е место
	7554	37,0	39,4	42,0	44,7	15,0	15,9	7,0	40,0	7,0	40,0	3,5	20,0	19,0	16,5	23,3	
Челноков В.	7801	18,7	36,8	22,4	44,1	9,7	19,1	5,0	40,3	5,3	42,7	2,1	17,0	26,7	23,6	21,6	1969 г. п-во Европы, 3-е место
Средние данные	—	19,8	34,5	25,3	47,5	9,5	18,0	4,1	38,6	4,5	42,7	2,1	18,7	22,1	17,7	20,6	

упражнений, выполненных с соревновательной установкой. Таким образом был обработан тренировочный материал по подготовке к 23 стартам в различных всесоюзных и международных соревнованиях.

Приведенные данные (рис. 1) позволяют проследить за динамикой объема тренировочной работы перед соревнованиями, в которых были показаны высокие результаты. При анализе обращает на себя внимание сходство в дина-

мике суммарного объема и объема интенсивной работы. В последние три недели перед соревнованиями ярко выражена «ступенчатость» тренировочной нагрузки. У всех десятиборцев наибольший суммарный объем достигался во



Показатели роста и веса пятиборцев международного класса имеют положительную связь с результатами в толкании ядра (величины коэффициента корреляции соответственно 0,34 и 0,70). Кроме того, показатель веса (отражающий косвенно наличие силовой тренировки) имеет положительную связь с набранной суммой очков (коэффициент корреляции 0,41).

зультатами от 12,44 до 15,26) выделяют Б. Поллак, М. Питерс, Н. Ткаченко и Л. Прокоп, а 6 спортсменок (А. Уилсон, М. ван Виссен, У. Якоб, М. Антенен, М. Ошикоя, И. Сабо) имеют результаты ниже 12 метров. Основной интервал рекордов в прыжках в высоту — от 1,66 до 1,82. При этом результаты выше 1,80 показали 6 атлетов, лучший у М.-К. Вартель (1,86), хуже

«НОРМАЛЬНЫЕ» И ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

как в длину и гораздо хуже толкают ядро. Но в таких случаях, конечно, не всегда гарантирован успех. Например, болгарке Л. Панайотовой (имевшей в своем активе результаты 13,6; 6,34 и 23,6) удалось в пятиборье набрать только 3809 очков (14,3—8,03—1,50—6,04—24,5). По данному анализу можно сделать вывод, что класс пятиборки можно все-таки довольно хорошо определить уже по результатам трех видов. Для этого служат, например, комплексы: «барьерный бег — толкание ядра — бег на 200 м» и «барьерный бег — толкание ядра — прыжки в длину», которые имеют с общей суммой очков коэффициент корреляции выше 0,9.

Аналогично подходу, примененному при анализе десятиборья (Л. Хейнла, 1971, 1974), и в женском пятиборье были определены значения так называемых «нормальных» результатов в отдельных видах (табл. 1). Данные таблицы и способы ее применения аналогичны однотипной таблице, составленной для десятиборья («Легкая атлетика» № 8, 1974). Действительную подготовку пятиборцев международного класса довольно хорошо характеризуют следующие данные. В барьерном беге все атлетки (41) имеют личные рекорды от 13,0 (М. Антенен, И. Шаллер) до 14,0 (И. Сабо, М.-К. Вартель). Особенно тесны результаты у сильнейших пятиборцев. В толкании ядра из общей группы спортсменок (с ре-

Таблица 1

Вид пятиборья	Набранная сумма очков					Допустимые отклонения
	4000	4200	4400	4600	4800	
100 м с/б	791	842	889	934	973	45
Ядро	693	727	770	822	884	68
Высота	869	897	925	951	977	66
Длина	862	898	933	967	1001	45
200 м	785	836	883	926	965	50

других прыгают П. Мэй (1,62), И. Шаллер и А. Шмальфельд (1,64). В прыжках в длину результаты Х. Розендаль, И. Бруженяк, М. Ольферт, А. Шмальфельд и

вторую неделю. В первую неделю объем был ниже, а в третью неделю (перед соревнованиями) самый малый. Объем интенсивной работы в первой и второй неделях существенно не различался, а в третьей неделе значительно снижался у каждого спортсмена.

Конечно, только количественные показатели объемов не могут полностью раскрыть динамику тренировочной нагрузки перед соревнованиями. Данные рис. 1 показывают, что высокие спортивные результаты можно показывать и при разных объемах тренировочной нагрузки. Например, объемы Н. Авилова в два раза меньше объемов В. Бурякова. Очевидно, количественные величины суммарных объемов и объемов интенсивной работы должны отвечать индивидуальным особенностям десятиборцев и не могут быть рекомендованы для всех атлетов.

Динамику нагрузок перед соревнованиями наиболее полно раскрывает соотношение объемов тренировочной работы по неделям, определяемое в процентах (см. таблицу).

У разных спортсменов независимо от выполненных объемов работы процент-

ные соотношения как суммарного объема, так и объема интенсивной работы говорят об отсутствии достоверных различий. Думается, что средние величины этих показателей можно принять за критерии динамики нагрузок в отдельные недели перед соревнованиями.

Если объемы тренировочной работы за три недели принять за 100%, то суммарный объем первой должен составлять 34%, второй — 48%, третьей — 18%, а объем интенсивной работы в первую неделю — 39%, во вторую — 42%, в третью — 19%.

В свою очередь, и соотношения объемов не могут дать полной характеристики динамики нагрузки без определения ее интенсивности. Интенсивность нагрузок определялась по соотношению объемов интенсивной работы к суммарному в каждой неделе. Анализ приведенных данных в третьей части таблицы позволяет определить интенсивность в каждой из них: 1-я неделя — 22%, 2-я неделя — 18%, 3-я неделя — 20%.

На рис. 2 и 3 показана динамика тренировочных объемов перед соревнованиями, в которых десятиборцы не смогли должным образом реализовать свои возможности.

В одном случае (см. рис. 2) наблюдается снижение объемов тренировочной работы. Наибольший суммарный объем спортсмены достигают в первую неделю — 44%, во вторую — 36% и в третью — 19% (приведены средние данные шести соревнований). Аналогичная картина наблюдается и в изменении объема интенсивной работы: 1-я неделя — 49%, 2-я неделя — 31%, 3-я неделя — 20%. При таком распределении нагрузки кажущееся хорошее самочувствие, появляющееся у многоборцев уже во второй неделе, является «ложным», так как в дальнейшем приводит к снижению работоспособности и в итоге сказывается на результатах соревнований. В другом случае (см. рис. 3) сохраняет-

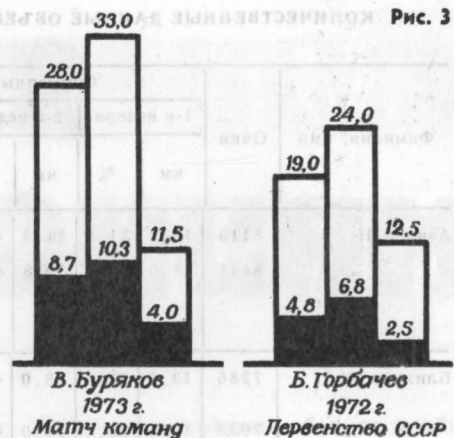


Рис. 2



ся «ступенчатость» тренировочной нагрузки, выдерживаются соотношения суммарных объемов по неделям, в объемах интенсивной работы наблюдается лишь некоторое увеличение во второй неделе до 46%, но во всех неделях завышается интенсивность нагрузок. В первой неделе — 28%, во второй — 30%, в третьей — 27% (приведены средние данные семи соревнований). Высокая интенсивность тренировочной нагрузки при обычных объемах работы требует от десятиборцев большего расхода энергии. В данном случае спортсмены не успевали восстанавливаться и подходили к соревнованиям не в лучшем состоянии. Приведенные в статье данные по динамике тренировочных нагрузок, на наш взгляд, могут быть использованы для управления тренировочным процессом в период непосредственной подготовки к соревнованиям.

А. РУДСКИХ,
заслуженный тренер РСФСР
г. Минск

М. Антенен очень высокие даже для спортсменок, специализирующихся в этом виде. Личный рекорд меньше 6 метров только у П. Рампф (5,93). В беге на

дународного класса в среднем 168—177 см, вес — 60—71 кг. Определенный интерес представляют объем и структура потери очков (т. е.

ке выступлений можно считать вполне допустимой потерю в пределах от 40 до 130 очков. Как правило, суммарная потеря накапливается по отдельным ви-

Таблица 2

Фамилия, год рождения	Страна	Рост, см	Вес, кг	Личные рекорды				
				100 м с/б	Ядро	Высота	Длина	200 м
Б. Поллак (51)	ГДР	179	76	13,1	16,62	1,78	6,47	23,3
М. Питерс (39)	Великобр.	173	72	13,1	16,20	1,82	6,07	24,08
Х. Розендал (47)	ФРГ	174	66	13,28	13,92	1,68	6,83	22,96
Н. Ткаченко (48)	СССР	166	71	13,2	16,07	1,76	6,56	24,20
В. Тихомирова (41)	СССР	175	68	13,3	15,26	1,79	6,49	24,0
К. Боднер (51)	ФРГ	179	65	13,25	13,42	1,77	6,40	23,6
М. Ольферт (47)	ГДР	174	68	13,1	15,18	1,67	6,81	23,5
А. Шмальфельд (51)	ГДР	171	64	13,2	13,81	1,64	6,77	23,6
З. Спасовходская (49)	СССР	172	68	13,27	14,48	1,72	6,40	24,3
Л. Прокоп (41)	Австрия	178	74	13,4	15,92	1,72	6,24	24,7
И. Бруженяк (50)	Венгрия	165	58	13,1	12,88	1,74	6,83	24,3
К. Фосс (42)	ФРГ	178	71	13,5	14,29	1,81	6,29	24,8
С. Юркова (44)	Болгария	165	59	13,5	14,45	1,71	6,28	24,78
Л. Поповская (50)	СССР	171	66	13,4	14,94	1,74	6,10	24,1
Т. Ворохобко (50)	СССР	173	60	13,4	13,38	1,80	6,42	23,76
З. Тон (54)	ГДР	173	58	13,3	13,25	1,71	6,35	23,4
В. Мюллер (56)	ГДР	176	59	13,2	13,40	1,73	6,12	23,8

200 м основной интервал личных рекордов от 23,3 до 24,8. Лучшее время снова у Х. Розендал, а М. Папп (25,5) и Д. Джонс (25,7) значительно отстают в скорости от своих конкурентов. Данные сильнейших пятиборцев мира приведены в табл. 2. Рост атлетов меж-

разницы между набранной лучшей суммой очков и суммой, вычисленной на бумаге по личным рекордам в отдельных видах). Мы получили среднюю потерю 85 очков, но поскольку эта разница сильно колеблется (даже до 200 очков), то при планировании и при оцен-

дам довольно случайно. Однако можно отметить, что неудачные выступления (в том числе и нулевые оценки) наиболее часто наблюдаются в прыжках в длину.

Л. ХЕЙНЛА
г. Таллин

СИЛЬНЕЙШИЕ...

В № 8 «Легкой атлетики» за 1974 г. были опубликованы списки 100 лучших десятиборцев мира всех времен. Прошел год, и, естественно, в списках произошли некоторые изменения.

Напомним, что списки замыкал чемпион Олимпийских игр в Мельбурне Милтон Кэмпбел, а на 92-м месте был герой Лондонских и Хельсинкских игр Роберт Матис. К началу 1975 г. оба выбыли за пределы списка, а ряд спортсменов впервые заняли места среди 100 лучших.

14 место. Г. КРАТЧЕР (ФРГ) 8132 очка 7.9 Рим 10,83 — 7,60 — 13,56 — 2,01 — 48,44 — 14,29 — 42,10 — 4,20 — 63,58 — 4,31,0

27. Ф. ДИКСОН (США) 8033 очка 8.9 Санта Барбара 10,6 — 7,17 — 14,03 — 1,98 — 49,2 — 14,7 — 45,44 — 3,75 — 58,40 — 4,25,0

41. Ф. САМАРА (США) 7988 очков 25.5 Санта Барбара 10,5 — 7,29 — 13,14 — 1,90 — 48,6 — 14,6 — 42,12 — 4,72 — 57,18 — 4,37,5

74. Р. БЭКМАН (Швеция) 7874 очка 5.6 Остин 10,67 — 7,22 — 12,89 — 2,04 — 49,7 — 15,25 — 44,68 — 4,30 — 62,16 — 4,46,4

82. Н. КАЗАРОВ (СССР) 7840 очков 3.6 Одесса 11,3 — 7,17 — 14,56 — 1,93 — 50,3 — 15,4 — 41,36 — 4,70 — 64,76 — 4,31,0

85. Л. КАЙДАШ (СССР) 7816 очков 5.7 Минск 10,7 — 7,21 — 13,23 — 1,92 — 50,8 — 15,0 — 42,94 — 4,50 — 57,20 — 4,30,2

99. Р. ПОТТЕЛЬ (ГДР) 7745 очков 5.7 Лейпциг 10,7 — 7,16 — 12,61 — 1,95 — 47,8 — 14,6 — 38,76 — 4,10 — 50,28 — 4,24,2

Помимо того, необходимо восстановить в списках еще одного спортсмена — Ханну Кивёзола (в отличие от его брата-близнеца Хейкки см. списки в журнале № 8 за 1974 г.). Итак:

94. ХАННУ КИВЁЗОЛА (Финляндия) 7763 очка 9.7. 1971 Хельсинки 10,9 — 7,44 — 14,27 — 1,81 — 49,8 — 15,0 — 42,28 — 3,80 — 73,18 — 4,38,7
К 1975 г. результат сотого достиг 7735 очков вместо 7708 к 1974 г.

13 человек улучшили свои достижения, это:

Б. ДЖЕННЕР (США) 8308 очков 4.8 Таллин 10,9 — 7,27 — 14,37 — 1,98 — 49,0 — 14,7 — 49,10 — 4,70 — 63,50 — 4,22,7

М. ЛЕ-РУА (Франция) 8229 очков 29.9 Париж 10,8 — 7,44 — 14,59 — 1,96 — 48,4 — 14,7 — 46,50 — 4,70 — 64,66 — 4,41,9

Л. ЛИТВИНЕНКО (СССР) 8122 очка 7.9 Рим 11,14 — 7,01 — 14,60 — 1,89 — 48,76 — 14,64 — 45,20 — 4,40 — 65,10 — 4,09,7

А. ГРАЧЕВ (СССР) 8070 очков 29.9 Одесса 10,6 — 7,11 — 14,08 — 1,96 — 49,1 — 14,6 — 46,86 — 4,30 — 61,08 — 4,35,2

Р. ЭВАНС (США) 7938 очков 14.4 Лос-Анджелес 10,8 — 7,04 — 14,93 — 2,08 — 50,3 — 15,5 — 44,15 — 4,42 — 60,50 — 4,41,6

Р. ПИЛЬ (Швеция) 7937 очков 23.6 Таллин 10,8 — 7,24 — 15,50 — 1,86 — 49,1 — 16,0 — 45,08 — 3,90 — 79,60 — 4,40,4

Ф. АНДРЭ (Швейцария) 79,34 очка 21.7 Цюрих 11,0 — 7,20 — 12,05 — 1,92 — 47,3 — 15,1 — 39,58 — 4,80 — 58,38 — 4,16,4

Л. ПЕРНИЦА (Чехословакия) 7890 очков 16.6 Прага 11,1 — 6,90 — 13,56 — 2,04 — 50,9 — 14,4 — 42,04 — 4,50 — 56,46 — 4,19,2

Я. ЛЕМБЕР (СССР) 7865 очков 4.8 Таллин 11,0 — 6,81 — 15,66 — 1,98 — 50,4 — 15,5 — 44,86 — 4,50 — 60,04 — 4,35,0

Э. ШТРОТ (ФРГ) 7864 очка 14.7 Тростберг 10,7 — 7,36 — 13,38 — 1,94 — 47,6 — 15,0 — 38,42 — 4,00 — 68,78 — 4,24,7

В. БОГДАН (Румыния) 7842 очка 12.5 Бухарест 10,7 — 7,09 — 14,03 — 1,89 — 50,4 — 14,6 — 39,82 — 4,80 — 51,26 — 4,25,8

Р. ДЖОРДЖ (США) 7839 очков 5.6 Остин 11,10 — 7,18 — 12,46 — 2,00 — 48,9 — 14,99 — 38,82 — 4,60 — 55,04 — 4,15,6

Э. КОЗАНЕВИЧ (Польша) 7764 очка 16.6 Наммен 10,9 — 6,93 — 13,34 — 1,95 — 50,4 — 15,7 — 38,26 — 4,90 — 61,16 — 4,26,7

Годичная динамика достижений в каждом из десятков, вошедших в сотни.

Год	Результаты последнего в десятках									
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
На 1. 1.1974	8155	8063	8018	7977	7949	7888	7844	7809	7735	7708
На 1. 1.1975	8188	8100	8026	7989	7955	7930	7879	7840	7795	7735
Прирост (в очках)	33	37	8	12	6	42	35	31	60	27

Легкоатлеты СССР сохранили лидерство по количеству спортсменов, входящих в список, — они занимают 29 мест. Несколько улучшились и их позиции. Уже во втором десятке появился третий десятиборец — Л. Литвиненко. Пополнилась девятая

десятька за счет уменьшения количества наших десятиборцев в последней десятке списка. Вот как выглядит годичная динамика распределения десятиборцев СССР в списках 100 лучших мира:

Дата	Всего в списках	Десятки									
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
На 1. 1.1974	29	2	2	4	3	6	2	3	3	0	4
На 1. 1.1975	29	2	3	3	3	5	2	4	2	4	1

Наши основные соперники — десятиборцы США — потеряли в списках 3 места и

к началу 1975 г. имели в них 18 представителей.

На 1. 1.1974	21	4	3	2	1	—	1	1	2	2	5
На 1. 1.1975	18	3	3	4	1	1	2	—	1	2	1

О перспективах десятиборцев нам может рассказать таблица наивысших индивиду-

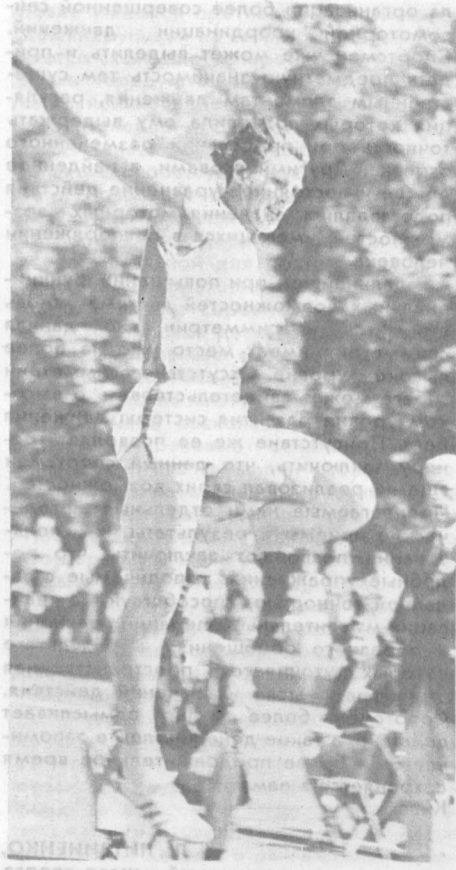
альных достижений по отдельным видам, показанных в десятиборье.

100 м	10,2	Р. ХОДЖ (США)	1970
Длина	8,00	М. ХЕРМЭН (США)	1960
Ядро	19,17	Э. ХУБАХЕР (Швейцария)	1969
Высота	2,15	Я. КИРСТ (ГДР)	1971
	2,15	Г. ХИТЛЬ (ГДР)	1971
400 м	45,6	У. ТУМЕЙ (США)	1968
110 м с/б	13,8	М. ЛАУЭР (ФРГ)	1959
	13,8	П. ГИВСОН (США)	1972
Диск	53,24	В. КЛЕЙН (ФРГ)	1973
Шест	5,20	Г. БЛИЗНЕЦОВ (СССР)	1971
Копье	81,04	Я. ЛУСИС (СССР)	1962
	3,54,2	С. САЛОРАНТА (Финляндия)	1959

Очевидно, для наших читателей представят интерес и возрастные «рекорды»:

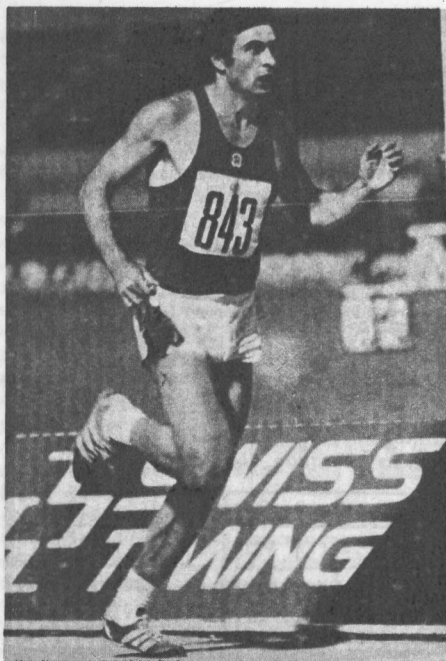
Примечание. В скобках дата рождения спортсмена.

16 лет	6202	Д. ФАРМЕР (15.2.41) США	29.6.57	Кингсбург
17 »	6899	Р. МАТИАС (17.4.30) США	28.6.48	Блумфильд
18 »	7555	В. БУРЯКОВ (13.1.55) СССР	25.8.73	Дюйсбург
19 »	7758	Р. ДЖОНСОН (18.8.35) США	11.6.55	Кинсбург
20 »	7869	Р. СЛОАН (10.11.46) США	12.8.67	Уолнат
21 год	8136	Я. ЦАЙЛЬБАУЭР (24.9.52) Австрия	12.8.73	Инсбрук
22 года	8279	Я. КИРСТ (21.5.47) ГДР	1.6.69	Шиллэйтен
23 года	8319	К. БЕНДЛИН (22.5.43) ФРГ	14.5.67	Гейдельберг
24 »	8454	Н. АВИЛОС (6.8.48) СССР	8.9.72	Мюнхен
25 лет	8308	Б. ДЖЕННЕР (28.10.49) США	4.8.74	Таллин
26 »	8230	Р. ХОДЖ (12.09.39) США	24.7.66	Лос-Анджелес
27 »	8234	У. ТУМЕЙ (10.1.39) США	3.7.66	Салина
28 »	8155	Ф. МАЛКЕЙ (7.1.33) США	17.6.61	Мемфис
29 »	8222	У. ТУМЕЙ (10.1.39) США	7.9.68	Солт Лейк-Тахо
30 »	8417	У. ТУМЕЙ (10.1.39) США	10.11.69	Лос-Анджелес
31 год	7741	В. КУЗНЕЦОВ (7.2.32) СССР	15.8.63	Москва
32 года	7812	В. ФОН МОЛЬТКЕ (24.5.36) ФРГ	11.8.68	Гамбург
33 »	7805	В. ФОН МОЛЬТКЕ (24.5.36) ФРГ	2.3.69	Ганновер
34 »	7623	Х. МАНДЛЬ (8.1.36) Австрия	7.6.70	Шиллэйтен
35 лет	6119	Д. МОРИНГ (11.6.31) ФРГ	17.7.66	Хамм



Один из сильнейших десятиборцев страны Ян ЛЕМБЕР

И. ЛОКШИН, кафедра легкой атлетики ГЦОЛИФК



Серебряный призер XX Олимпийских игр Леонид ЛИТВИНЕНКО

В настоящее время большинство наших ведущих многоборцев обладают достаточным уровнем функциональной подготовленности, позволяющим при высоком коэффициенте ее реализации достичь высоких результатов. Но очень часто, даже прикладывая много сил и времени, чтобы реализовать достигнутый уровень развития функциональных возможностей, мы так и не можем добиться желаемого результата.

Одним из путей, который, на наш взгляд, целесообразно использовать в этом направлении, является активизация мыслительных процессов спортсменов с реализацией потенциальных резервов памяти. Например, достаточно эффективными будут упражнения на заданную точность воспроизведения действия, выполняемые с оптимальным рабочим эффектом. Такие упражнения обязательно должны быть адекватны по своей структуре основному упражнению. Так, толкание ядра сравнительно сложно по техническому исполнению. Относительно большой вес снаряда притупляет субъективные ощущения той рациональной структуры действия, которую следует воспроизвести. Более того, спортсмену необходимо из многих возможных структур выбрать лишь одну, строго определенную, дающую наибольший рабочий эффект. Совершенствуя отдельные элементы техники, мы даем возможность спортсмену легко и непринужденно толкать ядро, внося, если в этом есть необходимость, определенные коррективы. Оговоримся, что в этом случае вероятность повторения одинаковых попыток спортсменом практически равна нулю.

Если же перед спортсменом стоит строго определенная задача — толкнуть ядро в цель, то в систему движения привносятся метрические свойства пространства, в котором предстоит его выполнить. Субъективные ощущения соотносятся и дифференцируются благодаря визуальной оценке выполненного действия с предварительным намерением, и спортсмен учится сознательно вносить в свои действия необходимые коррективы. Он начинает лучше представлять, какие

точность и результат

элементы являются ведущими, что в конечном итоге значительно облегчает возможность запоминания необходимой структуры движения.

В работах ряда исследователей показано, что центральной функцией процесса запоминания является не закрепление и упрочение следа воздействия, а формирование модели объекта, предваряющей и регулирующей его воспроизведение. Закрепление является следствием такого действия, а не его содержанием. Иными словами, наибольший эффект достигается благодаря ориентировочным и исполнительным операциям. В данном случае такие операции заключались в выполнении действий на заданную точность.

Оптимальная граница точности находится в пределах 150 ± 20 см меньше лучшего результата спортсмена. Количество попыток в занятии — до 10. Целесообразно применять в занятии одну серию после специальной разминки: 3 толчка с максимальным проявлением мышечных усилий, 8—10 попыток в цель и 2—3 толчка на результат. Практика показывает, что при использовании толчков на заданную точность уже в первом занятии можно получить прирост результата до 30—40 см и (даже при отсутствии прироста) стабилизировать систему движений, обеспечивая более высокую надежность выполнения действия.

Говоря о надежности, необходимо упомянуть, что часто в соревнованиях десятиборцы показывают результаты в толкании ядра ниже, чем в тренировках. Чувство ответственности, присутствие сильных соперников, строго ограниченное количество попыток накладывают существенный отпечаток на психическое состояние спортсмена, лишают его возможности наиболее полно реализовать свои возможности в данном виде действия. Как показывают наши исследования, спортсмены, использующие в соревновательной разминке толчки ядра на заданную точность, выступают более уверенно, а их результаты лежат в границах лучших достижений.

Особо следует остановиться на беговой подготовке десятиборцев. Известно, что высокий результат в беге достигается при оптимальном соотношении длины и частоты шагов. Мы умышленно не касаемся функциональной подготовленности, поскольку речь пойдет о реализации существующего резерва в скорости в настоящий момент.

Быстрота — качество, трудно поддающееся воспитанию, требующее напряженной и кропотливой работы. Длина же шага — величина значительно более вариативная и успешно поддается тренировке.

Предлагаемая нами методика постановки длины бегового шага основывается на наличии в беге асимметрии. Разница между беговыми шагами с левой и правой ноги достигает у отдельных спорт-

сменов 12—18 и более сантиметров. Доружка размечается под большой шаг, а для спортсмена, у которых асимметрия составляет 5—8 см — на 8—10 см больше большого шага. После предварительной разминки, включающей в себя 2—3 ускорения по 40—60 м, спортсмен пробегает с ходу 3—4 раза размеченный 30-метровый отрезок. После этого выполняются 2—3 ускорения по 40—60 м. Наши данные свидетельствуют о том, что уже в первом занятии достигается увеличение скорости бега до 0,25 м/сек. Сущность данного явления объясняется тем, что выполнение любого целостного двигательного акта требует высокой точности регуляции движений. Вместе с тем реагировать на изменения отдельных изолированных параметров движения спортсмен не может, поскольку многие из них лежат вне разрешающей способности анализаторов и возможностей их двигательной оценки. Точность регуляции движений улучшилась не только за счет повышения чувствительности по отношению к различию проприоцептивной сигнализации. Обнаруживалась разница между образом, зафиксированным в памяти, и реально воспринимаемым движением. Оценка различия структуры действия способствовала организации более совершенной сенсорной координации движений. Спортсмен уже может выделить и придать предметную значимость тем существенным элементам движения, регуляция которых позволила ему выдержать точность при пробегании размеченного отрезка. Другими словами, в найденное общее и постоянное уравнение действия подставлялись значения моторных возможностей, имеющихся в распоряжении человека.

В дальнейшем при повышении функциональных возможностей система вновь стремится к асимметрии, но данная асимметрия имеет место уже на более высоком уровне. Отсутствие асимметрии в беге может свидетельствовать о высоком уровне развития системы движения бега. Присутствие же ее позволяет тренеру заключить, что данный спортсмен еще не реализовал своих возможностей. Предлагаемые нами отдельные методические приемы и результаты их использования позволяют заключить, что подобные упражнения, выполняемые с заданной точностью, способствуют активизации мыслительных операций сравнения и образного обобщения, в результате которых уточняется пространственная структура смысла и значений действия. Спортсмен более полно осмысливает действие, а такое действие легче запоминается и более продолжительное время сохраняется в памяти.

Киев

Л. ЛИТВИНЕНКО,
заслуженный мастер спорта
С. КАНИШЕВСКИЙ

Конвейер тренировки

Одним из основных критериев оценки уровня тренированности десятиборцев является сумма очков по личным достижениям. Это положение должно нацеливать специалистов на достижение высоких результатов в каждом отдельном упражнении многоборья.

Каждому спортивному результату, как известно, соответствует определенный уровень физических качеств, но, к сожалению, достигнутый оптимальный уровень необходимых качеств еще не гарантирует высокие спортивных достижений. В связи с этим первоочередное значение приобретает вопрос о трансформации в спортивные результаты физических возможностей спортсмена. Это может достигаться не только за счет использования эффективных средств и их объемов, но и за счет более целесообразного распределения их в одном тренировочном занятии.

В отношении выбора средств специалистами единодушны: основными средствами для развития необходимых многоборцу физических качеств и двигательных навыков считаются виды десятиборья, однако о распределении этих средств в тренировке имеются противоречивые мнения. Доминирующей на сегодняшний день является схема, по которой виды в тренировке чередуются согласно их соревновательной последовательности. По мнению тренеров и спортсменов, которые придерживаются ее, данная схема не только способствует росту достижений, но и позволяет показывать стабильные результаты в десятиборье. Однако эта схема ни в коей мере не является наиболее оптимальной для роста результатов в отдельных упражнениях.

Моделирование соревновательных условий в тренировке десятиборца на протяжении длительного времени, по нашему мнению, нецелесообразно. Дело в том, что тренировка многоборца продолжается 3—4 часа, поскольку не всегда возможны двухразовые занятия. Причем в течение этого времени должны решаться многие задачи по развитию качеств и совершенствованию техники трех и более видов десятиборья. Естественно, что перерывы между дисциплинами сведены в тренировке до минимума. В соревнованиях же, как правило, спортсмен выступает два дня по 10 часов, и здесь предусмотрены определенные интервалы между видами и попытками. Таким образом, соревновательная последовательность видов в тренировке направлена в большей мере на развитие специальной выносливости, чем на рост результатов в отдельных видах, воспитание быстроты и силы, то есть не всегда способствует оптимальному развитию необходимых физических качеств и двигательных навыков. Поскольку для десятиборца важен рост результатов во всех видах, каждое из упражнений многоборья претендует

на то, чтобы именно ему придавалось первоочередное значение. Если в тренировочном занятии необходимо развивать одновременно качества быстроты, силы и выносливости, то упражнения, способствующие их развитию, должны иметь точно такую же последовательность (Н. Г. Озолин, А. В. Коробов). Однако нередко можно наблюдать такой порядок упражнений: после разминки следует бег со старта, или бег с ходу на коротких отрезках, или барьерный бег; затем прыжки или метания либо то и другое в разном чередовании; далее бег на сравнительно длинных отрезках — от 150 до 300 и более метров. Такая последовательность, на наш взгляд, не соответствует схеме «быстрота—сила—выносливость».

Одно и то же упражнение для одного вида является средством развития быстроты, для другого — силы, для третьего — выносливости. Поэтому выделение средств по преимущественному проявлению быстроты, силы или выносливости должно осуществляться в рамках видов десятиборья и упражнений, направленных на их развитие. По скорости вылета снаряда и передвижения спортсмена следует судить о преимущественном проявлении качества быстроты, по прилагаемым усилиям или величине отягощения — о преимущественном проявлении силы. По общему времени выполнения соревновательного упражнения можно оценивать выносливость спортсмена.

В связи с предлагаемой нами методикой виды многоборья можно расположить на тренировке в зависимости от преимущественного проявления определенного качества. Проявлению быстроты будет способствовать следующее распределение видов: копье — диск — ядро — длина — шест — высота — 110 м с/б — 100 м — 400 м — 1500 м; проявлению силы: ядро — диск — высота — шест — копье — длина — 110 м с/б — 100 м — 400 м — 1500 м; проявлению выносливости: 1500 м — 400 м — 110 м с/б — 100 м — длина — шест — высота — копье — диск — ядро.

Такое распределение видов, на наш взгляд, правомерно, хотя оно в какой-то мере условно и может быть оспорено (например, расположение прыжков в длину и с шестом в тренировке с целью преимущественного развития качества быстроты).

Исходя из приведенной нами схемы, выделим три группы видов многоборья: 1) метания (где требуется преимущественное проявление быстроты и силы в большей степени, чем в прыжках и беге); 2) прыжки (характеризующиеся несколько меньшим проявлением быстроты и силы по сравнению с метаниями, но большим — по сравнению с бегом); 3) бег (по проявлению быстроты и силы беговые

виды десятиборья уступают метаниям и прыжкам, но превосходят их по преимущественному проявлению выносливости). Если следовать предложенной нами схеме распределения дисциплин по проявлению качества быстроты, силы и выносливости (а именно в такой последовательности и должны развиваться эти качества), то в одном тренировочном занятии виды будут располагаться следующим образом: метание — прыжок — бег. В подтверждение тому, что такая схема тренировочного занятия наиболее оптимальна для роста результатов в отдельных видах, говорят и объемы энергозатрат каждого вида многоборья: наибольший расход энергии в беге, несколько меньший — в прыжках и еще меньший — в метаниях.

Такое расположение видов в тренировочном занятии десятиборцев, по нашему мнению, является наиболее рациональным, так как обеспечивает более быстрый рост результатов в отдельных дисциплинах многоборья. Характерно, что спортсмены, имеющие в каком-то отдельном виде установившийся двигательный навык, несмотря на сбивающие факторы (например, утомление), обычно показывают высокие результаты. Подтверждением этому является выступление в десятиборье таких специалистов в отдельных видах, как В. Брумель (прыжки в высоту — 4-й вид многоборья), М. Лауэр (110 м с/б — 6-й вид), Г. Близначев (шест — 8-й вид), Я. Лусис (копье — 9-й вид). Выступая в десятиборье без специальной подготовки, эти спортсмены в «своих» видах показывали результаты, близкие к личным достижениям, а Г. Близначев даже установил рекорд СССР в прыжках с шестом.

Решению вопроса о том, какая из двух схем — соревновательная или схема «метание — прыжок — бег» — наиболее эффективна, и был посвящен наш педагогический эксперимент с квалифицированными десятиборцами. Установлено, что для реализации физических качеств наиболее эффективной является вторая схема. Такое построение видов в тренировочном занятии позволило обеспечить более быстрый рост результатов в отдельных видах многоборья и в конечном итоге более существенный сдвиг в сумме десятиборья. Примерно такую схему имели учебно-тренировочные занятия Р. Ауна перед установлением рекорда СССР. В то же время В. Д. Кузнецов ратует за соревновательную схему (хотя она сравнивалась с совершенно другим направлением, где основное внимание уделялось «ведущим» видам без соблюдения определенной последовательности). Это дает возможность предположить, что из трех выбранных направлений (по нашим данным и данным В. Д. Кузнецова) наиболее эффективным является такое, которое построено по схеме «метание — прыжок — бег». Соревновательная последовательность видов в тренировочном занятии не исключается, она может быть рекомендована в предсоревновательном периоде, когда важно повысить уровень специальной выносливости.

г. Минск

Е. МАСЛОВСКИЙ,
кандидат педагогических наук
И. ДУБОГРАЕВ,
мастер спорта СССР

Борьба с утомлением

Утомление частый спутник деятельности спортсмена. Оно сопровождает заключительные этапы спортивной борьбы на соревнованиях, снижая работоспособность легкоатлета и ограничивая его достижения. Но на тренировочных занятиях в какой-то степени оно выступает и как друг, ибо во многих случаях без утомления нельзя добиться повышения спортивной работоспособности. Значит, борьбу с утомлением мы должны в первую очередь связывать с соревнованиями.

Прежде всего необходимо знать, что представляет собой наш «противник», в настоящем случае утомление. Утомление — это естественное физиологическое явление. Оно не является отражением истощения организма. Его биологическая роль заключается именно в предотвращении истощения организма.

Возникновение и развитие утомления, несомненно, основывается на изменениях, протекающих в клетках и тканях организма. Наиболее важны из них те, которые развиваются в работающих мышцах. Они, в свою очередь, осложняются изменениями в нервных клетках, железах внутренней секреции, миокарде и других органах. Однако защитные реакции, управляемые центральной нервной системой и включаемые по мере развития утомления, не допускают достижения особой выраженности изменений на клеточном и тканевом уровнях. Под влиянием этих защитных реакций продолжение работы без существенного снижения ее интенсивности становится невозможным. Благодаря этому избегается энергетическое и функциональное истощение, избегаются такие сдвиги в организме, которые приведут к нарушениям основных актов жизнедеятельности. Все это, безусловно, нельзя не считать положительным. Ведь речь идет о здоровье. Однако как всякая защита в живом организме, утомление выполняет свою роль с весьма выраженным запасом. Об этом свидетельствуют следующие факты. В условиях высокой эмоциональной напряженности нередко утомление наступает позднее, объем совершенной работы гораздо больше и нарушения основных актов жизнедеятельности обычно не обнаруживаются. Некоторые специалисты высказывают мнение, что в нормальных условиях вследствие утомления организм выключается из работы, используя всего лишь 65% работоспособности. Таким образом, все-таки имеется возможность бороться с утомлением, когда нужна предельная мобилизация сил спортсмена.

Если проанализировать физиологические механизмы защитного действия утомления и мобилизации так называемых запасных сил организма под влиянием положительных эмоций, то в обоих случаях речь идет об одних и тех же нервных центрах и исполнительных органах. Но утомление и стенические эмоции антиподы: они вызывают изменения в противо-

положных направлениях. В первом случае результатом является отказ от работы, во втором — значительная мобилизация возможностей организма.

Влияние эмоций на работоспособность спортсмена весьма различно. Если оставить в стороне угнетающее действие астенических эмоций, то и при стенических эмоциях эффект может быть неодинаковым. В одних случаях отмечается чрезмерное повышение возбудимости, исключающее возможности сосредоточения и координации. В других случаях возбудимость повышается в оптимальных границах, и тогда можно приложить мобилизованные в значительной степени силы и способности организма в координированных и целенаправленных действиях. Это становится основанием высоких спортивных достижений, однако лишь тогда, когда оптимальный вариант повышения возбудимости и лабильности центральной нервной системы сопровождается значительной мобилизацией обменных процессов, вегетативных функций и адаптационных возможностей организма. При наличии такого эмоционального состояния борьба с утомлением наиболее эффективна.

Разумеется, борьба с утомлением требует значительного волевого усилия. Но это лишь одна сторона дела. Роль волевых усилий в борьбе с утомлением значительно возрастает, если они сочетаются с умелой регуляцией своего эмоционального состояния.

Основным средством борьбы с утомлением у десятиборца является тренировка. Отдалить наступление утомления и уменьшить его выраженность помогает спортсмену повышение как общей, так и специальной тренированности.

Установлена положительная взаимосвязь между аэробной работоспособностью атлетов и результатом в десятиборье (Т. К. Сави). Как понимать такую взаимосвязь? Ведь аэробная работоспособность оказывает непосредственное влияние на результат только в одном из десяти видов — в беге на 1500 м. Однако эта взаимосвязь как раз и указывает на значение общей тренированности в борьбе с утомлением.

В легкоатлетических многоборьях напряженные старты и соревновательные попытки в отдельных видах чередуются с интервалами отдыха, в течение которых необходимо восстановить нормальный баланс энергетических источников в мышечных клетках, устранить накопленные во время напряженной работы продукты обмена. Скорость этих изменений зависит от возможностей организма снабжать ткани кислородом, определяемых аэробной работоспособностью. Таким образом, спортсменам, имеющим большие аэробные возможности, меньше угрожает снижение спортивной работоспособности в связи с накоплением продуктов обмена от вида к виду и выполнением нового вида на фоне недовосстановленного ба-

ланса энергетических источников клетки. У этих атлетов реально и более быстрое достижение оптимального состояния возбудимости центральной нервной системы.

Соревнование в десятиборье длится несколько часов, в течение которых атлету приходится повторно мобилизовываться, переключаться с одного вида на другой, испытывая большое эмоциональное напряжение. В этих условиях решающим фактором для сохранения спортивной работоспособности становится специфическая функциональная устойчивость организма, выработанная в процессе специальной тренировки, в частности, путем повторного выступления в длительных соревнованиях и путем длительных тренировочных занятий, организованных аналогично соревнованию.

Важным компонентом функциональной устойчивости организма является сохранение адекватного уровня функционирования общего приспособительного механизма. Об этом мы можем судить по активности коры надпочечников. Оказалось, что наилучшим образом реализуют свои возможности на соревнованиях те десятиборцы, у которых функция коры надпочечников в течение соревнований отличается стабильностью.

Данные исследований спортсменов — представителей других видов спорта говорят о том, что функциональная устойчивость общего приспособительного механизма в первую очередь развивается при использовании длительных тренировочных упражнений. Такие упражнения могут применяться многоборцами в подготовительном периоде, поскольку они способствуют подготовке организма к условиям длительной спортивной борьбы на соревнованиях.

Развитию утомления на соревнованиях по десятиборью можно в определенной мере противостоять путем рационально организованного режима действий спортсмена, использования упражнений типа активного отдыха, применения различных форм массажа и отключением психики от соревновательной обстановки в интервалах отдыха. Однако эти вопросы применительно к десятиборью пока недостаточно разработаны.

Важным условием в борьбе с утомлением является также соответствующее питание во время соревнований. Необходимо дополнительное снабжение организма углеводами, минеральными солями, витаминами и водой, особенно при проведении соревнований в жаркую погоду, когда спортсмен теряет много воды и минеральных солей вследствие усиленного потоотделения. Их надо возместить во взаимном равновесии. Следует учитывать, что на работоспособность отрицательно действует как потеря воды, так и ее избыток при низкой концентрации минеральных солей в жидкостях организма. Изучение белкового обмена у десятиборцев во время соревнований не выявило существенных изменений, кроме угнетения переваримости белков пищи. Опыты на животных показали, что в условиях длительных физических нагрузок угнетается включение аминокислот в тканевые белки. Очевидно, во время соревнований вряд ли целесообразен прием белковых препаратов.

г. Тарту

А. ВИРУ,
доктор биологических наук,
профессор

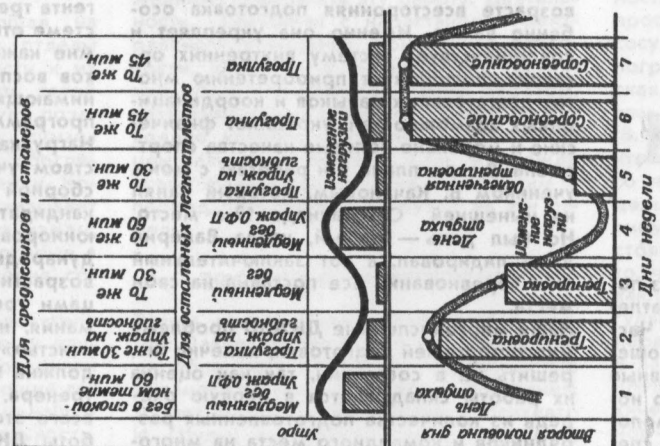
16. СОРЕВНОВАНИЯ — ПУТЬ К МАСТЕРСТВУ

До конца соревновательного периода осталось 2,5—3 месяца. Срок достаточный, чтобы выступить еще в 10—12 соревнованиях. Еще лучше, если вы будете стартовать дважды в неделю: в субботу и воскресенье. Даже если нет официальных соревнований (городских, районных, школьных), то все равно стартуйте в организованных вами самими товарищеских соревнованиях для своих друзей, энтузиастов легкой атлетики. Помните — для воспитания волевых качеств важна борьба, а не результат. Если нет стадиона, проводите соревнования во дворе, на лужайке, в парке. Используйте самодельные снаряды, стойки для прыжков и т. д. Даже без рулетки и секундомера можно определять победителей: кто первым, кто вторым или третьим прибежит на финиш, кто дальше бросит снаряд, кто выше прыгнет. Разумеется, лучше, если вы сможете измерять результаты. Тогда борьба за победительный результат или превращение в вариацию. Легкоатлеты I разряда, кандидаты в мастера и мастера спорта участвуют в соревнованиях главным образом в «своем» виде бега, прыжков или метаний. А легкоатлетам, недостаточно подготовленным и особенно начинающим, очень полезно соревноваться в разных видах. Например, прыгун в длину соревнуется также в спринтерском беге, прыжках тройным и в высоту, в метаниях. Естественно, что всем легкоатлетам надо обязательно стартовать в соревнованиях на сдачу нормативов комплекса ГТО. Чтобы от участия в соревнованиях было больше пользы, надо придерживаться определенных правил в планировании и построении тренировок. Прежде всего надо так строить недельный микроцикл, чтобы в нем были лишь два небольших

подъема нагрузки: в дни соревнований (обычно в субботу и воскресенье) и за два-три дня до соревнования. Накануне дня соревнования (в пятницу) проводится обычная разминка или облегченная тренировка. Перед этим (четверг) — день отдыха. Еще два дня (среда и вторник) — тренировка и перед этим (понедельник) — день отдыха. По утрам ежедневно легкая тренировка. Для бегунов на средние дистанции и стайеров — бег в равномерном темпе в парке, в лесу. Для остальных легкоатлетов — бег трусцой, прогулка, упражнения на гибкость, силу и т. д. Построение соревновательного микроцикла (недельного) показано схематически на рис. 1, где столбиками и линией дано изменение величины общей тренировочной нагрузки.

Важно правильно выбрать виды легкой атлетики, в которых вы будете стартовать в субботу и воскресенье. Соответственно этому надо установить и характер тренировки во вторник и среду. Бегуны на средние и длинные дистанции надо на 2-й день (вторник) микроцикла (мц) пробежать повторно отрезки коротке соревновательной дистанции, но несколько быстрее, чем в составлении. На следующий день (3-й день мц) пробежать длительный кросс в очень спокойном темпе. На 5-й день мц снова кросс, но теперь вдвое короче. На 6-й и 7-й дни мц — старты на установленные программы соревнований дистанции. Если вы сами выбираете дистанцию, то лучше, если в субботу будет выступать на более короткой, а в воскресенье на более длинной дистанции.

Спринтеру и барьеристу надо помнить, что с предельной скоростью он должен бегать лишь в соревнованиях. В остальные же дни (2—3-й) бегать в тренировочном темпе (75—85% от максимальной интенсивности). Выступать в соревнова-



ниях в других видах легкой атлетики спринтеру лучше после стартов на своих дистанциях. Прыгуны и метатели могут стартовать в оба дня соревнования. Но большого успеха в своем виде легкой атлетики они смогут достичь, если выступят в нем на 6-й день мц. После соревнований в субботу в прыжках или метаниях в воскресенье можно стартовать в спринте и других видах легкой атлетики. Если же вам предстоит выступить в своем виде на 7-й день мц, то накануне вместо участия в соревновании лучше провести специальную тренировку, используя специальные упражнения.

На 2-й день мц прыгуну и метателю надо включать в тренировку больше прыжковых упражнений и специальных упражнений для поддержания и развития силы мышц. Можно не бояться проявлять максимальные усилия. Желательно после соревнования на 7-й день мц еще пое- нироваться в прыжковых и силовых упражнениях. Отсутствие силовых упражнений неизбежно приведет к снижению уровня силы, приобретенного в предыдущем периоде, и к ухудшению результатов в прыжках и метаниях.

На 3-й день мц прыгуну и метателю следует особое внимание обратить на совершенствование техники движений, а в заключение занятия провести легкий кросс в парке или в лесу.

Недельный мц может повторяться в течение всего оставшегося времени соревновательного периода. Но при этом следует обеспечить волнообразность в недельных нагрузках. Для этого после двух-трех указанных недельных мц надо один мц сделать облегченным, с малой нагрузкой в тренировке и с выступлением в соревнованиях без предельных усилий. Возможно также включение в конце месяца 2—3 дней активного отдыха. Все это необходимо для лучшего восстановления ваших сил и возможностей. Никогда не забывайте, что спортивная тренировка — это сочетание нагрузки и восстановления. Используйте поэтому самомассаж, вибромассаж, баню с сухим паром, купание в бассейне. Особо полезны такие средства после соревнования (на 7-й день мц) и после тренировки (на 3-й день мц).

Н. Г. ОЗОЛИН,
доктор педагогических наук,
профессор,
заслуженный тренер СССР,
заслуженный мастер спорта



развитию и распространению многоборья в стране, но и позволит решить в целом проблему подготовки резерва в других видах легкой атлетики. Замечу, что многие известные у нас в стране спортсмены, к стати, и зарубежные тоже, добились высоких результатов именно благодаря разносторонней многоборной подготовке. В свое время успешно выступали по программе многоборья и показывали неплохие результаты Я. Лусис, И. Тер-Ованесян, В. Брумель, К. Буханцов, Г. Близнецов, В. Нордвиг, М. Гуммель, Р. Штехер, Р. Фукс и другие.

В периодической печати, в выступлениях многих известных тренеров придается большое значение многоборной подготовке спортсмена. И это так. В юном возрасте всесторонняя подготовка особенно важна. Именно она укрепляет и совершенствует систему внутренних органов, способствует приобретению многих двигательных навыков и координационных возможностей, укрепляет физические и морально-волевые качества спортсмена. В этом плане я и работаю с моим учеником В. Качановым, который занял на нынешней Спартакиаде 12-е место. Но был день — первый, когда Валерий даже лидировал, а вот заключительный этап соревнований все поставил на свои места.

Наши многочисленные ДЮСШ проблему многосторонней подготовки, конечно же, решить не в состоянии, так как оценка их работы складывается в первую очередь из количества подготовленных разрядников и командного места на многочисленных соревнованиях. Детско-юношеские спортивные школы не могут позволить себе терпеливо ждать результата юных многоборцев, который обычно приходит в более зрелом возрасте. Отсюда и отсутствие должного внимания к

многоборью в ДЮСШ. А ведь именно эти организации наряду с олимпийскими центрами и специализированными ДЮСШ обязаны решать основную задачу подготовки олимпийского резерва. Так что необходимость создания детских школ многоборья очевидна. ДЮСШ многоборий должна быть укомплектована квалифицированными, знающими свое дело тренерскими кадрами. Причем в достаточном количестве: в среднем 8—10 человек в зависимости от наличия спортивных баз, традиций и т. д.

Практика показывает, что многоборцев можно воспитать не только в традиционно известных центрах, но и в других малоизвестных в этом плане достижениями больших и маленьких городах. Особое внимание при подборе контингента тренеры должны уделять самой системе отбора занимающихся. В этом, как мне кажется, основа дальнейших успехов воспитанников школ. Количество занимающихся должно соответствовать программе специализированных школ. Нагрузка тренера определяется количеством учеников, наличием участников в сборной юношеской команде страны, кандидатов в мастера и мастеров спорта юниоров, а также мастеров спорта международного класса уже во взрослой возрастной группе. Работа с многоборцами требует несколько большего внимания, нежели занятия с легкоатлетами «чистых» видов, поэтому, естественно, должна быть повышена и оплата труда тренера. Факт этот надо признать. От всего этого будет зависеть и стиль работы ДЮСШ по многоборьям, создать которые подсказывает жизнь.

г. Кишинев

П. ШЕСТАК,
тренер по десятиборью

Специалистам известно, что одной из постоянных проблем в нашей легкой атлетике является подготовка резерва. Частично эту задачу решают детско-юношеские спортивные школы, спортивные школы мастерства. Мне кажется, что новая система организации работы с молодыми атлетами, а именно: создание специализированных ДЮСШ по многоборью, позволит нам вполне справиться с насущными задачами. Как видим, название школы говорит о ее строгом назначении. Такая организация работы будет способствовать не только еще большему

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ XIV ТРАДИЦИОННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ НА ПРИЗЫ РИЖСКОГО ГОРИСПОЛКОМА «КУБИ РИГИ»

Мужчины. 100 м. В. Отставнов (Аз) 10,4; В. Родевич (Вп) 10,5 (в п/ф 10,3). 200 м. А. Жидких (БССР) 21,0; В. Ловецкий (БССР) 21,1. 400 м. А. Медведь (Л) 47,4. 800 м. В. Ерохин (РСФСР) 1,50,1. 1500 м. Н. Андреев (БССР) 3.45,6. 5000 м. А. Бейнарлович (Д) 13.57,4; В. Меркушин (БССР) 13.58,4. 110 м с/б. В. Мясников (БССР) 13,6 (в п/ф 13,5); В. Кулебякин (М) 13,6. 400 м с/б. В. Филиппов (Аз) 52,5. 3000 м с/п. В. Лисовский (Л) 8.43,8. Высота. В. Коба (УССР) 2,18; В. Шуринчев (РСФСР) 2,18. Длина. Ю. Ивиньш (Вп) 7,76 (новый рекорд Латвийской ССР). Тройной. Н. Синичкин (Тр) 16,21; С. Пеняев (Аз) 16,17. Шест. Ю. Ханафин (РСФСР) 5,30; С. Кривоzub (УССР) 5,25; Н. Лигор (СРР) 5,20. Ядро. Х. Силд (ЭССР) 19,06. Диск. Д. Моррисон (Куба) 59,20. Молот. А. Спиридонов (Л) 73,32; А. Малуков (М) 72,72. Копье. В. Фельдманис (ВТ) 83,06. Женщины. 100 м. Г. Хинцман (ГДР) 11,5 (в п/ф 11,4). 200 м. М. Визла (Вп) 23,7. 400 м. И. Климовича (ВТ) 53,5. 800 м. Г. Пожидаева (РСФСР) 2.09,5. 100 м с/б. Л. Кононова (Каз. ССР) 13,4. Высота. Т. Шляхто (БССР) 1,84 (рекорд БССР). Длина. А. Балодэ (Д) 6,40. Ядро. А. Иванова (М) 18,12. Диск. К. Ромеро (Куба) 60,82.

Копье. Н. Якубович (М) 58,46; Л. Блодницец (Д) 58,02; С. Бабич (РСФСР) 57,94.

ВСЕСОЮЗНЫЕ ВЕСЕННИЕ СОРЕВНОВАНИЯ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

19 мая 1975 года

г. Сочи

ЮНОШИ. 1956—1957 гг. рождения. 100 м. Н. Чигашили (ТБ, С) 10,8; А. Каманин (Ств, ТР) 10,8; С. Труханов (Н-КБ, Т) 10,8; Ю. Соин (З) 10,9; С. Шипилов (Красн, Т) 11,0; Т. Умеров (М, ТР) 11,1; в/к. С. Поляков (М, С) 10,6. 200 м. Ю. Науменко (Л, С) 21,8; А. Назаров (М, Д) 22,0; Е. Логинов (Рг, ТР) 22,1. 400 м. Н. Лобанов (М, Д) 48,3; В. Акимов (Ств, ТР) и А. Ярошенко (Красн, Сельск.) 48,8; А. Фалин (М, Б) 49,2. 800 м. В. Малоземлин (Тол, Т) 1,51,2; В. Подолько (Мн, ТР) 1,51,3; О. Катунин (З) 1,51,5. 1500 м. И. Крутов (Влад, Б) 3,51,2; А. Фесенко (М, о, Т) 3,51,5; Г. Баранов (Р-Д, ВС) 3,51,7. 5000 м. А. Димов (Тш, С) 14,13,4; В. Ерохин (М, Б) 14,13,6; В. Плищенко (Том, Б) 14,19,6. 110 м с/б. В. Довгалева (Ств, ТР) 14,7; А. Пучков (Л, Б) 14,7; Н. Штангеев (Дон, Ав) 14,8; в/к А. Харлов (Тш, Б) и Ю. Черванев (Бар, Д) 14,6. 400 м с/б. В. Архипенко (Дон, Ав) 53,6; Н. Васильев (К, Б) 54,4; А. Фатеев (Дн, Б) 55,4. 2000 м с/п. А. Болото (Вршг, С) 5,44,0; С. Шелтушев (Ств, С) 5,45,6; В. Насточенко (Од, Д) 5,45,8; З. Забавский (К, Б) 5,45,8. Ходьба

10 км. В. Авдонин (Влад, Т) 46,01,6; А. Соловьев (КБ, Б) 46,12,8; Б. Грабовой (К, Б) 46,19,0. Высота. Г. Белков (КБ, Т) 2,18; В. Андреев (КБ, Т) 2,15; К. Николаевский (Благ, Л) 2,12; А. Машков (Од, Д) 2,10. Шест. И. Вашкевич (Мн, Б) 4,90; А. Востриков (Дон, ВС) 4,80; С. Чаплыгин (Дон, Ав) 4,80; С. Кориненко (Дон, Ав) 4,80; В. Суховерхов (З) 4,60. Длина. А. Цепелев (Бк, ВС) 7,42; Х. Ирэнс (Рг, Сельск.) 7,37; Ю. Морковкин (Р-Д, Т) 7,36. Тройной. А. Яковлев (К, Б) 15,52; А. Березиньш (Рг, Д) 15,44; А. Шпак (Мн, ТР) 15,25. Ядро. В. Киселев (Крем, Ав) 18,56; С. Левин (М, С) 16,73; А. Борейко (МН, Б) 16,52. Диск. М. Гусев (М, Д) 51,46; И. Дугене (Од, Д) 51,10; С. Лукашек (Бар, Д) 50,52. Молот. Чокалаури (ТБ, Б) 62,62; Е. Коротков (Г, Т) 62,54; А. Сверкунов (Кш, Молд.) 61,30; С. Чумаченко (К, Д) 61,22; в/к. С. Литвинов (Р-Д, ТР) 64,46. Копье. И. Громов (Ств, Д) 78,66; Ю. Копылов (См, Сельск.) 76,44; В. Есуюков (М, ТР) 69,54. Пятиборье. А. Новиков (Хм, Сельск.) 3709 (15,2-39,34-4,30-52,84-2,43,6); К. Ахалин (Рыб, Т) 3487; В. Андросович (ФнС) 3483. **Девушки. 1957—1958 гг. рождения.** 100 м. Л. Гостева (Ирк, С) 11,9; Е. Шевченко (М, Т) 12,0; Д. Берновская (Рг, Др) 12,0. 200 м. Е. Смирнова (Л, Д) 24,8; Т. Леонова (Л, Б) 25,0; В. Просьяня (Л, С) 25,2; Т. Морозова (Дон, ТР) 25,2; Л. Кондратьева (Р-Д, Минпр.) в забеге 24,3. 400 м. А. Бормане (Рг, Д) 56,3; Т. Петухо-

ва (Врж, Л) 57,1; И. Багрянцева (М, Д) 57,2. 800 м. Т. Пантелеева (Дон, ТР) 2,10,8; Н. Ворона (К, Б) 2,11,0; Д. Линде (Енг, Др) 2,11,2; в/к. Е. Барташевич (Петрз, С) 2,07,6; И. Ковальчук (Гом, Д) 2,10,2; И. Подьяловская (Мн, Сельск.) 2,10,7. 1500 м. Н. Генералова (Черп, Б) 4,25,0; Л. Погребная (К, Д) 4,37,2; Е. Якушко (Тш, Мх) 4,39,8; в/к. И. Крапивницкая (Ля, ТР) 4,26,4; 100 м с/б. Н. Кокулени (Дон, Ав) 14,4; Е. Квашнина (З) 14,7; Э. Сатуллаева (Бк, Сельск.) 15,0; А. Аликоо (Тл, Н) 14,3. Высота. Л. Бутузова (Крг, ТР) 1,80; И. Писаренко (Р-Д, Т) 1,80; Г. Прилепина (А-А, ВС) 1,80; А. Федорчук (Мн, ТР) 1,72; Г. Жило (Дш, Л) 1,72. Длина. И. Жидлова (Дон, ТР) 6,11; Г. Пивкина (ФнС) 6,07; С. Маточкина (З) 5,96. Ядро. В. Хоритончик (М, Т) 15,44; О. Хорошилова (М, С) 15,14; Н. Шмелева (М, ТР) 14,73. Диск. Т. Федоренкова (Од, Д) 48,32; Л. Козырь (Гом, Сельск.) 46,68; Н. Петрова (Ств, Д) 44,66. Копье. В. Портнова (Черп, Б) 52,06; В. Литвинова (З) 51,24; Л. Шевченко (Никл, Ав) 50,12; Б. Рутковская (Рг, Д) 46,78; в/к. Л. Пастернаквич (Мн, ТР) 48,46. **Четырехборье.** Н. Матвеева (Каз, ТР) 3226 (14,6-10,90-1,68-5,83); Т. Латспера (Тл, Н) 3135; Н. Даахова (Рыб, Т) 3099; в/к. В. Испривнова (Х, Д) 3110. **Командные результаты. 1 группа.** «Трудовые Резервы» 137 очков; «Труд» 131; «Динамо» 118; «Буревестник» 112; «Авангард» 102; «Спартак» 93.

Проблемы психологической индвидуализации

НАШ ДРУГ — СОН

Психическая нагрузка, падающая на центральные интегрирующие отделы нервной системы, может привести к их утомлению. Чтобы предупредить такой нежелательный результат, следует позаботиться не только о снижении суммы раздражителей, но также и об обеспечении центрального восстановления. Конечно, при этом логика подсказывает прежде всего обратиться к механизмам, которые естественны для нас, которые в многовековой цепи приспособления создали для нас сама природа.

Лишь в последнее время исследователи разных стран вплотную подошли к изучению сна и повели в этом направлении явное наступление. Предшествующие годы были посвящены в основном изучению активных состояний деятельности. Сон считался состоянием хотя и приятным, но пассивным и недостойным пристального внимания. Уже первые итоги объективных научных исследований сна показали, что прежние мнения были ошибочными.

Прежде всего выяснилось, что сон — это не пассивное и не однородное состояние. На протяжении всего времени ночного сна чередуются две основные его фазы — фаза медленного сна и фаза быстрого сна. Первая более продолжительная, вторая короче (примерно 10—15 минут) и до пяти раз в течение одной ночи (каждые 60—80 минут) прерывает медленный сон. Человека нельзя лишать ни одной, ни другой фазы сна — это губительно отражается на его состоянии. Но активизация вегетативной деятельности наступает именно во время короткой фазы быстрого сна, когда в наибольшей мере осуществляются активные процессы восстановления. Поэтому считают, что для достаточного восстановления центральных нервных механизмов взрослому человеку надо за сутки получить в сумме дробными дозами примерно 1 час 10 минут — 1 час 30 минут быстрого сна (ребенку это необходимо в еще большей мере). Естественно, что с повышением нагрузки на центральные отделы нервной системы это время должно увеличиваться. Однако в напряженные дни ожидания основного старта у многих спортсменов как раз и расстраивается сон, и вместо увеличения общего времени на быстрый сон оно может уменьшаться.

Известно, что деятельность, сопровождающаяся разной формой утомления (периферического или центрального), приводит к различным эффектам. Уто-

мительная мышечная работа вызывает желание прекратить эту работу. Деятельность, связанная с нарастанием центрального утомления, приводит к сонливости, переходу в сноподобное состояние или в глубокий сон. Таким образом, состояние сна — это естественное противодействие, которое нейтрализует утомление центральных отделов. Сон, и прежде всего фаза быстрого сна, необходим в период повышенных нагрузок на эти отделы.

ЭФФЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Теперь вторая линия наблюдений и фактов. Давно замечено, что некоторые люди обладают хорошей способностью к саморегуляции своего состояния. 50 лет назад австрийский психиатр И. Шульц предложил схему приемов, названную им аутогенной тренировкой, разучив которые, можно в небольших пределах управлять своим состоянием, настроением, ощущениями. Эти приемы достаточно просты и широко используются спортсменами разных стран при подготовке к ответственным соревнованиям. В итоге выполнения этих упражнений в результате сосредоточенного расслабления своих мышц и мысленного представления этого процесса снижается уровень бодрствования, осуществляется переход к особому состоянию, близкому ко сну и названному «аутогенетическое погружение».

Конечно, нельзя считать, что аутогенетическое погружение равнозначно фазе быстрого сна, но некоторые черты сходства между этими состояниями отметить можно. Очень важно, что аутогенетическое погружение каждый человек, упражнявшись, может вызвать у себя самостоятельно и что в этом состоянии все приборы регистрируют активизацию процессов восстановления. Организм человека реагирует на аутогенетическое погружение не одной какой-либо изолированной системой, а в целом на всех своих уровнях от центральных интегративных отделов до отдельной мышечной клетки на периферии.

Во время аутогенетического погружения биотоки головного мозга на электроэнцефалограмме закономерным образом меняются в сторону появления медленных волн и синхронизации ритмов, что означает снижение уровня бодрствования. Недавно были получены данные о том, что изменения касаются также и моторного потенциала (Л. П. Кукинова). Тем самым доказывается возможность саморегуляторного влияния на двигатель-

ную сферу, что в спортивной деятельности имеет особое значение. Если же проследить за изменениями в состоянии сосудов головного мозга по реоэнцефалограмме, то оказывается, что психическая саморегуляция достоверным образом улучшает кровоснабжение мозга (В. Р. Малкин). Поэтому не удивительно, что после 10—15 минут аутогенетического погружения заметно улучшаются отдельные психические функции (память, внимание и др.). Таким образом, в настоящее время не вызывает сомнения то, что местом приложения восстанавливающего действия психической саморегуляции могут быть центральные отделы нервной системы.

В лаборатории спортивной психогигиены ВНИИФК была разработана система психической саморегуляции для спортсменов — психорегулирующая тренировка (ПРТ). Эта система неоднократно излагалась в печати. Однако в последние годы получены новые данные о результатах применения спортсменами ПРТ, которые, в частности, свидетельствуют о том, что 2—3 такие тренировки в день (по 10 минут каждая) способствуют восстановлению, повышению активности и работоспособности.

Утомление у спортсмена имеет сложный характер. Разделить периферическое и центральное утомление трудно, обе эти формы утомления могут развиваться и независимо друг от друга. Но в некоторых случаях они тесно связаны, например в ходе длительной беговой тренировки. В этом последнем случае первоначально нагрузка более всего падает на периферические системы и развивается периферическое утомление. Но затем сигналы о появлении периферического утомления начинают поступать в центральную нервную систему, и к моменту окончания тренировки имеются признаки и периферического, и центрального утомления. Регулярное применение психорегулирующей тренировки (конечно, польза от ее применения этими случаями далеко не ограничивается) помогает быстрее освободиться как от центрального, так и от периферического утомления. Ведь саморегуляторно можно обеспечить расширение сосудов и улучшение кровоснабжения не только в головном мозге, но и в любой группе мышц.

ПРТ — СИСТЕМА ИНДИВИДУАЛЬНАЯ

Довольно типичной до настоящего времени остается, к сожалению, такая картина: высокая эффективность ПРТ

сохраняется до тех пор, пока в команде находится научный сотрудник, руководящий занятиями. Стоит руководителю уехать, как эффективность снижается, даже если прежний режим занятий остается. Это в общем. У отделившихся же спортсменов все идет великолепно. В чем здесь дело? Или действительно некоторые люди не способны выполнять приемы психической саморегуляции? Нет, с последним нельзя согласиться. Каждый может весьма эффективно использовать психорегулирующую тренировку, но для этого необходимо прежде всего желание заниматься ею. Однако следует подчеркнуть, что занятия психической саморегуляцией должны быть индивидуализированы, и именно в индивидуализации кроются возможности повышения их эффективности.

Уже на этапе обучения приемам психорегулирующей тренировки выявляется, что одному легкоатлету на овладение каким-то приемом требуется значительно больше времени и повторений, чем другому. В ходе занятий выясняется, что одному удобнее, когда уроком руководит специалист, напротив, другому все удается лучше, когда нет никаких внешних сигналов и приемы выполняются самостоятельно. Одни атлеты с удовольствием занимаются несколько раз в день по одной и той же программе, другим необходимо, чтобы каждое занятие отличалось от предыдущего.

Таким образом, если можно говорить о групповом обучении приемам психорегулирующей тренировки, то затем в период ее регулярного применения эффект можно повысить лишь индивидуальным подбором подходящих приемов саморегуляции и индивидуальной организацией каждого занятия. Конечно, при этом можно руководствоваться общей примерной схемой. Так, ПРТ имеет принципиально различную направленность в зависимости от того, когда применяется — после спортивной тренировки или перед ней. Если атлет проводит ПРТ после спортивной тренировки, то большая часть времени должна быть отведена выполнению успокаивающих приемов, чтобы получить ощущение тепла в мышцах, почувствовать успокоение, отдых, расслабление. Иное дело перед тренировкой. В этом случае, выполнив успокаивающую часть лишь для создания фона состояния, целесообразно основной акцент сделать на подготовке к спортивным упражнениям, продумать и представить моменты спортивной техники, получить главным образом эффект активизации и мобилизации.

Поскольку в спортивной деятельности основное значение имеет техника движений, особую важность для атлета приобретает способность управлять своими мышцами. Трудности в освоении техники часто бывают связаны с неумением расслабляться, раскрепощать мышцы. Существенную помощь в выработке нужных двигательных навыков может оказать психорегулирующая тренировка, способствующая предельному расслаблению мускулатуры в возможно более короткое время. При обучении спортивной технике уже показана важная роль создания мысленного образа движения — идеомоторных представлений (А. Ц. Пуни, А. А. Белкин, В. И. Секун и др.). Многие выдающиеся спортсмены достигли высокого мастерства именно потому, что взяли на вооружение этот методический прием. Мысленный образ

движения помогает получить нужное его исполнение. Доказана возможность влияния идеомоторных представлений на скоростные показатели движения. Эффективность воздействия идеомоторных представлений может быть еще более повышена, если этот метод применять непосредственно в ходе психорегулирующей тренировки, во время аутогенетического погружения.

ПОЛЕЗНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Во время спортивной борьбы атлет самостоятельно принимает решения и управляет своими поступками. Развитию самостоятельности способствует весь ход спортивной подготовки. При этом атлет должен верить, что выбранный им путь правилен. Он должен быть убежден, что его поступки целесообразны. Эта вера и убеждение в значительной степени продукт саморегуляции. Самостоятельная активная психическая деятельность, без которой вообще человек немислим, особенно характерна для спортсменов высокого класса. Значит, одно из многих направлений спортивного совершенствования, и не маловажное, — это развитие самостоятельности и способности к саморегуляции. Почему же навыки саморегуляции удаются не всем? Даже если такая способность «заложена» в человеке, то, чтобы добиться успеха, эту способность надо непрерывно совершенствовать, тренировать, упражнять. Именно к этому и направлена психорегулирующая тренировка.

Но вот еще одно важное обстоятельство. Если атлету показать технику выполнения того или иного упражнения и сказать: «Делай так, а не иначе», в лучшем случае он скопирует показанное движение и будет средним исполнителем. Но не зря тренеры добиваются другого, не зря опытные педагоги постепенно вводят своих учеников в курс дела, объясняют биомеханические закономерности, рассматривают технику с точки зрения индивидуальных особенностей спортсмена, учитывая его физические и функциональные возможности. Тренеру важно, чтобы ученик научился его понимать, поверил в правильность устремлений, убедился в этом и начал сам анализировать. Без самостоятельного анализа атлет не сможет стать творцом своего успеха.

Точно так же и в вопросах саморегуляции. Чтобы управлять своим состоянием, научиться создавать в нужный момент то состояние, которое необходимо для достижения высокого результата, спортсмен не может обойтись без предварительного анализа. Можно показать спортсмену приемы психорегулирующей тренировки, весь их комплекс, весь обширный набор. Но пока спортсмен не узнает механизмы их действия, пока не поверит, пока сам не загорится энтузиазмом, не начнет анализировать, сопоставлять и стремиться к овладению этими приемами, эффект в лучшем случае будет достигать половины возможного. Психорегулирующая тренировка на сегодняшний день представляет собой попытку ускорить образование спортсмена в деле саморегуляции, ознакомить его с основными направлениями в сложной проблеме овладения возможностями психического контроля и управления собой.

Л. ГИССЕН,
заслуженный мастер спорта

СТАТИСТИКА ОЖИДАЕМАЯ И НЕОЖИДАННАЯ

Цифры внушают доверие. Они являются наиболее веским аргументом в споре, позволяя остановиться на лучшем решении вопроса. Цифры и успокаивают: ну-ка, пульс, давление, гемоглобин... Норма. И возмущают: пробегать первый круг за минуту и претендовать на рекорд. Ну, знаете ли!

Да, цифры успокаивают. Массовость нашей легкой атлетики растет. Даже данные о числе новых специализированных детских спортивных школ и показатели подготовки тренеров-специалистов свидетельствуют о мощи спортивного резерва. Но цифры и тревожат: новых Брумелей и Куцев заметно не прибавилось.

Что же происходит? Статистика опровергает диалектику, количество не переходит в качество.

Работники, ответственные за развитие легкой атлетики, нередко берут под сомнение статистические данные и обвиняют тренеров в недобросовестности. К сожалению, встречаются в спортивной среде люди, способные подгонять отчет под «круглую» цифру. Есть и лентяи-тренеры. Но одним этим никак не объяснишь парадокс спортивной статистики.

История современного международного спорта, хронология мировых достижений почти полностью совпадает с летописью олимпийских игр. Поэтому так часто любители спорта возвращаются к истории олимпийских рекордов, снисходительно замечая, что победу на первых играх одержал бы любой нынешний спортсмен III разряда, в 20-х годах олимпийские лавры увенчали бы сегодняшнего второразрядника, а современный перворазрядник доставил бы много неприятностей олимпийским «звездам» 50-х годов. Мысль эта, весьма лестная для многих легкоатлетов, увы, в своей основе неверна. Дело в том, что рекордное достижение всегда находилось на пике человеческих возможностей своего времени и всегда нужна была личность, человек высокой степени одаренности. Другое дело, что, пользуясь методикой спортивной тренировки своего времени, чемпион мог показать довольно скромные по нынешним меркам достижения.

Рекорды, даже самые удивительные, перечеркивает или еще более талантливая личность, или время, в течение которого накапливается знание наука о методах и средствах спортивной тренировки. Рекорд Джесси Оуэнса в прыжках в длину держался в течение 25 лет. Теперь же такие результаты под силу десяткам спортсменов менее одаренных. Подобная история происходит с брумелевским рекордом высоты, так произойдет и ниспровержение «результата века» — достижения Бимона. Но в любом случае психологический барьер рекорда будет штурмовать талантливый спортсмен.

Лозунг «Мы ищем таланты!» — конечно, необходим. Но к поиску такого рода и тренеры, и спортивные работники пока что подходят недостаточно серьезно. Главная их ошибка — уверенность, что таланты не слишком уж редки. Переберите десяток-другой школ, и по теории вероятности найдется талантливый спортсмен. Так думают многие тренеры и организаторы. Но это неверно. Наиболее частым явлением будут средние способ-

ТАЛАНТ. Что это такое?

ности. Талант, как и ошеломляющая бездарность, встречается в сотни тысяч раз реже.

Конечно, талант можно найти и в силу удивительного совпадения обстоятельств. Такого рода удача приносит тренеру и спортивным руководителям истинное счастье: факт появления чемпиона убеждает в педагогических способностях тренера и существенно потенциале спортивной организации. Правда, есть и другая, теневая, сторона такого рода везения: появление статистически недостоверного чемпиона невольно сопровождается дальнейшими надеждами по отношению к тренеру и спортивной организации. Отсутствие же новых чемпионов, «новой школы» воспринимается столь же эмоционально. Но, как говорят математики, с противоположным знаком.

Итак, первый парадокс заключается в том, что статистически талант встречается гораздо реже, чем это принято предполагать. Опыт работы со школьниками в ГДР свидетельствует о том, что следует уделять максимальное внимание созданию надежной системы поиска талантов путем «просеивания» всех ребят школьного возраста. Увеличение же спортивных школ (даже десятикратное) обеспечит такой же прирост средних результатов, число найденных талантливых спортсменов при этом изменится незначительно. К тому же спортшкола будет вынуждена шаг за шагом вести питомца средней одаренности к его вершине, исчисляемой в лучшем случае перворазрядным результатом. Каждый последующий шаг требует затрат, возрастающих в геометрической прогрессии.

СУЩНОСТЬ ТАЛАНТА

Второй парадокс состоит в том, что не существует строгого подхода к тому, что можно условно назвать сущностью спортивного таланта.

Английский ученый Ф. Гальтон, автор оригинальных исследований в области статистических методов и антропометрии, метеорологии и генетики, экспериментальной психологии и дактилоскопии, на основе фундаментальных исследований одаренности и талантливости человека еще в середине XIX века пришел к выводу о том, что выдающиеся личности обладают обязательным набором определенных качеств. Одной из характерных особенностей гениального человека, по его мнению, является внутренний, врожденный, неиссякаемый, неудержимый родник энергии, во что бы то ни стало пробивающийся наружу. Другая, не менее важная особенность выдающейся личности — способность к тяжелому труду. Вместе с тем успех в каждой отрасли обеспечивает человеку не универсальная одаренность, а специфические качества ума и характера и, наконец, наличие некоего внутреннего

присущего ему стимула.

Рассуждения Гальтона полностью можно отнести и к спортивной деятельности. Однако необходимо учитывать еще один крайне важный и характерный для спорта фактор: предварительный выбор конкретной цели. Тренер должен искать и готовить ученика на конкретный результат, измеряемый либо объективно, либо оцениваемый уровнем победы на чемпионате высокого ранга.

Такого рода направленность вызвала необходимость применения целевого подхода — обязательного условия управления подготовкой спортсмена. Целевой подход позволяет трезво оценить возможности и способности спортсмена. В связи с этим крайне важно, чтобы тренер сумел заранее определить возможный уровень достижений своего ученика. Конечно, можно ориентировать любого новичка на олимпийскую медаль (дескать, терпение и труд все перетрут). Но такого рода легкомыслие дорого обходится не только ученику, но и нашему спорту в целом. С одной стороны, неизбежна личная драма, суть которой психологи определяют как несоответствие уровня притязаний уровню возможностей. С другой стороны, максимализм — борьба за место в сборной страны (а все остальное не заслуживает траты сил) приводит к снижению показателей среднего звена, состязаний областного и городского масштаба.

Неиссякаемый, неудержимый родник энергии... Назовем это качество более сухо: наличие избыточной специфической энергии. Заступ в полсантиметра, толкучка на старте, запоздалый финиш — все это может обернуться для атлета неожиданной неудачей. Система попыток, контрольных соревнований, выхода в финал по лучшему времени в известной мере снижают элемент случайности. Но успешная борьба за высшее достижение возможна только при избыточной энергии. Поэтому возможность проявить сверхскорость, удивительную прыгучесть еще не гарантирует будущего спортивного успеха. Без наличия избыточной энергии никогда не сформируется необходимая способность к тяжелому труду. Именно наличие врожденной беговой энергии обеспечило успех олимпийскому чемпиону Янушу Кусочинскому, спортсмену, чьи физические данные и система тренировок с точки зрения современных специалистов были весьма далеки от совершенства.

Значит ли это, что богатство специальной энергии и основанное на этом умение выполнить огромную по объему работу является гарантией спортивного успеха? До известного уровня, может быть, даже до второразрядного результата, богатство энергии перехлестнет дефицит важных качеств. Но дальше требуется одаренность.

Разумеется, одаренность не должна носить универсального характера. Решаю-

щую роль играет наличие качества, характерного для данного вида спортивной деятельности. Обязательно наличие «взрывной» прыгучести для преодоления планки на двухметровой высоте, а без «взрывного» финального усилия невозможен успех в метании копья. Сочетание достаточной скорости и силы толчка обеспечивает высокий результат в прыжках в длину. Стайерская способность тканей эффективно усваивать кислород является главным целевым качеством, необходимым для успешного выступления в беге, лыжном спорте, гребле, плавании на дальние дистанции. Как избыточность энергии; качества эти врожденные, они могут быть успешно развиты, умножены на рациональную технику и режим тренировочных нагрузок. Недостаток этих качеств восполним лишь на первых этапах спортивной деятельности. Чем выше уровень спортивных достижений, тем острее будет ощущаться дефицит целевого качества.

Правда, нередко можно слышать разговоры о выдающихся спортсменах, которые, казалось бы, не имея особых данных и только благодаря труду и упорству, опираясь на веру в себя и поддержку со стороны энтузиастов, удивляли мир рекордными результатами. Приводят в пример также Вильму Рудольфа, переболевшую в детстве полиомиелитом, Эмиля Путтеманса, перенесшего детский паралич. Однако эти атлеты в полной мере обладали главными свойствами, необходимыми для достижения высших результатов в спринте и длительном беге.

Избыточность энергии, трудолюбие и наличие главного целевого качества — условия необходимые, но еще не достаточные для достижения высокого результата. Гальтон отмечал обязательность наличия у таланта некоего внутреннего присущего ему стимула. Основы социальной психологии сформировались спустя полвека после исследований Гальтона. С современной точки зрения внутренний стимул рассматривается не только как наличие врожденного стремления к борьбе за высший результат, но и как формирование определенного уровня притязаний.

Перед спортсменом всегда должна быть поставлена цель трудная, но реально достижимая.

Представление об утилитарной ценности спортивного достижения, дающего возможность принять участие в соревнованиях, проходящих в дальних странах, определенные материальные и личные преимущества, естественно, могут поддерживать высокий уровень притязаний у талантливого атлета. Но на высшем уровне борьба за спортивную победу потребует подлинного героизма, который воспитывается лишь при условии понимания социальной роли подвига, его общественного значения. Слово «гениальность» может быть применимо при характеристике спортивных «звезд» только в случае высокой социальной зрелости личности атлета.

Авторы статьи не решаются давать конкретные рекомендации для организации отбора и селекции будущих талантов в области легкой атлетики, а попытались лишь популярно изложить наиболее важные теоретические положения.

Н. ЖМАРЕВ, заслуженный тренер УССР,
Ю. ТЕППЕР, доцент,
кандидат педагогических наук

Что может федерация?

В «Толковом словаре» В. Даля слово «федерация» имеет несколько значений: союз народов, областей или людей; товарищество, братство, конфедерация и даже... заговор! Что ж, понятие «союз людей» или «товарищество» вполне подходит для названия того общественного органа, о котором пойдет речь.

Необходимость создания легкоатлетических федераций различных рангов подсажена самой жизнью. В самом деле даже в спорткомитетах городского, районного и областного масштаба один работник курирует несколько видов спорта. А в самой легкой атлетике объединено более тридцати видов. Тут без помощи легкоатлетической общественности не обойтись. Этими же соображениями руководствовались во Всесоюзном совете ДСО профсоюзов, когда создали федерацию легкой атлетики.

Главная проблема — состав. Не секрет, что работа многих федераций недостаточно эффективна именно из-за несовершенства состава. В одних случаях в федерацию входят люди, чья деятельность неразрывно связана с легкой атлетикой. В большинстве своем это тренеры, спортивные работники, преподаватели вузов. В других — люди, хотя и любящие и понимающие легкую атлетику, но по характеру своей деятельности (работа в учреждениях, институтах, на предприятиях и т. д.) не имеющие возможности уделять достаточно времени общественной работе. И в том и в другом случае к. п. д. работы федерации будет низким.

Нужно найти золотую середину. С одной стороны, все члены федерации должны быть по-настоящему преданы легкой атлетике, с другой — состав должен быть подобран так, чтобы каждый мог отвечать за определенный участок работы. Те, кто имеет специальные методические знания, могут контролировать ход тренировочного процесса отдельных спортсменов или групп. Имеющие опыт организационной работы могут осуществлять проверку работы легкоатлетических подразделений — ДЮСШ, специализированных школ, опорных пунктов и т. д. Так, наша федерация (или, как ее еще называют, — секция легкой атлетики) готовила для заседания президиума ВС ДСО профсоюзов материалы проверки специализированных школ Москвы. На заседании была отмечена как положительная работа школы им. братьев Знаменских, а со школы ДСО «Локомотив» снято звание специализированной. Это решение было обоснованным и правильным. За минувшие полгода положение в этой школе стало еще хуже... Из неполноты укомплектованной школы ушли еще два тренера. У центрального совета ДСО «Локомотив» и МГС ДСО «Локомотив» детская школа находится на положении падчерицы. Директор спортивного комбината «Локомотив»

Морозов Н. П., в чьем непосредственном ведении находится школа, совершенно не боится за дела школы, а занимается только развитием футбола. Члены федерации, связанные с производством, могут оказать помощь в изготовлении необходимого инвентаря, спортивного оборудования легкоатлетических баз. Руководители партийных и комсомольских организаций оказывают большую помощь в проведении и организации состязаний.

Всех нас, входящих в федерацию, пользуюсь спортивной терминологией, можно назвать болельщиками. Но в отличие от футбола или хоккея, где привязанность любителя спорта тесно связана с одной командой, члены федерации переживают за всю легкую атлетику. Вне зависимости от ее административной или организационной принадлежности.

Факт этот — немаловажный. Ибо принимая решение, предлагая те или иные рекомендации, например по изменению положения о соревнованиях, федерация руководствуется лишь одним критерием — пользой для общего дела. Хотя, естественно, эти решения или рекомендации затрагивают (и порой существенно) интересы той или иной организации. Так, на протяжении многих лет 30-километровый пробег на призы газеты «Труд» (командное состязание) проводился по единой неизменной формуле: одно и то же число команд выступало по первой и второй группе. Никакого обмена между группами не происходило. А между тем в первой группе состав спортсменов был большим, чем во второй, и, естественно, это позволяло даже команде, занимавшей из года в год последнее место привлекать к подготовке больше бегунов, чем победителям состязаний во второй группе. Федерация в этом году внесла изменение в положение. Команда, занявшая последнее место в первой группе, переходила во вторую, а ее место занимали победители второй группы. Конечно, это вызвало возражение одной из спортивных организаций, где кончилась спокойная жизнь, но зато восторжествовал подлинно спортивный принцип комплектования групп.

Федерация подвела итоги Всесоюзного профсоюзно-комсомольского осеннего легкоатлетического кросса. После изучения материалов кросса и сообщения об этом на федерации первое место было присуждено Литовской ССР.

На заседании федерации было отмечено также безответственное отношение руководителей кросса в Молдавской ССР, приславших заведомо неправильные сведения о том, что ВСЕ участники кросса выполнили нормативы комплекса ГТО. Затем итоги кросса были рассмотрены на заседании бюро ВС ДСО профсоюзов и информация о результатах была передана в ЦК ВЛКСМ.

После окончания сезона-74 федерация провела конкурс по определению лучших тренеров года. Кроме хорошо известных тренеров сборной команды СССР (О. Колодий, В. Розенфельд), награжденных премиями, федерацией были отмечены и награждены более 30 педагогов. Среди них В. Лысенко (Краснодар), А. Елфимов (Рыбинск), А. Бондарчук (Киев). Итоги конкурса были рассмотрены на заседании бюро ВС ДСО профсоюзов.

По просьбе центрального спортклуба профсоюзов члены федерации проводили проверку индивидуальных планов и их выполнения отдельными спортсменами сборной команды профсоюзов. Кроме того, члены федерации ведут активную работу по разработке рекомендаций по лучшей подготовке к Олимпиаде-80. По моему глубокому убеждению, работа федерации должна стоять на трех китах — компетентности ее членов, независимости и объективности. Именно в этом случае федерация сможет взять на себя «святая святых» — комплектование сборной команды любого масштаба. Очевидно, что Федерация легкой атлетики СССР вполне способна составить рекомендательный список сборной команды Советского Союза для участия в олимпийских играх. Возможно, так и произойдет в будущем. Конечно, включение каждого кандидата в команду должно быть достаточно аргументировано, прежде чем список будет представлен на рассмотрение тренерского совета. Это не исключает возможность корректировки списка, исключение одних кандидатов и включение других. Но в этом случае тренерам будет необходимо привести самые веские доводы в пользу другого кандидата. А все вместе это позволит составить команду с минимальной возможностью ошибки.

Сейчас, за пять лет до начала Московской олимпиады, перед легкоатлетической общественностью страны стоят серьезные и ответственные задачи. И главная из них — наилучшая подготовка олимпийских резервов, подготовка тех, кто выйдет на старт в 1980 году. В этом деле самое веское слово должны сказать все легкоатлетические федерации СССР.

О. РЯХОВСКИЙ
мастер спорта СССР,
кандидат технических наук,
председатель Федерации
ВС ДСО профсоюзов

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

26 августа исполняется 60 лет заслуженному тренеру РСФСР Константину Петровичу Петинати. В годы войны Константин Петрович начинал службу в легендарном ОМСБОНе, а закончил войну командиром батальона. Был награжден орденом Красной Звезды, Отличественной войны II степени и орденом Славы III степени. Работая тренером, К. Петинати воспитал бронзового призера Олимпийских игр заслуженного мастера спорта С. Ржищина, двукратного чемпиона СССР Ю. Великородных, мастера спорта СССР Ю. Смирнова и других известных спортсменов.

Редакционная коллегия журнала «Легкая атлетика», все любители спорта, спортсмены и тренеры поздравляют Константина Петровича Петинати с шестидесятилетием и желают ему доброго здоровья и успеха в подготовке советских марфонцев к Олимпийским играм!

Ступени отбора

Проблема отбора в легкой атлетике с каждым годом становится актуальнее, особенно в связи с сегодняшней тенденцией к более ранней спортивной специализации. В этом отношении можно привести в пример Германскую Демократическую Республику, где вопросам отбора и ранней спортивной специализации уделяется особое внимание. По мнению зарубежных и немецких специалистов, это является одной из составляющих успеха спортсменов ГДР на международной арене. В последнее время ряд работ, посвященных отбору в разных видах легкой атлетики, появился в Польше.

Польский автор С. Пилич делит методы отбора на естественный и искусственный. Первый основан на сравнительно простых методах оценки и состоит в выделении тех, кто показывает лучшие результаты на соревнованиях. Второй заключается в отборе и распределении детей и подростков для занятий определенными видами спорта исходя из их способностей, навыков, психических качеств и физического развития. Учитываются результаты комплексных исследований, тестов, постоянного педагогического наблюдения.

Искусственный, научный отбор имеет три качественные ступени: 1) предварительный отбор детей и подростков в группу для обучения основам данного вида спорта, осуществляемый преподавателями физвоспитания, инструкторами или тренерами на основе субъективной визуальной оценки; 2) в ходе начальных занятий отбор наиболее одаренных для специальной подготовки, который производится специалистами с использованием объективных методов оценки; 3) окончательный отбор, проводимый на основании результатов очередного этапа спортивной тренировки с целью подготовки спортсменов высших разрядов.

При выборе спортивной специализации необходимо брать во внимание следующие факты: уровень всесторонней физической подготовленности (способность к усвоению несложных новых двигательных комбинаций и т. п.); уровень физического развития (конституционные и морфологические показатели детей и родителей, биологический возраст); состояние здоровья (на основании результатов врачебного обследования должно быть сделано заключение о предрасположенности к занятиям данным видом спорта); умственное развитие, основные черты личности (дисциплинированность, трудолюбие, чувство ответственности и т. п.); социальные условия (отношение родителей к спорту, расстояние от дома до школы и спортивных объектов и др.).

Отбор талантливых индивидуумов для занятий «большим спортом» должен содержать следующие моменты: оценку качеств личности (сила воли, психиче-

ская устойчивость и другие специальные психические качества, необходимые в данном виде спорта); оценку быстроты обучения новым сложным двигательным комбинациям, умения приспосабливаться к изменяющейся ситуации и других специальных двигательных качеств; оценку уровня функциональной работоспособности (особенно приспособленность к деятельности в условиях большого кислородного долга и т. д.).

По вопросу о том, в каком возрасте можно начинать отбор с целью дальнейшей спортивной специализации, в настоящее время не существует единого мнения. Вереньи (Венгрия) считает, что отбор в зависимости от вида спорта и индивидуальных особенностей надо проводить в пределах 6—14 лет. Нойман (ГДР) полагает, что вопрос о ранней специализации должен быть решен в связи с предпубертатными изменениями физического развития — у девочек до 10 лет и у мальчиков до 11 лет.

Проблемы отбора в различных видах легкой атлетики имеют свой специфический характер и находятся на разных стадиях решения. Лучшее всего дело состоит в циклических видах, требующих значительной выносливости. Здесь в основу отбора положены методы измерения работоспособности организма, качества, являющегося первоочередным в этих видах. По данным Ульбриха (ЧССР), показатели физической работоспособности сравнительно стабильны и довольно успешный прогноз можно сделать уже в 11—12-летнем возрасте.

Большой интерес представляет работа группы исследователей Высшей школы физического воспитания в г. Катовице (Польша), проводившаяся под руководством Р. Бремера. В качестве критерия отбора подростков для занятий видами легкой атлетики требующими высокого уровня выносливости, в этой работе предлагается использовать спирозргометрические исследования, дополненные биохимическими исследованиями крови. Авторы определяли следующие параметры: частоту пульса в покое, во время нагрузки и после нее, уровень максимального потребления кислорода, жизненную емкость легких, частоту дыхания, результат в беге на 1000 м, а также рост и вес подростков и выполненную ими работу. Кроме того, определялось кислотно-щелочное равновесие крови и его изменение в результате нагрузки. Стандартная нагрузка задавалась при помощи циклоэргометра Циммермана и т. п.

Сложнее обстоит дело в спринте, барьерном беге, прыжках. Поскольку морфологические признаки и выносливость не играют здесь существенной роли, в качестве основных критериев отбора приходится использовать факторы, касаю-

щиеся уровня развития физических качеств и двигательных способностей. Эти факторы в большинстве своем не являются консервативными, а в связи с этим прогнозирование и отбор затруднительны и неточны.

Польские специалисты отобрали 11—12-летних детей в классы с расширенной программой по легкой атлетике на основании оценки их двигательных способностей. Отбор осуществлялся при помощи модифицированного теста Н. Озерского с учетом отношения уровня двигательных способностей к метрическому возрасту. Анализировалась специальная подготовленность детей (контрольные соревнования по легкоатлетическим дисциплинам в течение трех лет), а также общая физическая подготовленность (на основании теста Денисюка). Проводился статистический анализ собранного материала по методу Стюдента и оценка корреляции между исследованными признаками и спортивным результатом. В рамках этих исследований определялись результаты прыжка в длину, броска теннисного мяча, бега на 60 м, прыжка в высоту; замерялся рост, вес; учитывались тесты на ловкость и силу. Дети, отобранные вышеописанным способом, после трехлетних занятий легкой атлетикой показывали достаточно высокие для своего возраста результаты в спринте, беге на средние дистанции и прыжках.

Интерес представляют тесты по оценке общей физической подготовленности и двигательных способностей детей для занятий легкой атлетикой, предложенные В. Кобельским (Польша). Обследовались дети и подростки разных возрастных групп (от 9—10 лет до 15—16 лет). Учитывались следующие показатели: результат подскока вверх с заданием как можно выше коснуться рукой стены; прыжок в длину с места, тройной с места, пятикратный с места (спринтерский бег на 10 и 15 м; бросок мяча для игры в гандбол, бросок набивного мяча (весом 1—3 кг, в зависимости от пола и возраста).

В метаниях, где большую роль в достижении высоких результатов играют консервативные морфологические признаки, рекомендуется производить отбор с учетом в первую очередь именно этих признаков. Например, Э. Радзивонович (Польша) в качестве основных критериев для отбора в группу копьеметателей предлагает следующие признаки: рост и вес тела, ширину плеч, высокий уровень общей физической подготовленности, результат прыжка в длину.

Одним из моментов, на которые следует обращать внимание при отборе, является биологический возраст, поскольку дети развиваются неодинаково. Отбор по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же метрического возраста создает неоправданные преимущества так называемым акселерантам.

И еще один фактор, который необходимо учитывать при отборе, — это наследственность. Как известно, рост, конституция и другие морфологические признаки передаются по наследству. Исследования показали, что по наследству передаются также некоторые двигательные и функциональные способности организма. В частности, на это указывает существование спортивных династий.

(по материалам зарубежной прессы)

ГОСПОЖА ПАТРИЦИЯ РИКО, руководитель делегации американских легкоатлетов:

— Желание стартовать в матче было столь велико, что прилетев в столицу Украины, мы не чувствовали усталости после 20-часового перелета. Это очень почетно — продолжить славную традицию матчей, зародившуюся 17 лет назад в Москве. Традицию, послужившую началом широкого сотрудничества наших народов в области спорта, а затем и в других областях общественной жизни. **Джони Хантли, рекордсменка США в прыжках в высоту:**

— В Советский Союз всегда приезжаю с особым удовольствием. А самое яркое впечатление у меня осталось от Одессы. Наверное, потому что мое первое выступление в СССР состоялось именно в этом городе. Здесь в Киеве мне очень импонирует дружелюбие и доброта русских подруг Тамары Галки и Галины Филатовой. Они не говорят по-английски, так же как и я по-русски. Но в секторе для прыжков мы легко находим общий язык. И соревноваться, когда рядом улыбки друзей, приятней и легче! **МЭДЕЛАЙН МЭННИНГ-ДЖЕКсон**, олимпийская чемпионка 1968 года в беге на 800 метров:

— Очень рада, что вновь вернулась на беговую дорожку и опять выступаю в матче СССР — США. На быстрой дорожке киевского стадиона, где мне посчастливилось установить новый рекорд Соединенных Штатов Америки, шла напряженная борьба. Но острота соперничества отнюдь не помешала нам — болгарским, советским и американским спортсменкам — подружиться и лучше узнать друг друга. Дружба — это путь к миру. Теперь мы будем с нетерпением ждать новых встреч на беговой дорожке Монреала.

ДЖЕЙ СИЛЬВЕСТР — экс-рекордсмен мира в метании диска, призер XX Олимпийских игр:

— Это мой четвертый приезд в Советский Союз. В первый раз я выступил в матче 14 лет назад, в 1961 году. Каждый раз я с удовольствием отмечаю изменения, происшедшие в жизни вашего народа. С каждым годом строится все больше красивых зданий, красивее одеваются люди, появляются новые марки автомашин. Но самое главное — это то, что, несмотря на все различия, между нами американцами и русскими — очень много общего. Все мы не хотим новой войны, любим своих детей и близких, мечтаем о долгом и счастливом мире. И поэтому цель нашего приезда — не только состязания и результаты, но и стремление узнать побольше о советских людях, стать ближе и понятней друг другу.

КЭТИ ШМИДТ, рекордсменка США в метании копья, призер XX Олимпийских игр:

— Я тоже не в первый раз в СССР, не в первый раз встречаюсь на секторе с моей подругой Светланой Бабич и, к сожалению, не в первый раз проигрываю ей! Ваши успехи в спорте не случайны. О такой системе спортивного воспитания, как у вас, американские женщины могут только мечтать. Ведь легкоатлетки США, по сути дела, предоставлены сами себе. Я знаю о Спартакиаде народов СССР, где выступают мои советские подруги, — это замечательный праздник спорта. И вообще мне нравится атмосфера равноправия мужчин и женщин, которая царит в вашей стране. Вот и здесь в Киеве я слышу голоса двух дикторов — мужчины и женщины. Для нас это необычно!

Ли Кэлхаун, тренер американской команды, экс-рекордсмен мира в беге на 110 метров с барьерами, олимпийский чемпион 1956 и 1960 гг.

— Результаты матча говорят о том, что в большинстве видов выступали спортсмены самого высокого международного класса. Но самое главное, наши матчи показывают, что в спорте, и в частности в легкой атлетике, можно добиться того, чего трудно достичь в других сферах сотрудничества: это постоянная возможность встреч молодежи наших стран.

УИЛЬЯМ ТУМЕЙ, телекомментатор Си-Би-Эс, экс-рекордсмен мира в десятиборье, олимпийский чемпион 1968 года:

— Каждый мой приезд в СССР я не устаю удивляться тому, что многие любители спорта помнят мое спортивное прошлое, узнают на стадионе, желают успехов. Это очень приятно. И с каждым приездом меня все больше поражает глубокий подход советских людей к спорту, понимание его истинной ценности для духовного развития человека, для воспитания в нем черт мужества, благородства. Я думаю, пришло время, когда можно расширить сотрудничество в этой области. Не ограничиваясь спортивными встречами, обмениваться ведущими спортсменами-студентами, чтобы они проходили курс стажировки в наших странах. Думаю, это пойдет на пользу вашим бегунам на 400 метров и на средние дистанции и нашим прыгунам тройным, метателям молота и копья. Ведь спортивное сотрудничество — это один из самых действенных путей к миру!

Спортивные итоги матча известны: советская команда вновь, в десятый раз одержала общекомандную победу, причем в этом году одинаково успешно выступили и мужчины, и женщины. Естественно, что все соревнования этого года рассматриваются прежде всего сквозь призму XXI Олимпийских игр. На кого советская команда может рассчитывать перед Монреалем?

Как всегда, на высоте лидеры. В. Борзов, В. Санеев, Ф. Мельник, В. Голубничий, Н. Смага, В. Подлужный вновь продемонстрировали свое превосходство над соперниками. Освоились с ролью ведущих С. Крачевская, улучшающая результаты буквально не по дням, а по часам, В. Мясников, сумевший повторить успех А. Михайлова, выигравшего матч в 1963 г., И. Парлуй, успешно стартовавший в этом году на дистанции 5000 м. После некоторого спада результатов обрели боевую форму А. Корнелиук, уступивший лишь В. Борзову и отлично пробежавший первый этап в эстафете, Н. Бесфамильная, показавшая лучший результат в беге на 100 м — 11,3 и Н. Ильина, опередившая сильных соперниц на 400-метровой дистанции. Отрадно, что от старта к старту мужают наши молодые спортсмены: А. Пискулин, установивший личный рекорд в тройном прыжке, В. Кулебякин, показавший одинаковое время с победителем в барьерном спринте, Ю. Прохоренко, показавший лучший результат в прыжках с шестом при дождливой погоде и примерявшийся к всесоюзному рекорду, Д. Пха-



ДРУЖБА

кадзе, подтвердивший свой весенний результат победой в метании молота. Хорошо проявили себя С. Белова в беге на 200 м, Э. Селлик на 5-километровой дистанции и Н. Колесников в эстафете. Словом, большинство наших легкоатлетов выступали с азартом, на хорошем уровне и заслуженно добились победы. Победителей не судят. Но теперь спустя месяц, когда у специалистов было достаточно времени на раздумья, некоторые чересчур восторженные отклики, которые появились на страницах газет сразу после матча, должны смениться трезвым и объективным анализом. Ничуть не умаляя победы советских легкоатлетов, которая выражалась не только успехом в единоборстве, но и высокими достижениями, нужно сказать: арифметическое соотношение сил в матче вряд ли отражает истинную силу американской легкой атлетики. Но сначала вернемся на полтора десятилетия назад.

Без преувеличения можно сказать, что первые матчи легкоатлетических команд СССР и США были в международной спортивной жизни событием незаурядным и справедливо привлекали к себе внимание всего спортивного мира. Именно тогда они и получили громкое название «матчей гигантов». Звание заслуженное и накладывающее определенную ответственность на участников. Весь цвет советской и американской легкой атлетики был представлен на матчах, и результаты были под стать олимпийским. Не случайно в них было установлено два десятка мировых рекордов. Воздух, казалось, звенел от титулов участников: олимпийские чемпионы, чемпионы Европы, рекордсмены мира и континента, подлинные звезды мировой легкой атлетики считали за честь выступить в этих соревнованиях. В. Брумелль и А. Ортер, П. Болотников и В. Рудольф, В. Цыбуленко и Р. Бостон, И. Тер-Ованесян и Г. Дэвис... этот список можно продолжить!

И на этот раз на киевском стадионе выступали все сильнейшие легкоатлеты СССР. А наши гости?.. В беге на 100, 200 м у мужчин, в метании молота, беге на 400 м с/б, 5 и 10 км и в прыжках в высоту у мужчин выступали спортсмены, не попавшие в тройку призеров на недавнем первенстве США. В беге на 400 м у мужчин, в ходьбе и метании диска — только по одному бронзовому призеру, в беге на 110 м с/б, тройном прыжке, прыжке с шестом и беге на 1500 м и толкании ядра у мужчин — вторые призеры. И только в трех видах приняли участие чемпионы США. Кстати, именно в беге на 800 м и 3000 м с п, где они выступали, наши атлеты потерпели поражение. В протоколах матча значились фамилии спортсменов, которых нельзя даже обнаружить в списках 25 лучших легкоатлетов Соединенных Штатов! Это относится к бегуну: на 100 м — Ч. Уэллсу, на 400 м — Р. Тейлору, на 1500 м — К. Поуджю и С. Хайденрайху, на 5000 м — Д. Бабораки, на 110 м с/б — М. Шайну, на 400 м с/б — Д. Тейлору, прыгуну с шестом — С. Уоллику. Не слишком ли велик

этот список?! Кроме того, в спортивной ходьбе, беге на 5 и 10 км у команды США вообще «не нашлось» второго участника!

А в это время на стадионах Европы гастролируют такие мастера, как спринтеры С. Уильямс и Ф. Ньюхаус, бегуны на средние дистанции Р. Уолхатер и М. Ликери, марафонец и бегун на 10 км Ф. Шортер, барьеристы Р. Манн и Д. Болдинг, прыгуны в высоту Д. Стоунз и Т. Вудс, прыгуны в длину А. Робинсон и Р. Уильямс, толкатель ядра Э. Фейербах, дискболб Д. Пауэлл — целое созвездие имен.

Можно без преувеличения сказать, что сборная команда США (и с этим согласны ее руководители) была на матче в Киеве самой слабой из всех команд, приезжавших в Советский Союз за эти 17 лет.

Очевидно, именно это обстоятельство повлияло на решение организаторов матча допустить к участию в соревнованиях нескольких спортсменов «вне конкурса». Диктор несколько раз пространно объяснял тысячам зрителей, недоумевавших по поводу появления на дорожках и секторах спортсменов и спортсменов в белой форме, что советские легкоатлеты используют матч, как лишнюю проверку сил перед полуфиналом Кубка Европы. И снова вспоминается то время, когда вряд ли кто-нибудь считал матч СССР — США «репетицией или проверкой сил» перед Кубком или чемпионатом Европы. По своему значению и напряженности борьбы матчи сильнейших команд мира не уступали этим состязаниям.

И в самом деле малопонятным выглядит награждение победителя матча в прыжках с шестом с результатом 5 метров как раз в тот момент, когда выступающий «вне конкурса» Ю. Прохоренко успешно атакует высоту 5,35. Думается, что матч СССР — США состязание настолько интересное, что вряд ли его стоит считать проверочным или контрольным. Ведь так можно и впрямь убедить зрителя, что все состязания, кроме олимпийских игр, являются второстепенными. И тогда трибуны будут пустовать и на матчевых встречах, как пустуют они на многих международных состязаниях еще в недавнем прошлом считавшихся ответственными, главными и т. п...

Сборная СССР не ищет слабых соперников. И, заноса сегодня XIII матч двух стран в спортивную летопись, мы делаем это с надеждой, что в будущих встречах, как и раньше, сочтут для себя возможным выступить все сильнейшие американские легкоатлеты. Только в этом случае матч оправдает свое заслуженное название «матча гигантов» и станет тем, чем был — событием № 1 межоллимпийских сезонов.

Киев — Москва

**Т. КОЗЛОВА,
Е. ЧЕН, специальные
корреспонденты журнала
на матче СССР — США**

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

матча СССР — США — НРБ

Киев, 4—5 июля

Мужчины. 100 м. В. Борзов 10,0; А. Корнелиус 10,2; Ч. Уэллс (США) 10,2; Э. Престон (США) 10,4. Вне конкурса: Н. Колесников 10,3; Л. Браун (США) 10,4. 200 м. Э. Престон (США) 20,7; Л. Браун (США) 20,8; А. Жидих 21,1; В. Ловецкий 21,2. Вне конкурса Л. Уилсон и Д. Янг (оба США) 21,1. 400 м. С. Винсон (США) 45,8; Р. Тэйлор (США) 46,4; С. Кочер 46,7; В. Михайлов 47,2. Вне конкурса: П. Козбан 47,3; А. Братчиков 47,5; В. Носенко 47,6; А. Медведь 48,0. 800 м. М. Энъярт (США) 1,46,1; Е. Волков 1,46,7; В. Пономарев 1,47,9. 1500 м. К. Поуджю (США) 3,42,6; С. Хайденрайх (США) 3,43,6; А. Мамонтов 3,47,7; П. Анисим 3,44,2. Вне конкурса: М. Ульмов 3,43,4. 5000 м. И. Парлуй 13,34,2; Э. Селлик 13,40,6; Д. Бабораки (США) 13,56,0. 10 000 м. В. Меркушин 28,44,0; А. Бодранков 28,44,0; Г. Херольд (США) 29,01,4. 110 м с/б. В. Масников 13,5; В. Кулябин 13,5; К. Джексон (США) 13,7; М. Шейн (США) 14,3. Вне конкурса: Э. Переверев 13,7. 400 м с/б. М. Шейн (США) 50,0; В. Нагайкин 50,7; А. Карасев 51,1; Д. Тэйлор (США) 51,3. 3000 м с/п. М. Смит (США) 8,28,0; А. Величко 8,29,6; Н. Майоров 8,30,8; К. Мак-Дональд (США) 8,50,0. Эстафета 4 × 100 м. СССР 38,7; США 39,2. 4 × 400 м. СССР 3,08,3; США 3,11,2. Высота. А. Григорьев 2,15; У. Ноделл (США) 2,10; С. Будалов 2,10; К. Гвинн (США) 2,00. Вне конкурса: В. Абрамов 2,18; В. Фролов 2,05. Шест. С. Воллик (США) 5,00; В. Кишкун 4,90; В. Бойко 4,90; Р. Роджерс 0, не взял начальной высоты. Вне конкурса: Ю. Прохоренко 5,35; Ю. Исаков 5,00. Длина. В. Подлужный 8,00; Э. Ланир (США) 7,89; А. Переверев 7,79; Д. Сэй (США) 7,72. Вне конкурса: И. Лобач 7,67. Тройной. В. Санев 17,10; А. Пискулин 16,81; Т. Хейнс (США) 16,49; М. Тифф (США) 16,43. Вне конкурса: Н. Синичкин 16,32; В. Шевченко и М. Барбан — 16,17. Ядро. Т. Олбриттон (США) 19,98; А. Носенко 19,71; С. Уокер (США) 18,97; А. Барышиков 18,92. Вне конкурса: А. Ярош 18,94. Диск. В. Пензков 60,04; В. Ляхов 59,80; Д. Сильвестр (США) 58,38; К. Стейдел (США) 58,00. Вне конкурса: В. Журба 57,94. Молот. Д. Пхаканде 74,76; В. Дмитренко 74,00; У. Дилл (США) 67,10; У. Шафф (США) 61,10. Вне конкурса: А. Маликов 72,12. Копье. А. Макаров 80,48; Н. Гребнев 77,42; Р. Уоллес (США) 69,68; Р. Джордж (США) 65,42. Вне конкурса: А. Жеребчев 72,72. Ходьба 20 км. Н. Смага 1:35,16,0; В. Голубничий 1:35,18,0; Т. Дулей (США) 1:41,26,2. Вне конкурса: М. Алексеев 1:35,23,0. Женщины. 100 м. В. Анисимова 11,4; Л. Маслакова 11,4; Р. Брайнт (США) 11,7; И. Янкова (НРБ) 11,8; Л. Панайотова (НРБ) 12,0; Э. Коллинз (США) 12,0. Вне конкурса: Н. Бесфамильная 11,3; Т. Ворохобко 11,9. 200 м. С. Белова 23,1; Л. Маслакова 23,6; Р. Брайнт (США) 23,8; Л. Панайотова (НРБ) 23,9; З. Шипоклиева (НРБ) 24,6. Вне конкурса: Т. Ворохобко 23,8; Н. Карнаухова 24,2. 400 м. Н. Ильина 51,8; И. Климовича 52,1; Р. Кэмпбелл (США) 52,3; Д. Салентер (США) 52,4; З. Трифунова (НРБ) 53,9; И. Филиппова (НРБ) 54,5. Вне конкурса: Н. Соколова 53,1; И. Баркане 53,2; Л. Голованова 53,7; Л. Шаралова 54,6. 800 м. М. Джексон (США) 2,00,3; Л. Томова (НРБ) 2,00,4; С. Штула 2,02,4; К. Уэстон (США) 2,03,4; Н. Щерева (НРБ) 2,03,6; Р. Измайлова 2,03,7. Вне конкурса: Ш. Туссет (США) 2,03,0; В. Аманна (НРБ) 2,03,8. 1500 м. Т. Казанина 4,09,6; Р. Пехливанова (НРБ) 4,09,8; Т. Казачкова 4,18,6; Р. Чавдарова (НРБ) 4,19,4; Д. Браун (США) 4,19,8; Я. Меррилл (США) 4,23,6. 3000 м. Р. Пехливанова (НРБ) 9,07,4; С. Ульмасова 9,08,4; Л. Бьерклунд (США) 9,08,6; Р. Чавдарова (НРБ) 9,09,8; Г. Романова 9,25,0; Ц. Бремсер (США) 9,30,0. Эстафета 4 × 100 м. СССР 43,4; США 44,2; НРБ 46,1; 4 × 400. СССР 3,29,0; США 3,30,7; НРБ 3,40,1. 100 м с/б. Л. Кононова 13,1; Н. Ткаченко 13,3; П. Бонева (НРБ) 13,6; Д. Ла Плант (США) 13,7; Д. Ноделли (США) 14,0. Вне конкурса: Т. Анисимова 13,3; Г. Вичуккина 13,8. Высота. Д. Хантли (США) 1,84; Г. Филатова 1,81; Т. Галка 1,81; С. Хэкиет (США) 1,75; И. Благова (НРБ) 1,70; В. Волюва (НРБ) 1,65; Вне конкурса: Н. Осолок 1,65. Длина. Л. Алфеева 6,49; Ш. Уокер (США) 6,48; Г. Гопченко 6,43; П. Соколова (НРБ) 6,20; Е. Надева (НРБ) 6,09; К. Макмиллан (США) 5,97. Вне конкурса: Т. Попелова 6,10. Ядро. С. Крачевская 20,95; И. Христова (НРБ) 20,74; Т. Будетова 17,72; Е. Стоянова 17,21; Д. Вуд (США) 13,86; Э. Доул (США) 13,63. Диск. Ф. Мельник 65,88; О. Андрианова 59,86; М. Вергова (НРБ) 59,80; С. Божкова (НРБ) 54,08; М. Дрисколл (США) 46,90; Я. Свенсон (США) 45,62. Вне конкурса: Н. Ероха 55,72; Н. Бахчанована (НРБ) 55,58. Копье. С. Бабич 61,28; К. Шмидт (США) 60,30; Л. Моллова (НРБ) 59,98; Д. Курьян 57,96; И. Пеева (НРБ) 57,32; К. Калверт (США) 50,02. Вне конкурса: Н. Якубович 55,26. СССР — США 225:138; Мужчины — 129:89; Женщины — 96:49. СССР — НРБ (женщины) — 93:50. США — НРБ (женщины) — 74:70.

— ПУТЬ К МИРУ

С этого номера мы открываем новую рубрику «Лица соперников», в которой будем знакомить читателей с зарубежными легкоатлетами, претендующими на успех в олимпийском Монреале. Редакция опубликует статистические данные о тех спортсменах, которых мы еще не представляли любителям легкой атлетики.

Как показал статистический анализ, проведенный А. Линцем и Р. Деммигом (ГДР), в последние годы десятиборцы стали «легче». Так, на Олимпиаде 1964 г. средний вес первых шести многоборцев составлял 85,66 кг, в 1968 г. в Мехико — 87,83 кг, а в 1972 г. в Мюнхене — 82,5 кг.

Рышард КАТУС



(ПОЛЬША)
родился
29.III. 1947 г.
рост 184 см,
вес 85 кг.

Бронзовый призер XX Олимпиады [7984 очка]. На первенстве Европы 1974 г. занял 5-е место [7920]. Лучший результат показал в 1973 г. — 8021 очко [10,8—7,04—14,74—1,88—49,3—13,8—43,22—4,61—59,58—4,39,3]. Прогресс результатов по годам: 1966 г. — 6364; 1967 г. — 6518; 1968 г. — 6986; 1969 г. — 7401; 1970 г. — 7454; 1971 г. — 7890; 1972 г. — 7984; 1973 г. — 8021; 1974 г. — 7938.

Ив ЛЕ РУА



(ФРАНЦИЯ)
родился
23.II. 1951 г.
рост 190 см,
вес 90 кг.

Занял 4-е место в личных состязаниях на Кубок Европы 1973 г. [7942], обладатель серебряной медали чемпионата Европы 1974 г. — 8146, рекордсмен Франции — 8229 [10,8—7,44—14,59—1,96—48,4—14,7—46,50—4,70—64,66—4,41,9]. Ив Ле Руа участвовал в Олимпиаде-72, где занял 12-е место. Наиболее слабым видом у спортсмена является бег на 1500 м, но, учитывая его личные рекорды в других видах десятиборья [100 м — 10,7, длина — 7,84, ядро — 15,18, высота — 2,00, 400 м — 48,4, 110 с/6 — 14,6, диск — 51,82, шест — 5,20, копье — 66,00, 1500 м — 4,35,5].

Бурглинде ПОЛЛАК



(ГДР)
родилась
10.VI. 1951 г.
рост 179 см,
вес 76 кг.

Победительница Европейских игр юниоров 1968 г. в пятиборье, I Кубка Европы по многоборью 1973 г., серебряный призер первенств Европы 1971 и 1974 гг., бронзовый призер Олимпийских игр 1972 г. [4768], рекордсменка мира — 4932 [13,21 — 15,85 — 1,78 — 6,47 — 23,35]. Прогресс результатов по годам: 1966 г. — 3994 [по старой таблице очков]; 1967 г. — 4260; 1968 г. — 4717; 1969 г. — 4834; 1970 г. — 5406; 1971 г. — 5371; 1972 г. — 4759 [по новой таблице]; 1973 г. — 4973; 1974 г. — 4684.

Брюс ДЖЕННЕР



(США)
родился
28.X.1949 г.
рост 188 см,
вес 86 кг.

Чемпион США [1974 г.], победитель матча СССР — США — ФРГ. На Олимпийских играх в Мюнхене Джениер занял 10-е место. В минувшем сезоне Б. Джениер не проиграл ни одного состязания, в котором стартовал, и трижды набрал сумму, превышающую 8200 очков [8240, 8245 и 8308]. Свой лучший результат спортсмен показал в Таллине на матче с командой СССР. Нынешний сезон Джениер начал необычно рано — уже 23—24 апреля на «эстафетах Дрейка» набрал отличную для весны сумму — 8139 очков.

Гвидо КРАТЧМЕР



(ФРГ)
родился
1.I. 1953 г.
рост 187 см,
вес 85 кг.

Бронзовый призер первенства Европы 1974 г. — 8132 [10,83—7,60—13,56—2,01—48,44—14,29—42,10—4,20—63,58—4,31,0]. Гвидо Кратчмер в течение ряда лет находился в тени сильнейших многоборцев ФРГ К. Бендлина, Х.-И. Вальде, Х. Свободы и лишь в 1972 г. попал в список сильнейших мира, где занимал скромное 68-е место с результатом 7550 очков. Личный рекорд, установленный в Риме на чемпионате Европы, выводит его на 4-е место в мире за сезон, при этом следует учесть, что Гвидо Кратчмер самый молодой среди сильнейших десятиборцев.

Рышард СКОВРОНЕК



(ПОЛЬША)
родился
I.V. 1949 г.
рост 184 см,
вес 81 кг.

Победитель Универсиады-73 в Москве [7963 очка], чемпион Европы 1974 г. [8207]. Рекордсмен Польши — 8308 очков [1973 г.]: 10,8—7,55—13,96—2,00—49,3—14,5—44,48—4,70—64,74—4,39,4. На Олимпийских играх 1972 г. сошел из-за травмы в прыжках с шестом. Прогресс результатов по годам: 1967 г. — 6359; 1968 г. — 6822; 1969 г. — 7240; 1970 г. — 7554; 1971 г. — 7920; 1972 г. — 8147; 1973 г. — 8208; 1974 г. — 8207.

Джефф БЕННЕТТ



(США)
родился
29.VIII. 1948 г.
рост 173 см,
вес 69 кг.

Серебряный призер первенства США 1974 г., лучший результат прошлого года — 7939, личный рекорд 8120 очков установил в 1973 г. Обладая высокой природной скоростью, Беннетт стремится компенсировать относительно небольшой рост и вес, а следовательно, и неважные результаты в метаниях, отличными показателями в беге, где его личные рекорды чрезвычайно высоки [10,6—7,19—12,72—1,91—47,2—14,9—38,28—4,90—62,74—4,19,8].

Филипп АНДРЭ



(ШВЕЙЦАРИЯ)
родился
27.V. 1951 г.
рост 180 см,
вес 71 кг.

Занял 6-е место на первенстве Европы 1974 г. — 7863. Рекордсмен Швейцарии — 7934 [11,0—7,20—12,05—1,92—47,3—15,1—39,58—4,80—58,23—4,16,4]. Начиная занятия с прыжков с шестом, личный рекорд 4,80. В отличие от большинства сильнейших десятиборцев, у Ф. Андрэ небольшой вес, вследствие чего он показывает довольно слабые результаты в метаниях. Однако в тренировке он отдает предпочтение именно скоростно-силовым видам.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Легкая 8'75 атлетика

Ежемесячный
спортивно-методический журнал

Орган Комитета
по физической
культуре и спорту
при Совете Министров СССР

[243] АВГУСТ
Год издания 21-й

Главный редактор А. Ф. БОЙКО

Редакционная коллегия
В. И. АЛЕКСЕЕВ, А. П. БОНДАРЧУК,
А. С. ГЕРЧИКОВ, В. М. ДЬЯЧКОВ,
А. Ю. КАРПАВИЧУС, Ф. О. КУДУ,
Д. А. ПЕРТЕНАВА, В. В. ПЕТРОВСКИЙ,
В. Б. ПОПОВ, И. А. СТЕПАНЧЕНКО,
И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН, Л. С. ХОМЕНКОВ

Художественный редактор
А. Ю. ЛИТВИНЕНКО

Адрес редакции:
103045 Москва, Рождественский бульвар,
10/7
Телефоны:
главного редактора 228-96-72
отделов 228-82-72
223-04-57

НАША ОБЛОЖКА. НА 1 СТРАНИЦЕ:
Победный финиш чемпиона VI Спарта-
киады народов СССР Н. АВИЛОВА. Фо-
то Мати ХИЙСА

На 4 СТРАНИЦЕ: Награждение победи-
телей VI Спартакиады народов СССР в
пятиборье. Фото Мати ХИЙСА

В НОМЕРЕ ФОТО: М. ХИЙСА, Р. МАК-
СИМОВА, В. ГАЛАКТИОНОВА, В. ШАНД-
РИНА, Н. ВОЛКОВА, А. ИСАЕВА

A02695 Тираж 69 750 экз. Заказ 1464
Сдано в набор 27/VI 1975 г.
Подписано к печати 21/VII 1975 г.
60×90. Уч.-изд. л. 6,75.

Чеховский
полиграфический комбинат
Союзполиграфпрома
при Государственном комитете
Совета Министров СССР
по делам издательств, полиграфии
и книжной торговли.
г. Чехов Московской области
Ордена «Знак Почета» издательство
«Физкультура и спорт»
«Легкая атлетика» ©

НАШ ФОТОКОНКУРС

В Мехико — четвертый. В Мюнхене — первый. В Монреале...
А почему бы нет!! В. ШАНДРИН (Москва)

70482
цена 30 коп.

Легкая 8'75 атлетика

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- Грани поиска
- Наши чемпионы — наша надежда
- Барьерист первого класса
- 100 или 200 м?
- Техника и скорость

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

