

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 6

ИЮНЬ 1985

ежемесячный спортивно-методический



журнал



ЖУРНАЛУ  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»,  
СПОРТКОМИТЕТА СССР —  
30 ЛЕТ

# ВЕРНЫЙ КУРС



Председатель Федерации легкой атлетики СССР,  
вице-президент ИААФ  
Леонид Сергеевич Хоменков был первым  
главным редактором «Легкой атлетики».



**Вот так довольно скромно выглядел первый номер «Легкой атлетики», который вышел в свет в июне 1955 г.**

Журналу «Легкая атлетика» — 30 лет. И сегодня, обращаясь к его истории, прожитым им годам, мы обязательно останавливаем внимание на самом начале, когда в июне 1955-го в стране появилось это издание.

Как же происходило рождение и становление «Легкой атлетики»? С таким вопросом мы обратились к первому главному редактору журнала, постоянному члену его редколлегии, председателю Федерации легкой атлетики СССР, вице-президенту ИААФ Леониду Сергеевичу Хоменкову.

— Как известно, сначала в 1950 году на первенстве Европы в Брюсселе, а затем в пятьдесят втором на Олимпиаде в Хельсинки советские легкоатлеты добились первых громких успехов на международной арене. Был уже достигнут достаточно высокий уровень развития легкоатлетического спорта в нашей стране. И все сильнее начинали чувствовать ограниченность возможностей распространения накопленного опыта пропаганды научно-теоретической мысли. В последующих годах начался поиск путей обеспечения тренеров, спортсменов, всех, кто увлекался легкоатлетическим спортом, необходимым материалом. Нужно отметить, что за рубежом к тому времени уже существовали специализированные периодические издания по легкой атлетике. Сама жизнь требовала создания такого журнала у нас. Однако издание первых номеров рассматривалось по началу как эксперимент. Были сомнения в том, что журнал вызовет к себе необходимый интерес. И вот состоялось рождение «Легкой атлетики». Хотя в то время возможности наши по современным меркам были довольно ограничены, журнал оказался настолько полезным, настолько популярным, что, когда прошла под-

писка на пятьдесят шестой год, все сомнения исчезли. В те годы мне посчастливилось быть на общественных началах главным редактором журнала. У его истоков стояли активно сотрудничавшие в «Легкой атлетике» наши знаменитые тренеры, лучшие представители спортивной науки, такие как Синицкий, Ионов, Озолин, Марков, Дьячков. Своим успехом журнал во многом был обязан этим людям. Социологи определили, что срок становления журнального издания составляет примерно 8 лет. Наш журнал крепко стал на ноги уже после 1960 года, который был ознаменован яркой победой советских легкоатлетов на Олимпийских играх в Риме. За 5 лет «Легкая атлетика» завоевала авторитет у нас в стране и за рубежом.

Хочу отметить, что с самого начала была найдена правильная структура «Легкой атлетики». В основном она сохранилась и до сегодняшнего дня. По широте тематики, системности помещаемого на страницах журнала материала второго такого легкоатлетического издания в мире нет. Это могу сказать с полной уверенностью. В течение всех 30 лет в подходе к рассмотрению научно-теоретических вопросов, проблем легкой атлетики он является одним из самых передовых в мире специализированных спортивных журналов. Должен подчеркнуть, что такую оценку журналу дают и ведущие деятели международной легкой атлетики, известные обозреватели популярных зарубежных спортивных изданий.

## ПО ВСЕМУ СВЕТУ

Интересуются ли журналом «Легкая атлетика» за рубежом? Конечно. По подписке он расходуется более чем в 30 странах. В каких? Вот они: Австралия, Австрия, Албания, Алжир, Болгария, Бразилия, Великобритания, Вьетнам, ГДР, Голландия, Дания, Западный Берлин, Израиль, Италия, Испания, Канада, КНР, Куба, Монголия, Норвегия, Польша,

Румыния, США, Финляндия, Франция, ФРГ, Чехословакия, Швейцария, Швеция, Югославия, Япония.

Рекордсменом можно назвать Болгарию. Здесь более 1600 любителей легкоатлетического спорта выписывают журнал. Это естественно, могут сказать, ведь болгарский язык похож на русский. Верно. Но правда и то, что к призерам мы должны отнести также Монголию. В эту страну пересылают более 600 экземпляров.

## НАША ОБЛОЖКА:



Юбилейный номер



№ 6'85(336) июнь  
ежемесячный спортивно-методический журнал  
Комитета по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
Издается с 1955 года

## журналу- 30

Журналу «Легкая атлетика» исполнилось 30 лет. Наступило время, когда надо подводить итоги, делать анализ, давать отчет. А работа эта и ответственная и тревожная. Конечно же можно и надо вспоминать, оценивать все полезное, значительное, удачное, что было сделано. Но вместе с тем требуется прямо посмотреть и на то, чего сделать не удалось, на то, что получилось пусть неплохо, но далеко не отлично. И открыто объяснить себе, почему так произошло. Где тут были очевидные, трудно одолимые, объективные, как говорится, обстоятельства, а где проявились непоследовательность, излишнее спокойствие, ненужная уступчивость, ослабление боевитости. Нет предела лучшему. Но как ни очевидно это утверждение, оно не может служить прикрытием от справедливой критики.

Журналу — 30. И сейчас, бросив взгляд на пройденный путь, вдумавшись в то, что удалось создать, представить, показать, сказав себе горькую правду о недоделанном, мы вправе признать: журнал заслужил свой юбилей, свой праздник.

Есть в работе журнала особенности, которые во многом и определяют его удачу.

Прежде всего, это изначально верный посыл. Журнал сразу же четко и конкретно определился и в направлениях содержания, и в формах его реализации. Среди тех, кто придал нашему изданию свое, типичное для него направление и стиль, мы называем Леонида Сергеевича Хоменкова — одного из основных организаторов журнала, первого его главного редактора, человека хорошо известного в спортивном мире. Он председатель Федерации легкой атлетики СССР, вице-президент ИААФ, доктор педагогических наук, заслуженный тренер СССР, мастер спорта СССР. А помогали Леониду Сергеевичу в формировании журнала специалисты, составившие первую его редколлегию: Н. Г. Озолин, Д. П. Ионов, В. П. Филин, Г. Ф. Турова, Б. Н. Львов, Б. Е. Косвинцев, Г. В. Коробков, Д. П. Марков, П. В. Ратов.

Для журнала всегда была характерна тщательная разработка программы реализации постановлений, решений партий и правительства по вопросам развития физической культуры, постановлений и приказов Спорткомитета СССР.

Естественно, что ведущее место в издании занимает тема массовой легкой атлетики, ГТО, привлечения к занятиям широких масс советских людей. Своими средствами журнал содействовал активизации деятельности коллективов физической культуры, спортивных клубов, организаций, ведущих подготовку спортивных резервов. Как известно, все это область физкультурного движения, которая нуждается в постоянном и большом внимании. И следует признать, что журнал находится тут в постоянном поиске, находит формы публикаций, которые отличают

### СОДЕРЖАНИЕ

Журналу — 30	1
Фестивальные километры	3
Победные мгновения	4
Попов Г. Эстафета подвига	7
Высокие награды	9
Возняк С. Метатели на новых рубежах	10
Купоросов Б. Выше головы...	12
Если скорохода сняли с дистанции...	15
Гайс И. На дистанции Евгений Евсюков	16
Бег и здоровье (журнал в журнале)	19
Муравьев З. Больше таких соревнований	26
Михайлов А. Важный рычаг	27
Иванов Н. На нелюбимой дистанции	29
Дмитриев Н. Высоты меняются	31
Чен Е. Праздник бега в Лиссабоне	32
Чернов Е. Капитан сборной Рекордсменка среди рекордсменов	

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

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

Художественное оформление Н. Н. Кубаревой  
Редактор Л. И. Тареева

ся действенностью. Тут и материалы, подготовленные по итогам проверок состояния легкоатлетического спорта на местах, и статьи с противопоставлением хорошо налаженной и плохой работы коллективов, находящихся в примерно одинаковых условиях, и рассказы о передовом опыте, и корреспонденции о ведущих специалистах, и дискуссии. Особого упоминания заслуживают публикации, призванные оказать помощь самостоятельно занимающимся бегом, прыжками, метаниями, такие, например, как статьи в рубриках «Школа юного легкоатлета» и «Советы бегунам».

Признанием высокой ценности публикации служит использование их как основы для создания книги. Мы с удовлетворением можем отметить, что журнал «Легкая атлетика» нередко становился прародителем для выпуска вот таких интересных книжных изданий. Так, статьи в рубрике «Советы бегунам», которые готовил известный стайер, заслуженный тренер РСФСР Н. И. Пудов, обернулись брошюрой того же названия. В последние годы вышли основанные на журнальных публикациях книги «Следуй за нами» (сборник выступлений олимпийских чемпионов), «Бег для всех».

Соревнования на призы газет и журналов — явление сейчас распространенное. Каждое из них имеет свою идею. Для журнала «Легкая атлетика» она также определена изначально. Содействие развитию легкоатлетического спорта среди детей — такова суть соревнований на призы журнала. Сейчас проводятся два таких больших многоэтапных состязания: для сельских школьников Российской Федерации и для учащихся школ Сахалина и Курильских островов. Справедливость требует упоминания и того факта, что оба эти соревнования отличаются действенностью. Вот что писали сахалинцы в одном из своих писем: «...в сахалинском легкоатлетическом беге произошли заметные перемены. Соревнования на призы журнала «Легкая атлетика» во многом могут поспорить со школьными состязаниями по лыжным гонкам — виду спорта самому массовому и популярному на острове».

«Легкая атлетика» — журнал спортивно-методический. И в ряду ведущих его задач обязанность знакомить тренеров и спортсменов с современной методикой тренировки и техникой легкоатлетических движений, помогать совершенствовать вос-

питательную работу среди спортсменов, пропагандировать передовой опыт тренеров. Задачи, понятное дело, важные, но и очень нелегкие. В самом деле, вспомним, насколько многолик легкоатлетический спорт. Как он объемлен и разнообразен. Еще раз вдумаемся в тот факт, что повышение квалификации наших тренеров продолжает оставаться остройшей проблемой, а журнал не может заменить собой учебные пособия, руководства. И тем не менее он обязан достойно сыграть свою роль пропагандиста современной методики подготовки спортсмена, надежного помощника и наставника спортивного педагога.

И снова укажем на достоинства изначально предложенных направлений работы с тренерами. В головном отделе журнала «Техника и методика» выдержали испытание временем такие рубрики, как «Кинограммы», «Заочный факультет повышения тренерского мастерства», «Опыт работы», «Советы начинающему тренеру». Очевидную ценность представляют собой обзоры научных исследований в отделе «Наука — практика», коротко представляющие суть исследований в области методики атлетов.

Свою роль журнал сыграл и в подготовке высококвалифицированных легкоатлетов, что нашло отражение в успешном выступлении советских мастеров на крупнейшей международных соревнованиях. Многие в этом отношении сделали для журнала выдающиеся наши спортивные педагоги: П. Н. Гойхман, Д. Н. Ионов, Ф. О. Куду, Н. Г. Озолин, В. В. Садовский, И. П. Сергеев, З. П. Синицкий, В. П. Филин, Л. С. Хоменков, а также уже ушедшие от нас В. И. Алексеев, В. М. Дьячков, Г. В. Коробков, Г. И. Никифоров, Д. П. Марков, Л. Г. Сулиев, А. Л. Фруктов.

Большую помощь журналу постоянно оказывают и наши ведущие спортсмены, олимпийские чемпионы. Их рассказы о себе, их мысли и суждения — самая действенная пропаганда легкоатлетического спорта, призыв к регулярным занятиям легкой атлетикой. В разное время на страницах журнала выступали олимпийские чемпионы Н. Пономарева и Г. Зыбина, В. Крепкина и П. Болотников, Т. Пресс и И. Пресс, В. Санеев и В. Борзов, Л. Брагина и Т. Казанкина, Ю. Седых и многие другие прославленные наши атлеты.

Пропаганда и поддержка нового — норма для любого издания. И потому популяризация такой доступной людям формы занятий физическими упражнениями, как оздоровительный бег, конечно же получило понимание и поддержку «Легкой атлетики». Журнал явился если и не первооткрывателем, то одним из них в пропаганде и организации в стране оздоровительного бега. И он вправе за-

писать этот факт в свой актив. Отнести к нему следует и публикации наших первых энтузиастов оздоровительного бега, и информации о зарубежном опыте, и выступления на тему об оздоровительном беге врачей, инструкторов, тренеров, научных работников. Отдельные публикации, серии статей, постоянная рубрика «Клуб любителей бега» — вот этапы развития этой темы в журнале. А с 1982 года в нем появился специальный отдел — журнал в журнале «Бег и здоровье».

Это своеобразное издание действительно небольшой журнал. Потребность в нем представляется очевидной. И все же, надо признать, появление журнала в журнале было воспринято традиционной читательской аудиторией «Легкой атлетики» неоднозначно. Многим товарищам, ревниво оберегающим спорт от привлечения в него занятий чисто оздоровительного

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Заслуженный мастер спорта, восьмикратный чемпион Советского Союза, многократный рекордсмен страны в метании диска и толкании ядра. Эти звания и титулы Отто Янович Григалка получил в результате сражений на спортивных полях. А сначала были настоящие бои на фронтах Великой Отечественной войны. Трудные ее дороги, испытания и победы навсегда в памяти Отто Яновича, напоминают о них и солдатский орден Славы III степени, боевые медали.

Умение трудиться, настоящий бойцовский характер во многом помогли О. Григалке, когда он пришел в сборную команду страны. И еще — влюбленность в спорт, поиск рационального зерна в технике метания диска и толкании ядра. Как результат — победы на всесоюзных и международных соревнованиях, участие в Олимпийских играх 1952 и 1956 гг., чемпионатах Европы, установление рекордов Советского Союза.

Работая старшим тренером сборной команды страны (более 10 лет), О. Я. Григалка проводил методическую работу, дал путевку в большой спорт спортсменам, многие из которых стали чемпионами и рекордсменами СССР и с благодарностью вспоминают его уроки.

Многие годы отданы работе в Олимпийском центре подготовки спортивного общества «Трудовые резервы» в Москве. Сейчас О. Я. Григалка — старший тренер по метаниям в школе высшего спортивного мастерства ДСО профсоюз.

Поздравляя заслуженного мастера спорта СССР, кавалера орденов Славы III степени и «Знак Почета» Отто Яновича, Григалку с 60-летием, желаем ему здоровья, больших успехов в работе, счастья!

толка; «Бег и здоровье» на страницах спортивно-методического издания показался аномалией. Не смягчило их и то обстоятельство, что «Бег и здоровье» уделяет значительное внимание массовым пробегам — этим не просто оздоровительным, а спортивным мероприятиям, что журнал в журнале разрабатывает идею привлечения через оздоровительный бег к бегу спортивному. Но, думается, указанное неприятие — явление временное. Путь же, избранный для данного случая «Легкой атлетикой», следует признать верным.

Журнал делают люди. За тридцать лет через редакцию прошло около трех десятков человек. Три десятилетия — срок в человеческой жизни не малый. И, естественно, трудно ожидать, чтобы состав редакции столько времени оставался неизменным. Важно другое. Для многих сотрудников редакции, в разное время работавших в ней, именно журнал «Легкая атлетика» стал той школой, которая помогла им вырасти в интересных, известных теперь журналистов. В свою очередь, говоря о достоинствах журнала, справедливо воздать должное редакторам, товарищам, которые внесли свою весомую лепту в его становление и развитие. Мы гордим прежде всего о В. С. Родиченко и А. Ф. Бойко — бывших главных редакторах журнала, об В. Н. Андрееве, Е. Г. Богатыреве, Т. В. Козловой, Е. В. Масалиной, Р. В. Орлове, В. А. Откаленко, В. П. Теннове, С. Б. Шенкмане, о нынешних сотрудниках редакции: членах редколлегии В. Н. Калясьеве и Е. Б. Чене, об Н. Д. Иванове и А. К. Шедченко, Л. В. Волошиной и Н. Н. Кубаревой, Л. И. Тареевой и Р. И. Максимова.

Назовем еще одну естественную и хорошую традицию — встречи с читателями. Общение с ними во многом помогают совершенствовать содержание журнала. И происходит такое конечно же потому, что на читательских конференциях разговор идет преимущественно не о достоинствах издания. Об этом следует хорошо помнить и работникам редакции, и членам редколлегии, и авторскому активу. Путь, пройденный нашим легкоатлетическим спортом, усыпан отнюдь не только розами. И за те участки, где ярких цветов мало или совсем нет, свою долю ответственности должен взять на себя и журнал. Да, сделано немало. Но, как говорится, резервы есть. Необходимо мобилизовать их, пустить в дело.

Итак, журналу — 30. Поздравим его, а значит, авторский актив, редколлегию, редакторов, постоянных читателей с заслуженным юбилеем. Поблагодарим за все то полезное и важное, что он сделал. И пожелаем ему новых, больших творческих успехов.



# ФЕСТИВАЛЬНЫЕ КИЛОМЕТРЫ

■ Сейчас, когда в разгаре июнь и до открытия XII Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве осталось немногим более месяца, все помыслы советской молодежи устремлены на достойную встречу этого форума молодежи всего мира. Ему посвящаются трудовые свершения, отлично сданные сессии, ратные подвиги. Интересной инициативой ознаменовали подготовку к фестивалю советские физкультурники и спортсмены.

В эти дни Москва является конечной желанной целью не только для многих тысяч гостей фестиваля, а также для миллионов юношей и девушек, стартовавших в заочном сверхмарафонском пробеге Гавана — Москва протяженностью 10 200 км. Поэтому, будь пробег этот очным, сейчас в подступах к столице можно было бы встретить на различных шоссе и дорогах юга, севера, востока и запада миллионы людей, бегущих в составе производственных бригад, классов, студенческих групп, воинских подразделений.

Старты этих массовых соревнований, предложенных отделом спортивной и оборонно-массовой работы ЦК ВЛКСМ, Главным управлением физического воспитания и спортивных резервов Спорткомитета СССР, редакциями газет «Комсомольская правда» и «Советский спорт» и названных «Фестивальные километры», были даны в марте нынешнего года. Проходили они во всех комсомольских, пионерских организациях и коллективах физкультуры, студенческих группах и воинских подразделениях.

Что же они собой представляли? Любителям бега и лыж было предложено, объединившись в команды до 20 человек, преодолеть к 1 июля 1985 г. условное расстояние от столицы предыдущего фестиваля — Гаваны до фестивальной Москвы, равное, как уже было сказано выше, 10 200 км. В общей сложности каждому участнику этих стартов предстояло пробежать или пройти на лыжах чуть более 500 км. В среднем это получалось около 4—5 км в день, что для людей бегущих, активно занимающихся физическими упражнениями норма вполне приемлемая. Соревнования проходили в выходные дни и в свободное от работы время в рамках всесоюзного смотр-конкурса «Движение для здоровья».

Особо активно начала «набирать» фестивальные километры

молодежь в тех местах, где активно работали клубы любителей оздоровительного бега и ходьбы.

Калуга, как известно, на нашей «беговой» карте обозначена большим красным флажком, здесь вокруг старожилки «Пульса», руководимого Шамилем Араслановым, давно уже сплотились (или, скорее, отпочковались) десятки клубов, работающих уже самостоятельно. Поэтому калужане с огромным энтузиазмом откликнулись на призыв ЦК ВЛКСМ и дружно вышли на старт пробега Гавана — Москва. Стартовали они еще в конце марта пробегом по улицам города, в котором приняло участие около 500 человек — учащиеся торгово-кулинарного училища, медучилища, городских ПТУ, клубов любителей оздоровительного бега. Возглавил этот молодежный фестиваль забег ветеран комсомола 20-х годов, участник гражданской войны Петр Константинович Фадеев. Каждый из участников записал на свой и командный счет важные километры, каждый в меру своих сил — от 1 до 40 км. В общей сложности на фестивальный счет было записано 2000 км.

В этот же день столько же километров записали на свой счет и представители клуба любителей оздоровительного бега города Обнинска, которым руководит Константин Ткаченко. Обнинцы выбрали для старта в фестивальном пробеге интересный маршрут — Обнинск — Петрищево, длиной 46 км, участие в котором приняло 320 человек. И перед стартом и после финиша состоялся митинг, посвященный предстоящему форуму молодежи в столице нашей Родины.

А в городе Малоярославце при рабочем общеклассном работе КЛБ «Ритм», которым руководит секретарь комсомольской организации Сергей Чинарев. Здесь силами членов клуба начиная с марта каждую субботу и воскресенье регулярно организуются фестивальные пробеги, причем маршрут их меняется и в основном проходит по памятным местам Малоярославца. Члены «Ритма» добрались до Москвы уже в начале июня. Но не это было для них главным. Главное, что в эту интересную дорогу они пригласили сотни своих сверстников из общеклассного, из близлежащих районов, приобщив их за эти месяцы к активным занятиям оздоровительным бегом. Малоярослав-

ские энтузиасты стали одними из претендентов на учрежденные подготовительным комитетом XII Всемирного фестиваля молодежи и студентов памятные красные дипломы.

Беговая тропа, длиной около двух километров, названная «фестивальной», появилась в жилом массиве Солнечный — одним из живописнейших уголков Днепропетровска. Оборудована она силами комсомольцев и физкультурников Амур — Нижнеднепровского района после объявления конкурса «Фестивальные километры».

Первыми еще в апреле ее опробовали участники спартакиады допризывной и призывной молодежи. А ко дню финиша здесь побывают около 40 тысяч участников конкурса.

А вот учащиеся Петрозаводского педагогического училища № 2 еще три года назад, когда здесь был создан КЛБ, решили стартовать в сторону фестивальной Москвы, поставив перед собой задачу: за время обучения в училище записать на свой «спидометр» 1000 км — расстояние от Петрозаводска до Москвы. В конкурс включились все 22 учебные группы. Первой «финишировали» Наталья Свищева и Светлана Юшкевич — активные легкоатлеты. Возможно не каждый учащийся добежит до Москвы, но зато все вышедшие на старт получают заряд бодрости, полюбят бег, станут его пропагандистами в школах и детских садах, куда попадут после распределения.

А вот курсанты одного из подразделений Донецкого высшего военно-политического училища инженерных войск и войск связи, которым командует офицер Александр Шустов, фестивальные километры отмеривают.

Каждое утро, а по выходным дням выезжают на Донецкое море, где совершают кроссы. 6 км — их обязательная норма. Подразделение Шустова тоже уже на подходе к столице.

Не отстают от курсантов и школьники — будущие защитники Родины. В подмосковном городе Пушино все учащиеся городских школ стартовали из Гаваны в Москву. И большинство команд классов уже также приближаются к финишу, который должен состояться, как известно, 1 июля. В этот день будут подведены итоги фестивального пробега, и лучшие команды, быстрее всех достигшие финиша, получают уже упомянутые награды подготовительного комитета.

Не останутся в этот день без

награды и школьники из КЛБ «Спартак», который уже несколько лет существует при средней школе № 48 г. Ульяновска, занятия в котором проходят под руководством большого энтузиаста оздоровительного бега учителя физкультуры Олега Михайловича Панова. Занимается в этом клубе в среднем и участвует во всех клубных мероприятиях около 500 человек. Все они стартовали в фестивальном пробеге, и многие также успешно финишировали. Особо отличились команды 7 «А» и 6 «Б» во главе с капитанами — отличными бегунами Сашей Зайчиковым и Таней Моисеевой, которые вели юных бегунов — своих товарищей за собой. Но наградой для них конечно же станут не только красивые красные дипломы с эмблемой предстоящего XII Всемирного фестиваля, но прежде всего здоровье, которое школьники получили на трассах пробега, радость от приобщения к миру движения, к миру здоровья.

Все это можно сказать и о всех миллионах участников этого интересного мероприятия, посвященного предстоящему форуму молодежи. В свой актив бегуны вписали и прекрасное настроение, здоровье, радость общения с единомышленниками на длинном пути из Гаваны в Москву, навыки и знания, приобретенные в дороге. Главное достижение, по мнению организаторов, те единение и верность фестивальному движению, которые были всегда присущи советской молодежи, и подтвержденные нынешним поколением.

Так что всех участников фестивального пробега Гавана — Москва можно, без сомнения, считать полноправными участниками основных мероприятий программы XII Всемирного и уж обязательно участниками спортивной программы фестиваля. А она, как известно, будет состоять из многих мероприятий, в том числе и из чисто беговых: гости и участники, которые съедутся в Москву, примут участие в забегах фестивальной мили длиной 1985 м (год проведения фестиваля) и в фестивальном пробеге Мира, который пройдет по улицам столицы в дни работы Всемирного форума молодежи и студентов.

А. КОНСТАНТИНОВ

# ПОБЕДНЫЕ

■ 1956 г. С 5 по 16 августа в Москве на новом спортивном комбинате в Лужниках проходила Спартакиада народов Советского Союза.

Грандиозный праздник был яркой демонстрацией роста спорта в стране. Еще никогда на спортивных праздниках, даже самых крупных, мы не видели столько участников. Их было на две тысячи больше, чем на XV Олимпийских играх в Хельсинки, а ведь туда съехало более семи тысяч спортсменов.

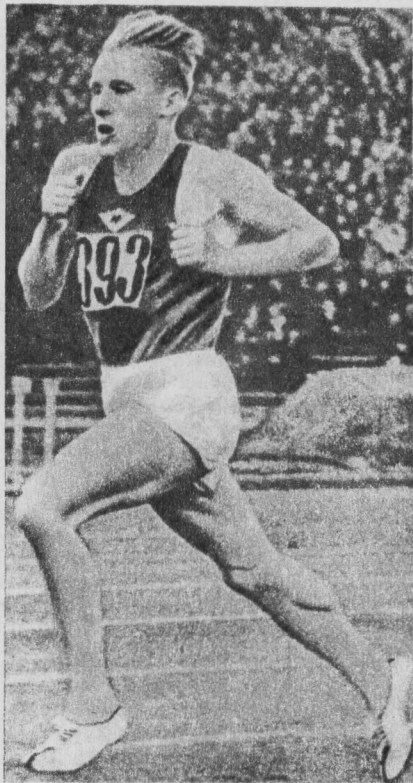
Легкоатлеты СССР установили в Мельбурне 5 олимпийских рекордов из 19. Среди выступлений рекордсменов в первую очередь нужно отметить блестящий бег Владимира Куца на 5000 и 10 000 м. Этот бег надолго останется в памяти тех, кому посчастливилось его видеть. Неутомимый боец, Куц опроверг все попытки опорочить его манеру бега, его технику. Никто из прославленных бегунов мира не смог выдержать рывков советского спортсмена. Кроме Куца, олимпийские рекорды установили: Леонид Спириин в ходьбе на 20 км — 1:31.27,0, Инесса Яунземе в метании копья — 53,86 и Тамара Тышкевич в толкании ядра — 16,59.

1958 г. XVI Олимпийские игры, состоявшиеся два года назад в Мельбурне, дали хороший толчок дальнейшему развитию легкоатлетического спорта во всем мире. Значительно обновились многие рекорды мира и отдельных стран. Рядовыми стали результаты, еще недавно считавшиеся пределом возможностей человека. Появились способные молодые спортсмены, которые в течение двух-трех сезонов достигают результатов, доступных их предшественникам лишь после многих лет упорной тренировки.

Под знаком роста достижений проходил и очередной чемпионат Европы по легкой атлетике, состоявшийся в столице Швеции — Стокгольме с 19 по 24 августа. VI первенство континента превзошло все предыдущие первенства по накалу спортивной борьбы и достигнутым результатам.

В результате шестидневной борьбы на Королевском стадионе советские спортсмены завоевали 35 медалей: 11 золотых, 15 серебряных, 9 бронзовых.

1960 г. Восемнадцать дней над «Стадио олимпико» в Риме пылал олимпийский светильник. Это были дни напряженной спортивной борьбы, острых поединков, дружеских встреч, дни радостей и огорчений. Наиболее массовыми и по количеству стран, и по числу участников на XVII Олимпийских играх были состязания по легкой атлетике. Ныне соотношение сил в мировой легкой атлетике резко изменилось в пользу нашей страны и других социалистических государств. Многократные победители олимпиад — заокеанские легкоатлеты, в третий раз встретившись на олимпийских играх со спортсменами Советского Союза и стран народной демократии, должны были уступить им пальму первенства.



**Владимир КУЦ**

**Ирина ПРЕСС**

**Игорь ТЕР-ОВАНЕСЯН**



**Ромуальд КЛИМ**



**Нина ПОНОМАРЕВА**



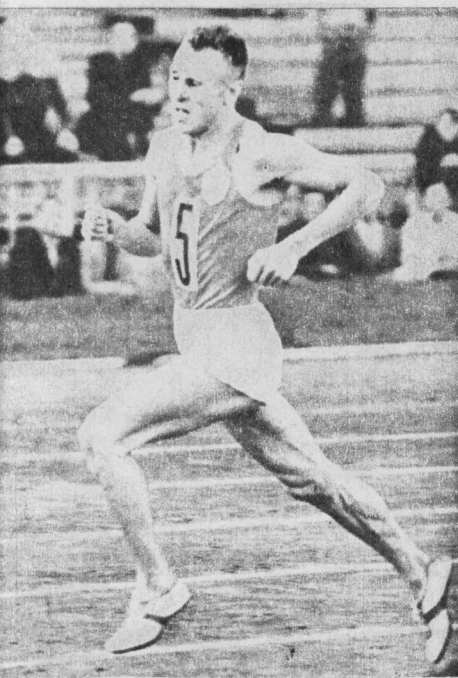
Победа советских легкоатлетов в Риме — закономерное следствие прогресса этого вида спорта в нашей стране.

...Бурно финишируя, Болотников с каждым метром все дальше уходил от соперников, ожесточенно борющихся между собой. Секундомеры судей зафиксировали выдающийся результат —

28.32,2 — новый олимпийский рекорд и второе время за всю историю легкой атлетике.

1962 г. Еще одна золотая медаль чемпиона Европы была завоевана в прыжках в длину. Лишь одному И. Тер-Ованесяну покорился восьмиметровый рубеж — показатель международного класса. Золотая медаль завоевана с результатом 8,19. После состязаний в беседе с журналистами Игорь сказал: «Я счастлив, что мне удалось вторично выиграть звание чемпиона континента. Не скрою, хотелось бы добиться этого почетного звания и в третий раз!» Желаем новых побед, Игорь!

Подлинным украшением заключительного дня чемпионата Европы явилось выступление в прыжках в высоту В. Брумеля. Он начал состязание с высоты 2,06. С завидной легкостью Брумель преодолел ее с первой попытки и в таком же стиле выступил на последующих высотах 2,09; 2,13; 2,17 и 2,21, пропустив 2,11 и 2,15. Медаль Брумеля была последним, 13-м, трофеем нашей команды.



**Петр БОЛОТНИКОВ**

легкоатлетов всех пяти континентов, оказались наиболее массовыми и результативными в истории международного легкоатлетического спорта.

...Уже первым финальным броском Ромуальд Клим, установивший новый олимпийский и всесоюзный рекорд — 69,74, перехватил инициативу. Когда завершились финальные попытки, флажок Клина в поле был по-прежнему самым дальним. Вновь, как и в Риме, чемпионом в метании молота стал советский спортсмен.

1968 г. По своему накалу и обилию высоких результатов состязания в тройном прыжке можно отнести, пожалуй, к самым значительным событиям Олимпийских игр. Достаточно сказать, что лидеры сменялись здесь четыре раза, 6 спортсменов в итоге показали результаты дальше 17 м и 5 из них превысили официальный мировой рекорд Ю. Шмидта.

Что же сказать о Викторе Санееве? Дважды он становился лидером состязаний, хотя оба раза для этого ему нужно было прыгать дальше мирового рекорда! В своей последней попытке, принесшей ему и золотую медаль, и новое мировое достижение, Санеев превысил свой личный рекорд на 52 см!

1972 г. Подлинным героем Олимпиады стал наш замечательный спринтер комсорг сборной команды СССР Валерий Борзов. Трудно, пожалуй, было найти на Олимпиаде более популярного спортсмена. Главное заключалось в том, что Валерий как бы олицетворял собою всю советскую сборную олимпийскую команду, о которой западногерманская пресса писала как о самой дисциплинированной, жизнерадостной, «контактной» и скромной команде на Играх.

Многих специалистов легкой атлетики буквально ошеломили достижения Николая Авилова в десятиборье, Людмилы Брагиной в беге на 1500 м, Надежды Чижовой в толкании ядра, установивших новые мировые рекорды.

С большим подъемом выступили на Играх Виктор Санеев, ставший уже двукратным олимпийским чемпионом, Анатолий Бондарчук и Фаина Мельник, установившие новые олимпийские рекорды, Юрий Тармак.

1978 г. Первенство Европы по легкой атлетике, которое проходило с 29 августа по 3 сентября 1978 г. в Праге, закончилось большой победой спортсменов СССР. Советские атлеты завоевали 13 золотых, 12 серебряных и 11 бронзовых медалей, набрали в неофициальном командном зачете 243,5 очка. Это самая крупная победа из когда-либо одержанных советской командой на европейских чемпионатах. Более того, подобной победы вообще не добивалась ни одна страна за всю историю первенства Европы. И выиграли легкоатлеты Советского Союза отнюдь не в легкой борьбе. Уровень же результатов,



**Валерий БРУМЕЛЬ**



**Валерий БОРЗОВ**

1964 г. Осталась позади напряженная 8-дневная борьба легкоатлетов на XVIII Олимпийских играх, внесшая значительные коррективы в расстановку сил в международном легкоатлетическом спорте.

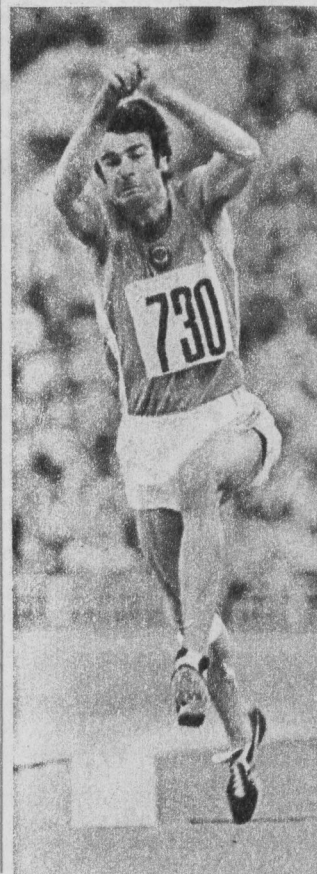
Состязания XVIII Олимпиады по легкой атлетике прошли под знаком бурного роста мастерства



**Анатолий БОНДАРЧУК**

показанных в Праге, соответствует самым высоким современным международным стандартам. В ходе состязаний было установлено 5 официальных мировых, 6 европейских рекордов и 33 рекорда чемпионата Европы.

1980 г. Московская олимпиада находилась в центре внимания всей мировой общественности, пользовалась огромной популярностью. И не только благодаря выдающимся спортивным достижениям, которые сами по себе беспрецедентны: 36 мировых и 75 олимпийских рекордов устано-



**Виктор САНЕЕВ**

# ПОБЕДНЫЕ МГНОВЕНИЯ

Янис ЛУСИС

Юрий СЕДЫХ

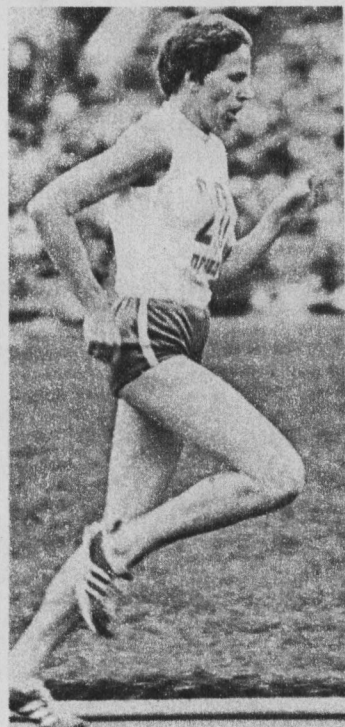
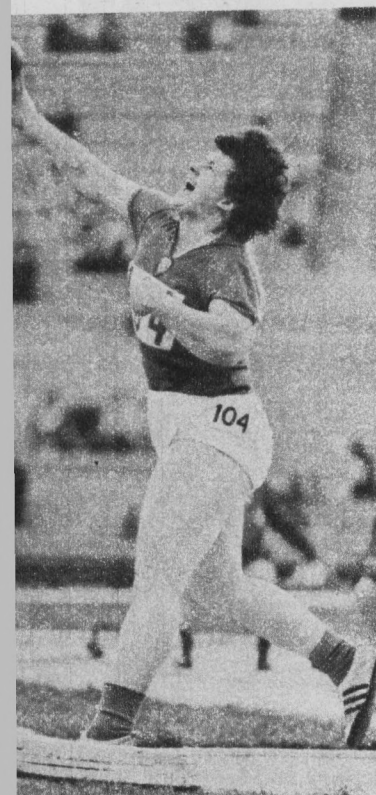


вили участники олимпийского форума. В условиях, когда гласная «холодной войны» изо дня в день стремились усложнить международную обстановку, молодежь разных стран, собравшаяся под олимпийские знамена в столице Советской страны, наглядно демонстрировала стремление к доброй воле, взаимопониманию, дружбе между народами.

Большого успеха добились советские легкоатлеты на Москов-

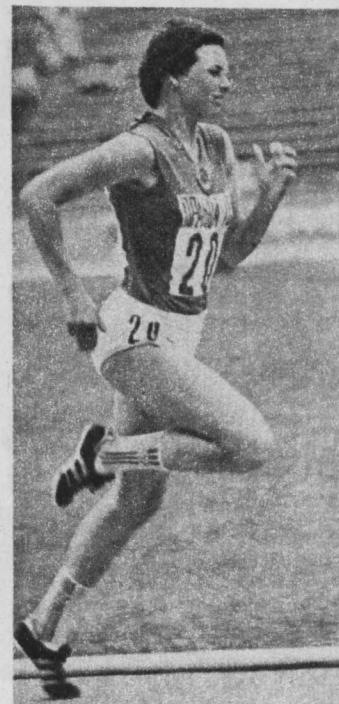
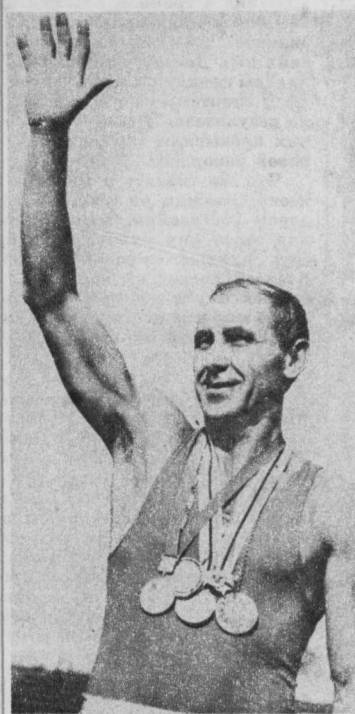
Людмила БРАГИНА

Надежда ЧИЖОВА



ской олимпиаде. 15 золотых, 14 серебряных и 12 бронзовых медалей завоевали они на Играх XXII Олимпиады.

1983 г. 157 стран приняли участие в первом чемпионате мира в Хельсинки. История мирового спорта не знала еще соревнования, на котором бы выступали представители стольких государств. Этот невиданный всемирный легкоатлетический форум стал ярким свидетельством стремления молодежи всех стран к миру и дружбе, продемонстрировал великую объединяющую силу спорта.



Людмила КОНДРАТЬЕВА

Владимир ГОЛУБНИЧИЙ

А какие атлеты выходили на дорожки и сектора Олимпийского стадиона финской столицы! И сколь неизмеримой была радость победителей! 6 золотых, 6 серебряных и 11 бронзовых медалей завоевали на чемпионате мира советские спортсмены. Незабываемы победные мгновения наших первых чемпионов мира: бегуны на 400 м с/б Екатерины Фесенко, Тамары Быковой в прыжке в высоту, участников эстафеты 4×400 м Сергея Ловачева, Александра Трошило, Николая Чернецкого, Виктора Маркина, прыгуна в высоту Геннадия Авдеевко, Сергея Бубки в прыжке с шестом и метателя молота Сергея Литвинова.

1984 г. В яркий праздник спорта, дружбы и мира вылились крупнейшие соревнования «Дружба-84», ставшие для атлетов большинства социалистических и многих других стран главным спортивным событием 1984 года. Дружба и высокий уровень достижений — вот основной итог этих представительных состязаний, в которых приняли участие ведущие мастера из 50 стран. В ходе соревнований установлено 46 мировых рекордов. Отличные результаты были показаны на легкоатлетическом турнире «Дружба-84», в котором выступили около 50 процентов победителей и призеров чемпионата мира. В трехдневных напряженных состязаниях легкоатлеты установили один мировой и десятки национальных рекордов.

Татьяна КАЗАНКИНА





*Он пошел на войну добровольцем, оказался на Волховском фронте. Заявление о приеме в партию писал в окопе. Командовал расчетом «Катюши», который участвовал в прорыве блокады Ленинграда. За это он, старший сержант Борис Шенников, был награжден медалью «За отвагу».*

*В январе сорок четвертого был одним из тех, кто полностью освободил Ленинград от вражеской блокады. Дважды его ранило. Второй раз тяжело...*

*И вот сегодня Борис Филиппович Шенников, заслуженный тренер СССР, главный тренер легкоатлетической сборной Ленинграда, рассказывает о ветеранах ленинградской легкой атлетики, воинах Великой Отечественной, о значении их примера в воспитании молодых атлетов.*

■ В залах ленинградского Музея спорта, созданного при городском Доме физкультуры на набережной реки Мойки, есть очень волнующая экспозиция. В ней собраны фотографии, личные вещи и награды спортсменов-участников героической обороны Ленинграда, боев на различных фронтах Великой Отечественной. Большое впечатление производят на молодежь эти экспонаты. И не случайно, собираясь на ответственные соревнования, наши легкоатлеты непременно приходят в залы нового Музея спорта, чтобы поучиться мужеству у своих славных предшественников.

Давно знаю заслуженного тренера РСФСР Р. Г. Мовчана, умелого педагога, воспитавшего немало мастеров спорта. Уважаю этого спокойного, немногословного человека, который с честью прошел по дорогам Великой Отечественной войны. Доброволец, партизан, разведчик, офицер связи, командир пехотного взвода — вот строчки из боевой биографии Мовчана.

Как-то спросили у Романа Георгиевича: «Наверное, немалую роль в воспитании у молодых спортсменов бойцовских качеств играет ваш личный жизненный опыт, пример непосредственного участника битвы с фашизмом?»

И он вспомнил свой первый

бой в начале июля 1941 г. Необстрелянные еще бойцы, вчерашние студенты-лесгафтовцы, пошли тогда в штыковую атаку, отбили у врага позицию, увидели удиравших в панике захватчиков и ...избавились от чувства страха.

— Если меня просят рассказать о войне, я вспоминаю прежде всего этот эпизод, — продолжал Мовчан. — По-моему, кое-что из моего рассказа может пригодиться юношам наших дней, молодым спортсменам, вступающим в борьбу, требующую порой немалого мужества, силы духа.

— А еще, — добавил ветеран, — рассказываю ребятам о своих друзьях-однопольчанах, о мужественных людях, которые в годину тяжелейших испытаний не ожесточились, не охладели душой, оставались добрыми, порядочными людьми.

Он часто вспоминает своего первого спортивного наставника Альфреда Берзина, который по-

гиб в блокадном Ленинграде. Никогда не забудет и своего фронтового друга, спортсмена, отважного разведчика Владимира Комина, павшего смертью героя в одной из боевых операций. Прекрасные уроки мужества, стойкости, верности Родине преподает Мовчан юным легкоатлетам из спортшколы Кировского района Ленинграда.

Бывшие солдаты — народ скромный, хвалиться своими подвигами не привыкли. Не все, кто тренируется на ленинградском Зимнем стадионе, знают, что старший инструктор-методист этого специализированного легкоатлетического манежа Е. В. Миронов — человек героической судьбы. Мастер спорта, экс-рекордсмен страны в беге на 1000 м и на 3000 м с/п, преподаватель Института физкультуры имени П. Ф. Лесгафта лейтенант запаса Миронов в первые же дни войны стал командиром партизанского от-

ряда № 1 лесгафтовцев, в котором было немало отличных легкоатлетов.

Пять месяцев партизаны находились в тылу врага. Потом, уже в Ленинграде, Евгений Васильевич стал начальником физподготовки батальона выздоравливающих, проводил занятия по физподготовке, возвращая в строй раненых солдат и офицеров. Участвовал и побеждал в многочисленных военнизированных кроссах, в эстафетах по улицам осажденного города, стал победителем блокадного чемпионата Ленинграда 1942 г., награжден двумя орденами Красной Звезды.

Мне на себе пришлось испытать фронтовые тяготы. 17-летним парнем попал на передовую. Безусловно, выдержать все, не дрогнуть помогла мне физическая закалка, полученная еще тогда, когда я занимался в ДСШ. Я научился обращаться с топором и лопатой, со всеми инструментами, которые пригодились на войне, да еще при «Катюше». Война — это не только разрывы бомб и снарядов, пулеметные и автоматные очереди, это не только схватка с врагом не на жизнь, а на смерть. Война, ко всему прочему, это огромный физический труд.

Обязательно нужно знать об этой современной спортивной молодежи. И наша задача, задача ветеранов спорта, ветеранов Великой Отечественной войны, — рассказывать, напоминать молодым людям о том, какой ценой досталась нам Победа.

Уже стало традицией, что в последнюю неделю декабря в ленинградском Доме журналистов на Невском проспекте собираются две городские федерации — легкой атлетики и спортивных журналистов. Зал всегда полон. Мы встречаемся, чтобы отметить лауреатов прошедшего сезона — спортсменов, тренеров и арбитров. Кое-кого из спортсменов провожаем из большого спорта в большой трудовой путь, как, например, олимпийских чемпионов А. Аксинина и В. Комисову в канун 1985 г.

И еще на последней встрече в ЛДЖ в канун 40-летия освобождения Ленинграда от вражеской блокады мы приветствовали легкоатлетов — участников обороны Ленинграда и разгрома фашистов под стенами города-героя. А за несколько дней до начала нынешнего года состоялась встреча с участниками чемпионата СССР 1943 г.

## ЭСТАФЕТА ПОДВИГА

## ЭСТАФЕТА ПОДВИГА

Пригласили на сцену и В. Панферова, выигравшего в 1945 г. звание чемпиона СССР по марафонскому бегу. В годы войны был он военным связистом, служил в Ленинградском гарнизоне, чуть не погиб от дистрофии в первую блокадную зиму. И вот что он рассказал:

— Летом 1942 года, выполнив свое задание на Петроградской стороне, проходил я мимо стадиона имени Ленина. Вижу: люди в трусах, странно как-то было наблюдать такое, отвык... Подошел поближе, а ко мне направляется знакомый еще с довоенных лет Евгений Мионов: «Скоро забег на 1000 метров. Побежали?» Отвечаю ему: «Да я чуть не умер зимой...» Но уговорил меня Мионов. Я позвонил своему начальнику, попросил разрешения задержаться на полчаса, тем более что задание выполнил. Мионов занял первое место, а я — второе, оба вышли из трех минут. Откуда только силы взялись? По примеру Мионова, других легкоатлетов — защитников Ленинграда стал я понемножку тренироваться. В 1944 году вышел на старт возрожденного пробега Пушкин — Ленинград, а в год Победы отличился во всеобщем марафоне. Вот так было...

Как же важен пример конкретного, живого человека! Воспоминания ветеранов заставляют нынешнюю молодежь по-новому взглянуть на себя, более строго оценить свои достижения. Очень действовали на молодых легкоатлетов рассказы участников предновогодних встреч в ЛДЖ.

Незабываема церемония торжественного открытия зональных соревнований Кубка СССР в начале прошлого года как раз перед 40-летием полного снятия блокады. В одной шеренге парада на Зимнем стадионе вместе с участниками состязаний стояли те, кто в годы войны сменил шиповки на кирзовые сапоги или ботинки с обмотками, майки с эмблемами своих ДСО на гимнастерки или бушлаты. На арену манежа молодые воины вынесли боевое знамя 64-й гвардейской Красносельской стрелковой дивизии. Ветераны 109-й Ленинградской Краснознаменной стрелковой дивизии учредили два памятных приза для лучших спортсменов турнира.

Священна память о павших в боях за советскую Родину. 14 января 1984 г. на притихшем Зимнем стадионе прозвучали памятные для всех, кто пережил блокаду, удары ленинградского

метронома, и в сборную команду нашего города по легкой атлетике навечно были зачислены шестеро замечательных спортсменов — чемпионов и призеров первенств Советского Союза предвоенных лет. Отныне при всех торжественных построениях и переключках сборной команды легкоатлетов Ленинграда звучат имена Михаила Варламова, Михаила Зебринина, Ивана Козлова, Олега Крюковского, Георгия Тимченко, Любови Елисейевой.

Павшие герои словно передают эстафету новому поколению, их подвиги вдохновляют молодых легкоатлетов на мирные, спортивные достижения.

Участники всех крупных соревнований на берегах Невы всегда посещают Пискаревское мемориальное кладбище, возлагают цветы к Монументу героическим защитникам Ленинграда на площади Победы. Такова традиция.

Героям битвы с фашизмом посвящен январский марафонский пробег по Дороге жизни — от памятника «Разорванное кольцо» на берегу Ладоги до «Цветка жизни» на Ржевке — памятника ленинградским детям, погибшим в дни блокады.

С каждым годом становится все больше и больше участников всеобщего пробега по этой сложной трассе, требующей от каждого спортсмена незаурядных бойцовских качеств.

У тридцатилетнего победителя марафона монтажника из Мурманска кандидата в мастера спорта Сергея Козлова погиб дед, защищая Ленинград. У многих его ровесников воевали отцы, матери. Каждую зиму на 10-километровом отрезке стартует группа ветеранов — участников Великой Отечественной войны. Многие из них вернулись в строй после ранений и болезней благодаря регулярным занятиям бегом.

Ветераны стали инициаторами и организаторами многих традиционных легкоатлетических соревнований в честь Дня Победы. В восьмой раз в этом году состоялся сверхмарафонский пробег по Зеленому поясу Славы.

Через несколько дней, и это опять же давняя традиция, стартует Звездная эстафета по магистралям города-героя в направлении Дворцовой площади, куда 8 июля 1945 г. пришли возвратившиеся с победой части Ленинградского гвардейского корпуса. Шесть, а то и семь тысяч бегунов коллективов физкультуры предприятий, уч-

реждений, вузов, техникумов, школ и ПТУ оспаривают призы на трех «гвардейских» лучах, ведущих к Дворцовой площади из-за Нарвской, Невской и Московской застав, на других маршрутах Звездной эстафеты в честь Дня Победы.

В сверхмарафоне по Зеленому поясу Славы рядом с убежденными сединами, но крепкими и бодрыми бывальыми воинами бегут, сменяя друг друга на отрезке длинного пути, школьники районов Ленинградской области. В часы отдыха — встречи с жителями, беседы о спорте и минувшей войне.

А в апреле прошел традиционный пробег по ленинским местам Карельского перешейка.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Ветераны спорта и любители легкой атлетики хорошо помнят выступление Юрия Литуева на первой для советских спортсменов Олимпиаде в Хельсинки. В беге на 400 м с/б он завоевал 2-е место!

В спортивной биографии Ю. Литуева участие в финале бега на 400 м с/б и на Олимпийских играх в Мельбурне, высокое звание чемпиона Европы 1958 г. и призера чемпионатов Европы 1950 и 1954 гг. Тринадцать раз Ю. Литуев становился чемпионом СССР, устанавливал всеобщие, европейские рекорды. А в 1953 г. он стал обладателем и мирового рекорда — 50,4 с.

Юрий Литуев пришел в большой спорт пройдя тяжелые испытания войной. Юным выпускником ленинградского военного училища он принял командование артиллерийской батареей и прошел с тяжелыми боями в составе 3-го Украинского фронта до Австрии, его ратный труд артиллериста отмечен боевыми наградами. А за успехи в спорте Ю. Н. Литуев награжден орденом «Знак Почета».

Многих выдающихся спортсменов воспитал Юрий Николаевич. Среди них участники Олимпийских игр, призеры чемпионатов Европы, победители крупнейших международных соревнований, чемпионы СССР — В. Балихин, В. Богатов, В. Анисимов, Г. Свербетов, В. Архипчук, В. Бычков и др.

Поздравляем заслуженного мастера спорта Юрия Николаевича Литуева с 60-летием и желаем ему крепкого здоровья, творческих успехов в тренерской работе, личного счастья!

Этот 195-километровый сверхмарафон также был тесно связан с празднованием Дня Победы, благодаря которой вот уже сорок лет мы живем в мире, растим детей и внуков, работаем и не собираемся уходить от дел.

Это я говорю не только от своего имени, но и от имени моих друзей-фронтовиков, от имени бойцов трудового фронта времен великой битвы с фашизмом. Рано нам, ветеранам, стареть. Наша задача — растить крепкую, сильную смену, которая смело замахнулась бы на новые рекорды и в труде, и в спорте.

Записал Г. ПОПОВ

Как становятся тренерами? Кто по призванию, кто по образованию, кого в спорт приводит случай. Для Юозаса Юльевича Шляжаса работа тренера стала неотъемлемой частью жизни, а закончил он Каунасский политехнический институт, работал на производстве, многое сделал для внедрения современной технологии в текстильной промышленности, защитил кандидатскую диссертацию.

И вся эта производственная и научная деятельность успешно сочеталась с большой работой в спорте. В 60-е годы имя Ю. Шляжаса стало известным в спортивном мире, когда его воспитанники добились высоких результатов, вошли в состав сборных команд Литвы и СССР. Среди учеников — спринтер Рита Петрикайте, метательница диска Алдона Жуланайте, скороход Витаутас Журня и многие другие. В их победах — труд тренера сборной команды Литовской ССР Ю. Ю. Шляжаса, его отличное знание техники многих легкоатлетических видов, природный педагогический дар.

И вот уже несколько лет заслуженный тренер СССР, доктор технических наук Ю. Ю. Шляжас возглавляет кафедру легкой атлетики в Литовском государственном институте физкультуры и активно работает на посту заместителя председателя республиканского тренерского совета.

Поздравляя Юозаса Юльевича с 60-летием, его многочисленные ученики, коллеги и друзья по спорту желают ему здоровья, творческих успехов, счастья!

# Высокие награды

1  
4  
16(2)  
24(1/2)  
9(58) 61425 не август.

За высокие спортивные достижения и успехи в развитии физической культуры и спорта Указом Президиума Верховного Совета СССР орденами и медалями награждена большая группа спортсменов, тренеров, работников физической культуры и спорта. В их числе награждены спортсмены и специалисты, внесшие большой вклад в развитие легкой атлетики:

## ОРДЕНОМ ОКТЯБРЬСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ

**СЕДЫХ Юрий Георгиевич** — заслуженный мастер спорта СССР, Москва.

## ОРДЕНОМ ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ

**БУБКА Сергей Назарович** — заслуженный мастер спорта СССР, Донецк.

## ОРДЕНОМ ДРУЖБЫ НАРОДОВ

**БОНДАРЧУК Анатолий Павлович** — заслуженный тренер СССР, Киев.

**БЫКОВА Тамара Владимировна** — заслуженный мастер спорта СССР, Ростов-на-Дону.  
**ВОЗНЯК Станислав Владимирович** — заслуженный тренер СССР, Москва.

**МАРКИН Виктор Федорович** — заслуженный мастер спорта СССР, Новосибирск.

## ОРДЕНОМ «ЗНАК ПОЧЕТА»

**АБРАМОВ Валерий Александрович** — заслуженный мастер спорта СССР, г. Долгопрудный Московской области.

**БАКАРИНОВ Юрий Михайлович** — заведующий лабораторией Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва.

**БУХАРИНА Галина Петровна** — заслуженный тренер СССР, Москва.

**ВОЛКОВ Константин Юрьевич** — заслуженный мастер спорта СССР, Иркутск.

**ГРАЧЕВА Наталья Николаевна** — заслуженный мастер спорта СССР, г. Николаев Днепропетровской области.

**ДЕГТЯРЕВ Григорий Григорьевич** — заслуженный мастер спорта СССР, Киров.

**ЗОТЬКО Роберт Максимович** — заслуженный тренер СССР, Москва.

**КНЯЖЕВ Валентин Николаевич** — главный тренер-методист Управления Комитета по физической культуре и спорту

при Совете Министров СССР.  
**КОНДРАТЬЕВА Людмила Андреевна** — заслуженный мастер спорта СССР, Ростов-на-Дону.

**КУВАЕВ Валерий Иванович** — главный тренер-методист Управления Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

**ЛИСОВСКАЯ Наталья Венедиктовна** — заслуженный мастер спорта СССР, Москва.

**ЛИТВИНОВ Сергей Николаевич** — заслуженный мастер спорта СССР, Ростов-на-Дону.

**МИЛЕШИН Лев Дмитриевич** — заслуженный тренер СССР, Москва.

**МУРАВЬЕВ Владимир Павлович** — заслуженный мастер спорта СССР, Караганда.

**ТЕР-ОВАНЕСЯН Игорь Арамович** — заслуженный тренер СССР, Москва.

**ШАРИПОВ Дмитрий Павлович** — тренер-массажист Управления Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

## МЕДАЛЬЮ «ЗА ТРУДОВУЮ ДОБЛЕСТЬ»

**БАРТЕНЕВ Леонид Владимирович** — заслуженный тренер СССР, Москва.

**ВАСИЛЬЕВ Александр Борисович** — мастер спорта СССР международного класса, Минск.

**ВЛАДЫКИНА Ольга Аркадьевна** — мастер спорта СССР международного класса, Ворошиловград.

**ГРУНЬ Екатерина Алексеевна** — заслуженный мастер спорта СССР, Краснодар.

**ЕВГЕНЬЕВ Александр Анатольевич** — заслуженный мастер спорта СССР, Ленинград.

**ЗАГОРУЛЬКО Евгений Петрович** — заслуженный тренер СССР, Москва.

**ЗЕЛИНСКИЙ Владислав Владимирович** — заслуженный тренер Украинской ССР, Киев.

**ИВАНОВА Зоя Александровна** — заслуженный мастер спорта СССР, Алма-Ата.

**КАРАПЕТОВ Валерий Васильевич** — заслуженный тренер СССР, Киров.

**ЛОВАЧЕВ Сергей Владимирович** — заслуженный мастер спорта СССР, Ташкент.

**МУРАШОВА Галина Леоновна** — мастер спорта СССР международного класса, Вильнюс.

**НАЗАРЕНКО Виктор Иванович** — тренер-врач Управления Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

**ПЕРЛОВ Андрей Борисович** — мастер спорта СССР междуна-

родного класса, Новосибирск.  
**ПОДЪЯЛОВСКАЯ Ирина Борисовна** — заслуженный мастер спорта СССР, Москва.

**ПОЛУНИН Александр Иванович** — главный тренер Управления Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

**ПРОЦЕНКО Олег Валерьевич** — заслуженный мастер спорта СССР, г. Жуковский Московской области.

**ПРОЦИШИН Сергей Тарасович** — мастер спорта СССР международного класса, Львов.

**РАЛДУГИНА Надежда Никифоровна** — заслуженный мастер спорта СССР, Симферополь.

**СЕРЕДА Валерий Викторович** — заслуженный мастер спорта СССР, Ленинград.

**СИДОРЕНКО Сергей Павлович** — тренер сборной команды СССР по легкой атлетике, Ленинград.

**СТЕПАНОВА Марина Ивановна** — заслуженный мастер спорта СССР, Ленинград.

**ТИМАШКОВ Игорь Борисович** — заслуженный тренер СССР, Ростов-на-Дону.

**ТРОЦИЛО Александр Дмитриевич** — мастер спорта СССР международного класса, Минск.

**ШВЕЦОВ Виктор Иванович** — заслуженный тренер СССР, Новосибирск.

## МЕДАЛЬЮ «ЗА ТРУДОВОЕ ОТЛИЧИЕ»

**АБАШИДЗЕ Нуну Джасуховна** — мастер спорта СССР международного класса, Одесса.

**БОЛГОВ Юрий Матвеевич** — тренер-массажист сборной команды СССР по легкой атлетике, Киев.

**ГРАЧЕВ Владимир Владимирович** — заслуженный тренер Украинской ССР, г. Николаев Днепропетровской области.

**ЕЛЪЯНОВ Яков Исаакович** — заслуженный тренер РСФСР, Москва.

**ОЗОЛИН Николай Николаевич** — заведующий сектором Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва.

**ПИНИГИНА Мария Джумабаевна** — заслуженный мастер спорта СССР, Киев.

**СЕМЫКИН Константин Иосифович** — заслуженный мастер спорта СССР, Москва.

**УШАКОВ Александр Александрович** — заслуженный тренер СССР, Москва

**ЮЛИН Анатолий Иванович** — заслуженный тренер СССР, Минск.

## В ПРЕЗИДИУМЕ ФЕДЕРАЦИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ СССР

На очередном заседании, состоявшемся в апреле, президиум Федерации легкой атлетики СССР заслушал доклад председателя Федерации легкой атлетики Литовской ССР Г. Тарвидаса о подготовке к проведению в физкультурных организациях республики весенней Недели оздоровительного бега и ходьбы. Весенняя Неделя бега стала традиционным массово-оздоровительным легкоатлетическим мероприятием, в программе которого — легкоатлетические эстафеты, бег на дистанции от 1 до 8 км.

Президиум одобрил работу Федерации легкой атлетики Литовской ССР по проведению этого массового легкоатлетического мероприятия и поручил Комитету массового развития легкой атлетики президиума обобщить этот опыт работы и выработать конкретные рекомендации федерациям легкой атлетики союзных республик, Москвы, Ленинграда, ДСО и ведомственных физкультурных организаций.

Президиум рассмотрел ход проведения II Всесоюзного смотр-конкурса клубов любителей оздоровительного бега и ходьбы. С сообщением по этому вопросу выступил председатель Всесоюзного совета КЛБ Ю. Травин.

По предложению Всесоюзного совета КЛБ принято решение о частичном изменении его структуры. Определен состав президиума совета и образовано 5 постоянных рабочих комиссий.

Президиумом федерации утверждён штаб по координации работы федераций легкой атлетики союзных республик, Москвы, Ленинграда по проведению IV Всесоюзной недели оздоровительного бега и ходьбы и II Всесоюзного дня марафона, который поручено возглавить председателю Всесоюзного совета КЛБ Ю. Травину.

На заседании заслушана информация о работе по подготовке государственной программы для секций легкой атлетики коллективов физической культуры; рассмотрен вопрос об участии федераций легкой атлетики территориальных и ведомственных физкультурных организаций в проведении рейдов — проверок готовности спортивных сооружений к летнему сезону и ряд других вопросов.

**Г. БАЙКОВ,**  
ответственный секретарь президиума Федерации легкой атлетики СССР

# метатели на новых

■ Прошедшее олимпийское четырехлетие 1981—1984 гг. оказалось чрезвычайно урожайным: в 7 видах метаний улучшено 15 мировых рекордов! При этом превзойдены еще недавно казавшиеся неприступными рубежи 85 м в метании молота и 100 м в метании копья у мужчин. Первопроходцы в этих видах — наш Юрий Седых и копье-метатель из ГДР Уве Хон еще раз доказали поистине уникальные возможности современных атлетов.

И в остальных видах налицо значительный прогресс. Мировые рекорды были установлены во всех метаниях. Ныне на повестку дня встал вопрос о преодолении 75-метровой границы в метании диска и копья у женщин. Несколько медленнее прогрессируют толкатели ядра, но и здесь результаты 22,50 у мужчин и 23 м у женщин кажутся вполне реальными.

Как же на этом фоне выглядят достижения метателей СССР? Наши спортсмены приняли самое деятельное участие в штурме рекордных достижений. Они установили 6 мировых рекордов: Н. Лисовская — в толкании ядра (22,53), Г. Савинкова и Ю. Думчев — в метании диска (73,26 и 71,86), С. Литвинов и Ю. Седых — в метании молота (83,98; 84,14 и 86,34). Кроме того, было установлено еще 4 рекорда СССР: в толкании ядра у женщин и мужчин (21,75 и 22,09), в метании диска у женщин (73,28) и в метании копья у мужчин (94,20). Лишь в одном виде — метании копья у женщин — в таблице рекордов остался ре-

зультат Т. Бирюлиной, показанный в 1980 г., — 70,08.

Все сказанное предполагает дальнейший рост результатов в предстоящем четырехлетии во всех видах метаний. К этому мы должны быть готовы.

Как же выглядели позиции советских метателей на крупнейших соревнованиях прошедших лет?

1981 г. — на Кубке Европы первое место занял лишь Ю. Седых в метании молота, а на Кубке мира к нему присоединился и Д. Кула, победивший в метании копья.

1982 г. — на чемпионате Европы в Афинах метатели завоевали 1 золотую, 4 серебряные и 3 бронзовые медали. Полный успех сопутствовал лишь метателю молота.

1983 г. — на чемпионате мира в Хельсинки С. Литвинов занял первое место в метании молота, а Ю. Седых и метательница диска Г. Мурашова были удостоены серебряных наград. Бронзовую медаль завоевал копьеметатель Д. Кула.

1984 г. на состязаниях «Дружба-84» (где, кстати, во всех видах метаний были превзойдены результаты Олимпиады в Лос-Анджелесе) наши спортсмены завоевали 4 золотые (С. Каснауска — ядро, Ю. Думчев — диск, Ю. Седых — молот и Н. Лисовская — ядро) медали, 2 серебряные (И. Никулин — молот и Г. Мурашова — диск) и 3 бронзовые (В. Киселев — ядро, С. Литвинов — молот и Н. Абшидзе — ядро).

Этот успех стал возможным

потому, что большинство лауреатов «Дружбы» сумели подойти к главным соревнованиям года в хорошей спортивной форме и показали результаты близкие к своим личным достижениям сезона-84. И в будущем нашей главной задачей будет оставаться работа по более точному подведению ведущих атлетов к пику формы в сроки основных состязаний.

Ниже мы остановимся подробнее на каждом из видов метаний.

**ТОЛКАНИЕ ЯДРА** (здесь и далее в таблицах отражена динамика результатов 1, 10 и 25-го спортсменов мира — верхняя строка и СССР — нижняя строка).

Результаты лидеров сезона у мужчин изменялись незначительно — всего в пределах 20 см. Однако прогресс сильнейшей «десятки» весьма значителен (4,8%). Этот прогресс, скорее всего, говорит о том, что в настоящем цикле победить в главных стартах можно будет только показывая результаты выше 21,75 (напомню, что еще ни разу победителю крупнейших состязаний не удавалось послать снаряд за 22 м). Наши толкатели по темпам прогресса в «десятке» и в «двадцатке» немного уступают соперникам, но результаты лучших толкателей страны непрерывно повышаются.

В этом сезоне сборная команда рассчитывает на опытного Я. Боярса, который, как мне кажется, еще не сказал своего последнего слова секторе. Его полноправным партнером может (и должен!) стать ленинградец С. Смирнов. Потенциально этот спортсмен очень силен, обладает твердым характером и довольно высоким уровнем мотивации. Однако он и его тренер А. Якунин допустили серьезные методические просчеты: чрезмерно увлеклись увеличением силового потенциала, копированием техники других толкателей в ущерб совершенствованию технического мастерства, в наибольшей мере соответствующего индивидуальным данным Сергея. Вопрос прогресса для него — это вопрос повышения качественного уровня работы.

К сожалению, другие сильнейшие толкатели не оправдали наших надежд, не сумели реализовать своих возможностей в стартах прошедшего четырехлетия. У В. Киселева немало проблем с состоянием здоровья, а С. Гаврюшин из-за ошибок в технике часто срывается в серьезных соревнованиях. Не отличается стабильностью и побе-

дитель зимнего чемпионата-85 Д. Стуконис.

Свои будущие надежды мы связываем с атлетами 1963—1964 гг. рождения: москвичом В. Ярышкиным, обладающим очень хорошими физическими данными, А. Багачом и М. Кулишом, которые тренируются у тренера И. Паламарчука, воспитавшего олимпийского чемпиона В. Киселева. Есть на примете тренеров сборной и ряд молодых спортсменов, чьи антропометрические данные полностью отвечают современным понятиям о перспективных толкателях ядра.

Что же касается нового рекордсмена страны С. Каснауска, то в этом сезоне он должен поднять силовой и технический потенциал на новый уровень. Не скрою, что основные надежды мы связываем с Сергеем в 1986 и 1987 гг.

Это же можно сказать и о рекордсменке мира Н. Лисовской, которая, можно сказать, «вынесла» на своих плечах долгий и трудный сезон-84. Крепко рассчитываем мы и на ее партнершу по сборной Н. Абшидзе, по крайней мере в течение двух ближайших лет. А на подходе к сборной — целая группа молодых толкательниц. Это спортсменки 1962—1964 гг. рождения: Д. Бимбайте из Вильнюса, О. Митичева из Брянска и воспитанница прославленной Надежды Чижовой — Л. Агапова и М. Чугуевская. Это спортсменки, не прошедшие пока еще больших объемов специальной силовой подготовки и добившиеся результатов в пределах 18,50—19,70 за счет освоения хорошей техники.

## МЕТАНИЕ ДИСКА

По темпам прогресса лучших результатов и достижений 10 лучших наши дискболы опережают метателей мира. Поэтому для достижения побед на главных соревнованиях им чрезвычайно важно сохранять высокую стабильность результатов. Это относится в равной степени к Г. Колноотченко и Ю. Думчеву, обладающим незаурядными физическими кондициями, и к молодому Р. Убартасу, не умеющему пока поддерживать высокий уровень формы на протяжении всего лета из-за малых объемов средств, позволяющих восстанавливать силовой потенциал. В мужском диске очень остра проблема резервов. Достаточно сказать, что в число 25 лучших дискболлов страны

## ЯДРО

### МУЖЧИНЫ

### ЖЕНЩИНЫ

	1981	1982	1983	1984	%	1981	1982	1983	1984	%
1-й	22,02 21,11	22,02 21,31	22,22 21,40	22,19 22,09	0,8 4,6	21,61 19,56	21,80 21,20	22,40 20,94	22,53 22,53	4,3 15,2
10-й	20,61 19,89	21,04 20,01	21,20 20,70	21,60 20,67	4,8 3,9	19,54 18,60	20,55 19,48	20,54 19,61	20,55 19,85	5,2 6,7
25-й	20,14 18,88	20,44 19,04	20,76 20,02	20,85 19,59	3,5 3,8	18,50 17,33	19,42 17,96	19,41 18,22	19,74 18,48	6,7 6,6

## ДИСК

### МУЖЧИНЫ

### ЖЕНЩИНЫ

	1981	1982	1983	1984	%	1981	1982	1983	1984	%
1-й	69,98 66,42	70,58 69,44	71,86 71,86	71,26 68,64	1,8 3,3	71,46 69,86	71,40 69,90	73,26 73,26	74,56 73,28	4,3 4,9
10-й	67,26 62,00	68,20 62,88	68,12 63,24	67,76 64,40	0,7 3,9	66,80 63,02	68,18 63,44	67,32 64,16	68,04 63,99	1,9 1,5
25-й	64,78 59,38	65,90 59,18	65,42 60,16	66,16 60,14	2,1 1,3	63,52 59,88	63,60 59,82	64,44 61,96	65,04 60,70	2,4 1,4

# рубежах

вошел лишь один спортсмен моложе 25 лет! А это значит, что по крайней мере в течение двух лет мы можем рассчитывать только на уже названных мной спортсменов, к которым, надеюсь, присоединится опытный И. Дугинец, несколько сдавший свои позиции после успеха на чемпионате Европы-82. Из молодых же на примете тренеров сборной 20-летний воспитанник В. Буракаукаса В. Мурашов, отличающийся отменными физическими данными.

В метании диска у женщин в основных соревнованиях этого года, по-видимому, будут выступать за сборную Г. Мурашова, Г. Савинкова и Э. Зверева. Возможно, им составит конкуренцию И. Дмитриева из Алматы. На подходе — ближайший резерв: Л. Кулешина, 19-летняя Л. Платонова, имеющая в 1984 г. результат, превышающий 57 м, и минчанка Л. Короткова (1967 г. р.).

## МЕТАНИЕ МОЛОТА

За последние годы ни в одном виде легкой атлетики мы, пожалуй, не одержали столько побед, сколько в метании молота. Наши лидеры настолько сильны, что уступка даже одного места на пьедестале почета в крупнейших соревнованиях уже считается чрезвычайным происшествием! Думаю, что не ошибусь, сказав, что Ю. Седых, С. Литвинов, И. Никулин и Ю. Тамм в состоянии «держат фронт» и еще в течение 4 лет.

Однако это не значит, что и здесь не нужно думать о резерве. Старший тренер сборной команды в этом виде А. Бондарчук имеет на примете несколько метателей 1964—1967 гг. рождения. Это волгоградец Ф. Маковский, В. Губкин из Новополюцка и А. Абдувалиев из Душанбе. Тренерам этих ребят нужно набраться терпения, освоить со своими воспитанниками в совершенстве сложную технику метания молота, планомерно, без форсажа повышать их силовой потенциал. Я говорю об этом потому, что, к сожалению, имеются примеры, когда форсированная подготовка вчерашних сильнейших юниоров привела только к срывам, к застою результатов, к разочарованию спортсменов и тренеров.

## МЕТАНИЕ КОПЬЯ

Нужно смотреть правде в лицо — в этих видах, несмотря на положительную динамику 1, 10 и 25-го результатов у женщин и 1-го и 25-го результатов у мужчин, мы отстаем от уровня лучших зарубежных копьеметателей. И отстаем довольно значительно — как в технике, так и в методике подготовки. Слишком велик в этих видах и процент травм, которых, к сожалению, не избежали и наши лидеры — Х. Пуусте, Д. Кула.

В женском метании копья отставание носит особенно затяжной характер, хотя все эти годы мы пытались выправить

положение. Но только в конце прошлого года появились признаки некоторого улучшения: 14 спортсменов метнули снаряд за 60 м, причем большинство из них 1960 г. р. и моложе. Хороших результатов добились Н. Коленчукова и О. Гаврилова на зимнем чемпионате СССР, хотя метание проводилось в крайне неблагоприятных условиях.

Все наше внимание в этом виде сосредоточено сейчас на эффективной подготовке ближайшего резерва сборной. У мужчин мы рассчитываем на лидеров и на ростовчанина Ю. Смирнова, Ю. Новикова из Воронежа и ленинградца В. Королева, надеемся на прогресс М. Калеты из Таллина, воспитанника тренера Э. Уука. А у женщин помимо уже упоминавшихся спортсменов на примете у тренеров сборной есть две группы копьеметательниц: 1964—1965 гг. р. и 1967—1968 гг. р. из Прибалтики, Волгограда.

Как известно, на чемпионате Европы в Афинах и чемпионате мира в Хельсинки наши девушки не выступили. Хочется надеяться, что через год в числе финалисток очередного первенства континента мы увидим и спортсменов в форме сборной команды СССР.

Речь у нас идет о делах и планах сборной команды СССР. Но хотелось бы сказать несколько слов о той помощи, в которой мы нуждаемся от спортивных организаций страны.

Подготовка метателей — дело не простое, уже хотя бы потому, что юношей и девушек, обладающих соответствующими физическими данными, не так уж много. Поэтому вопросы отбора имеют в видах метаний особо большое значение. Не меньшая проблема вырастить из начинающих метателей мастеров высокого класса. И здесь, как нам кажется, просто необходима организация центров метаний. Опыт создания таких центров есть, например, в Белоруссии. Кроме Минска организованы центры метания копья — в Могилеве, метания молота — в Новополюцке.

Конечно, в основе такого центра должен стоять опытный тренер. Скажем, в Прибалтике вполне оправдано создание центров метаний в Каунасе, где работают Р. и Н. Плунге, в Вентспилсе, где трудится М. Грива, в Таллине, где есть группа Э. Уука, и т. д. Есть все основания для создания таких центров и в крупных республиках: РСФСР (Краснодар,

Пермь, Иркутск, Омск) и УССР (Харьков, Запорожье, Киев, Донецк).

К сожалению, в ряде республик дела с метаниями обстоят совсем неблагоприятно. Так, практически мы не видим на всесоюзной арене метателей из Грузии, где еще недавно были хорошие традиции в наших видах, из Армении и Молдавии. А ведь было время, когда спортсмены из этих республик входили в сборную команду СССР, устанавливали всесоюзные рекорды, завоевывали высокие места на ответственных соревнованиях. К сожалению, все это в прошлом.

С горечью приходится констатировать, что постепенно теряют свои позиции и метатели таких крупных центров, как Москва и Ленинград. Еще раз хотелось бы обратить внимание на то, что у нас есть примеры целенаправленной работы с акцентом на создание центров, где тренеры-специалисты могут вести планомерную подготовку резервов. Этот опыт нуждается в скорейшем освоении и распространении.

Предстоящий четырехлетний цикл включает в себя множество состязаний самого высокого ранга. И от того, как будут выполняться ряды сборной команды молодыми перспективными метателями, во многом зависит и судьба выступления всей нашей легкоатлетической дружины.

**С. ВОЗНЯК,**  
заслуженный  
тренер СССР,  
кандидат  
педагогических наук

## КОПЬЕ

### МУЖЧИНЫ

	1981	1982	1983	1984	%	1981	1982	1983	1984	%
1-й	92,48 90,54	95,80 90,96	99,72 94,20	104,80 91,86	13,0 1,5	71,88 64,82	74,20 64,82	74,76 64,62	74,74 67,00	4,0 3,4
10-й	89,48 83,72	88,40 84,00	90,58 84,56	91,04 83,30	1,7 -1,5	64,62 59,70	66,64 58,84	67,20 61,68	66,56 61,62	3,0 3,2
25-й	87,24 78,64	85,96 79,00	87,20 81,14	86,90 80,04	-1,4 +1,8	61,96 55,47	62,62 56,12	64,00 58,72	62,92 57,90	1,7 4,4

### ЖЕНЩИНЫ

## МОЛОТ

	1981	1982	1983	1984	%
1-й	80,56 80,18	83,98 83,98	84,14 84,14	86,34 86,34	7,2 7,7
10-й	76,84 75,30	77,92 76,74	79,56 77,80	80,50 78,86	4,8 4,7
25-й	74,68 72,22	76,30 74,74	77,78 75,46	78,74 75,48	5,4 4,5



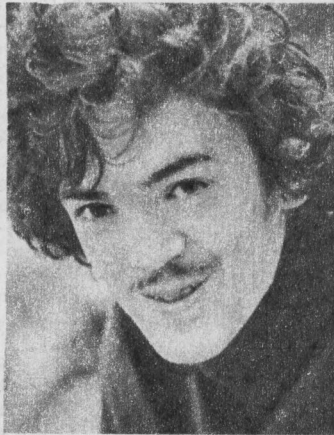
## РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Третилова Т. А. Нервная система юных спортсменов. — Киев, Здоровье, 1984. В книге описано функциональное состояние нервной системы у подростков и юношей, занимающихся спортом. Проанализировано влияние мышечной нагрузки на состояние нервной системы, рекомендованы средства восстановления.

# ВЫШЕ ГОЛОВЫ...



**Валерий Серeda**  
Родился 30 июня 1959 г. в Пятигорске  
Легкой атлетикой начал заниматься в 1972 г.  
Заслуженный мастер спорта  
Победитель соревнований «Дружба-84» и  
рекордсмен Европы в прыжке в высоту



■ Нынешний сезон для прыгуна в высоту Валерия Середы 15-й по счету. Он рано выбрал свою спортивную специальность и уже в 17-летнем возрасте выступал во всесоюзных юношеских соревнованиях, где соперничал (правда, без особого успеха) с будущим рекордсменом мира и чемпионом Европы В. Яценко. В 18 лет Валерий стал мастером спорта, вошел в состав сборной юниорской команды СССР и в международных матчах на равных боролся с будущим олимпийским чемпионом и мировым рекордсменом Г. Вессигом из ГДР. Этими своими достижениями Серeda обязан тренерам: Василию Николаевичу Грабанову и заслуженному тренеру Азербайджана Льву Михайловичу Кикиелову.

В 1980 г. в семейной и спортивной жизни выпускника Азербайджанского ГИФКа Валерия Середы произошли серьезные изменения: он женился и переехал в Ленинград, где его тренером стал ныне заслуженный тренер СССР Борис Николаевич Купоросов. Под его руководством Валерий добился своих самых больших пока успехов: победил на Кубке Европы, стал чемпионом страны, улучшил рекорды В. Яценко и Г. Вессига, выиграл состязания «Дружбы-84». И еще. Серeda стал одним из немногих спортсменов мира, кому удалось больше чем на полметра прыгнуть выше собственного роста...

■ Начало моей тренерской работы было не совсем обычным. Дело в том, что в молодости я был баскетболистом, а не легкоатлетом. Поэтому, естественно, став тренером и выбрав специализацией прыжок в высоту, я остро ощущал пробелы в легкоатлетическом образова-

нии. Пробелы эти приходилось восполнять изучением отечественной и зарубежной методической литературы, фото- и киноматериалов и особенно работ основоположников советской школы прыжка в высоту В. М. Дьячкова и П. Н. Гойхмана.

Была, однако, в моей легкоатлетической «необразованности» и одна положительная сторона: свежий взгляд со стороны на некоторые методические приемы, непредвзятость при оценке полезности того или иного упражнения, того или иного технического элемента.

Я не торопился с работой с квалифицированными спортсменами, а в первые годы тренерской деятельности многому учился, тренируя детей. Работа с детьми — это всегда поиск, в котором педагог имеет возможность проверить правильность своих идей. И к 1979 г. у меня уже, можно сказать, сформировалась некая определенная система тренировки, которая позволила добиться успехов довольно большой группе прыгунов — мужчин и женщин — нашего ленинградского клуба «Высота». В этой группе в 1980 г. начал тренироваться и Валерий Серeda, которому в то время был 21 год.

Не буду кривить душой: приезд Валерия, в то время уже сильного прыгуна (в 1979 г. его лучший результат был 2,20, а в 1980 г. — 2,18), не прошел для меня незамеченным. И, конечно, хотелось, чтобы он выбрал именно нашу группу. Но в то же время я считаю, что в подобных случаях инициативу должен проявить сам спортсмен. Только тогда тренер получает возможность твердо поставить перед будущим учеником необходимые требования и добиться их выполнения.

К сожалению, в нашей работе нередки случаи, когда тренер, стремясь заполнить в свою группу именитого спортсмена или проявляя излишнюю заинтересованность в его удержании, теряет бразды правления тренировочным процессом, идет на поводу у ученика, прощая капризы, невыполнение тренировочной программы, а иногда и прямое непослушание. Я же считал и считаю, что в связке «тренер — спортсмен» главенствующая роль принадлежит педагогу и этому не должны мешать ни дружеские отношения, ни возможные компромиссы, ни высокие достижения и звания атлета.

Случилось, что вскоре после приезда на одну из тренировок в зал пришел и Валерий Серeda. Так состоялось наше очное знакомство.

До этого я несколько раз наблюдал Середу во время юниорских и молодежных соревнований, где ему приходилось соперничать с ребятами из нашей группы — Юрием Репихой, Василием Шаховым, Геннадием

Курбыко. Уже тогда я обратил внимание на отлично поставленную школу разбега у молодого прыгуна. Однако в технике отталкивания и особенно в переходе планки отмечались серьезные огрехи.

На первых совместных тренировках я внимательно приглядывался к новому ученику. Валерий был хорошо физически развит, но настораживало то, что все у него было развито, как бы это точнее сказать, «в меру». Я же убежден, что у талантливого атлета пусть наряду с некоторыми недостатками должны выделяться несколько



«Ну почему она упала!...»

сильных сторон. Иными словами, у каждого большого спортсмена должен быть свой «конек»!

Позже я понял, что мои первые впечатления были не совсем верны: коньком Середы была быстрота движений, помогающая стремительно выполнять самую ответственную часть прыжка — разбег. Что же касается характера Валерия, то это был очень возбудимый, как говорят спортсмены, заводной

человек. Примерно такой же характер и у меня. И возможно, это обстоятельство стало причиной того, что Середа довольно легко с самого начала принял режимы наших тренировок, которые (хочешь не хочешь!) всегда в чем-то отражают не только тренерскую, но и человеческую сущность наставника группы.

Я уже говорил о том, что мое тренерское кредо во многом складывалось под влиянием заслуженного тренера СССР П. Н. Гойхмана. В частности, на меня большое впечатление производило его пристрастие к работе на различных тренажерных установках. И в нашей работе этой части тренировочной программы отводилось самое большое место. В клубе «Высота» был создан тренажерный зал, где проводилось по 8 тренировочных занятий в неделю. При этом установки использовались не только для обучения отдельным элементам движений прыжка, но главным образом для создания режимов работы, адекватных режимам прыжка в высоту.

И в работе с отягощениями мы обращали внимание не на вес штанги, а на скорость выполнения движений. В этом плане я не считаю правомерным для прыгунов (людей, как правило, высоких и легких по весу) такой тест, как приседание со штангой максимального веса на плечах. Ведь в этом упражнении атлет вынужден все свое внимание сосредоточивать на удержании громадного веса именно в тот момент, когда необходимо быстрое движение, сходное с отталкиванием в прыжке в высоту. Поэтому, когда спортсмены нашей группы выполняют это упражнение, меня совершенно не интересует, с каким весом они это делают. Важно, насколько быстро выполняется движение. Наши прыгуны применяют это упражнение с весом, не превышающим 40—50 кг, и при этом фиксируем время безопорной фазы после подскока. Такие упражнения способствуют развитию большой мощности отталкивания и одновременно его важного компонента — быстроты.

О развиваемой в таких прыжках мощности говорит тот факт, что, несмотря на малый вес во время отскока, гриф штанги провисает, как будто на штанге не 40—50, а больше 100 кг.

Определив, что отличительной стороной Середы является быстрота, мы сочли необходимым всемерно усилить именно это качество и на его основе строить весь прыжок. Поэтому всю осень и первые месяцы зимы мы плотно занялись спринтом. Итоги не заставили себя ждать: в январе 1981 г. Валерий уже бежал 60 м «по движению» за 6,5—6,6 и прыгал в длину на 7,65.

Увеличение скорости разбега немедленно вызвало прирост результатов и в прыжке в высоту. В феврале на чемпионате

Вооруженных Сил Валерий прыгнул на 2,28. Честно говоря, я сам не ожидал такого быстрого прогресса, планируя результаты порядка 2,28—2,30 не раньше основных летних соревнований. Очевидно, здесь благотворную роль сыграли два обстоятельства. Во-первых, самолюбивый характер Валерия не позволял ему оставаться в группе на вторых ролях, напротив, ему хотелось завоевать авторитет у старожилов, стать лидером. А в группе в то время более 10 спортсменов имели результаты выше 2,10, и, чтобы выигрывать у них, требовалось недюжинное упорство в тренировках.

Во-вторых — это выяснилось уже на первых тренировках, — Валерий обладал редкой для его возраста способностью самостоятельно анализировать все свои действия и движения как при выполнении упражнений, так и прыжка в высоту. Это помогло нам в довольно короткий срок избавиться от ошибок при определении места отталкивания и в процессе прыжка — при преодолении планки.

Успехи в зимнем сезоне не прошли незамеченными. Середа был включен в состав сборной команды СССР, выступавшей в конце июня на матче СССР — ГДР в Тбилиси. Я не случайно остановился на месте проведения соревнований. После того как в 1978 г. Владимир Яценко установил в тбилисском секторе мировой рекорд — 2,34, бельгийцы столицы Грузии явно равнодушны к прыжку в высоту. И на этот раз трибуны напротив сектора были заполнены до отказа. А для эмоционального, впечатлительного Валерия — это лучший стимул для высоких прыжков. И хотя его соперники — В. Граненков, Х. Лаутербах и ветеран команды ГДР Р. Байльшмидт — имели внушительные результаты и большой опыт таких стартов, Валерий сумел одержать победу с личным рекордом — 2,30.

Этот успех открыл Середу дорогу к самым главным и престижным соревнованиям сезона — Кубком Европы и мира.

В первом из них спортсмен выступил отлично. Правда, на начальных высотах у него были сбои, вызванные излишним волнением. Но после того как планка была поднята на высоту 2,24, он обрел спокойствие и на равных вел борьбу с призером Олимпиады-80 И. Фраймутом из ГДР и Г. Нагелем из ФРГ. Высоту 2,30 Валерий взял со второй попытки, и это решило исход борьбы в его пользу.

Кубок мира, проходивший через 20 дней в Риме, для Валерия окончился неудачей: он проиграл Фраймуту, и Нагелю, и занявшему 1-е место американцу Т. Пикоку. Что же произошло? Я вижу только одно объяснение случившемуся: спортсмен просто устал. Сезон оказался для него слишком сложным, насыщенным соревнова-

ниями, о которых он раньше знал только понаслышке. Это потребовало от дебютанта сборной слишком больших нервных затрат. Характерно, что и на чемпионате СССР, который состоялся уже после Кубка мира, Валерий недобрал до личного рекорда 10 сантиметров, с трудом завоевал бронзовую медаль.

Осенью и зимой 1981/82 г. режимы нашей работы не изменились. По-прежнему прыжки строились на скоростной основе, и мы много внимания уделяли качеству выполнения упражнений. Мы не увлеклись погоней за большими объемами. Вопрос стоял так: упражнение нужно выполнять столько раз, сколько его можно выполнить качественно! Интенсивность же прыжковых отталкиваний регулировалась с помощью несложного приема, изобретенного в нашем клубе.

Ребята нашей группы соорудили 7 крепких ящиков разной высоты (разница по 10 см). На этих ящиках и выполняются прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу, «скачки», спрыгивания с последующим отскоком и т. п. Интенсивность отталкивания регулируется расстоянием между ящиками. Выполнить в этих условиях полторы сотни отталкиваний — задача не легкая.

В начале зимнего сезона 1982 г. двое из наших — Жанна Некрасова и Валерий Середа — одержали победы на Кубке и чемпионате СССР. Валерий показал результат 2,26 в обоих соревнованиях. После этого он снова был включен в сборную команду, и весь сезон я его практически не видел. А в сборной (я это узнал уже после окончания сезона, просматривая дневники Середы) тренировка резко отличалась от того, чем мы занимались в Ленинграде. Прошу понять меня правильно: я не ищу противопоставления тренерам сборной команды. Но все же считаю, что тренировка в отрыве от личного тренера должна строиться по согласованной с ним программе. К сожалению, в 1982 г. этого не произошло. Валерий летом выступал часто: на Мемориале Знаменских, в состязаниях П-Т-С в Братиславе, на матчах с командами США и ГДР. Но ни в одном старте ему не удалось даже приблизиться к личному рекорду прошлого года. Ценой огромного напряжения Середу удалось завоевать на чемпионате СССР в Киеве серебряную медаль с результатом 2,28 и вместе с ней путевку на чемпионат Европы в Афины. Но там его выступление окончилось провалом.

Если в 1981 г. неудачу на финише сезона можно было объяснить усталостью, то ныне причина была иной — хроническое невыполнение тренировочной программы. Трениро-

Потом мы помирились, но мое требование — неукоснительно выполнять программу — осталось неизменным. С тем и начали подготовку к новому сезону.

Зимой 1983 г. Середа выступал, как говорят, на рабочих объемах и все же показал неплохие результаты. Затем весной мы выехали на тренировочный сбор в Эшеры и здесь нам удалось сделать шаг вперед в техническом отношении. В немалой степени этому способствовала большая активность самого спортсмена, его творческое отношение к работе. В начале июня он сумел улучшить личный рекорд до 2,31 и впервые попытался установить рекорд СССР. Хотя попытка не удалась, видно было, что к борьбе с рекордом Валерий готов.

Задуманное удалось осуществить на VIII Спартакиаде народов СССР. В напряженной борьбе с А. Демянюком и молодыми атлетами И. Пакиным, А. Котовичем и Г. Авдеенко Валерий сумел побить рекорд Владимира Яценко и прыгнуть на 2,35.

Неудачи на чемпионатах Европы и мира, конечно, больно били по самолюбию атлета. И в 1984 г. он готовился, как никогда, целеустремленно. Цель была одна — высота 2,40, хотя для этого Середу было необходимо прыгнуть выше головы больше чем на полметра. К состязаниям «Дружба-84» он был готов отлично, но, как не раз бывает в легкой атлетике, в дело вмешалась погода. 18 августа в Москве пошел дождь, и сектор стал скользким. Для Валерия, с его несколькими необычным бегом на последних шагах перед отталкиванием, огромного труда стоило просто разбежаться перед прыжком. Все же он не избежал падения и больше чем на 2,25 ни он, ни другой победитель — кубинец Х. Сотомайор — прыгнуть не смогли.

И все же Валерий не терял надежды на высокий результат. Случай представился 2 сентября в Рieti, где собрались сильнейшие прыгуны. Праздничная обстановка состязаний, поддержка итальянских болельщиков, бурно реагирующих на каждый прыжок, создали тот эмоциональный фон, который так любит спортсмен. В итоге ему покорились высота 2,37, и он вместе с К. Тренхардтом из ФРГ, занявшим 2-е место, стал обладателем нового рекорда Европы.

Сейчас все чаще приходится слышать, что отныне в секторе для прыжков будут первенствовать лишь высокорослые спортсмены. Конечно, трудно преодолеть высоту на 50 сантиметров и больше выше своего роста. Но, думаю, в борьбе за рубеж 2,40 и «малыши» не сказали еще своего последнего слова!

**Б. КУПОРОСОВ,**  
заслуженный  
тренер СССР

Ленинград



# если скорохода сняли с дистанции...

...то этому могут быть две далеко не равноценные причины: случайные нарушения правил или недостатки стиля ходьбы.

Начнем с более простой. Иногда спортсмен на питательном пункте теряет контроль за движениями и делает несколько беговых шагов. Часто тренеры оказывают плохую услугу спортсмену, на бегу предлагая ему колбу с питанием (что правилами не допускается). Это не только нарушает соревновательную обстановку, но и, приковывая внимание тренера, не позволяет ему контролировать технику ученика. К тому же не приученный брать питание и губку самостоятельно скороход тратит на это драгоценные секунды.

Для предупреждения этого нужно в тренировке учить спортсмена брать питание с оборудования для этого столика и обтираться губкой на ходу. Задача эта несложная.

К случайным ошибкам следует отнести также нарушение техники на поворотах, когда нога, идущая по внутренней стороне окружности, может не разогнуться. Эту ошибку можно предупредить включением в тренировки специального упражнения: ходьбу «восьмерками». Спортсмен проходит круги небольшого (4—5 м) диаметра в разные стороны, поочередно акцентируя разгибание правой и левой ноги.

Случается, что скороход допускает ошибки при прохождении спусков, неумело регулируя отклонение туловища назад, или оказывается не в состоянии приспособиться к изменению покрытия трассы, например при переходе с асфальта на булыжник или на деревянное покрытие моста. И это можно устранить, создавая в тренировке условия, аналогичные предстоящим соревнованиям.

Есть еще одна особая категория нарушений стиля, возникающая при неполадках с одеждой или обувью. Чтобы устранить их, необходимо снизить скорость, контролируя движения, чтобы не перейти на бег. При неполадках с обувью — развязавшийся шнурок, сбившийся носок — приходится останавливаться. Однако следует предупредить спортсменов против использования под предлогом неполадок в одежде различных «маленьких хитростей». Так, некоторые скороходы на дистанции периодически под предлогом заправки майки делают несколько шагов трусой, расслабляя ноги, рассчитывая на то, что судьи проявят снис-

ходительность к такому моменту. Нельзя забывать, что квалификация судей и строгость подхода возросли, эра судей, которые сами никогда не участвовали в соревнованиях и могут не обратить внимания на «маленькие хитрости», давно прошла.

Труднее поддаются исправлению недостатки стиля ходьбы, более или менее однородно проявляющиеся на всей дистанции и неотвратимо приводящие к дисквалификации. Киносъемка обнаруживает в этих случаях или потерю контакта с грунтом, или неполное разгибание ног (иногда и то и другое). Очень важно получить от судейской коллегии информацию о характере нарушений. К сожалению, пока это в обязанности судей не входит, что серьезно тормозит работу по улучшению стиля ходьбы.

Это актуально, так как в судейские коллегии вошли ведущие в недавнем прошлом скороходы: В. Голубничий, В. Солдатенко, О. Барч, В. Ивченко. Они могут не только указать спортсменам и тренерам на недостатки, но и помочь определить направление работы по совершенствованию техники.

Составляя план совершенствования техники, нужно четко представить модель (эталон) техники, к которой необходимо стремиться. У нас было много спортсменов, техника которых может и сейчас служить основой модели. Точная прямолинейность, пластичность и гармоничность движений отличали, например, технику В. Голубничего и Е. Маскинскова.

К сожалению, существующие формы индивидуальных планов отражают лишь параметры объема и интенсивности тренировочных средств, а изучение кинограмм не дает представления о многих важнейших сторонах техники (пластичность, расслабление). Поэтому технику необходимо изучать, наблюдая ходьбу непосредственно и дополняя впечатление просмотром кинокольцовок.

Какие же отклонения от эталона являются наиболее распространенными?

Прежде всего не все спорт-

смены понимают, что в ходьбе спортивной, как и в обычной, основными усилиями, продвигающими спортсмена по дистанции, должны быть усилия в фазе так называемой задней опоры, т. е. усилия после прохождения ногой вертикали.

Многие скороходы считают возможным ставить на грунт ногу с замахом, «шлепающим» движением, развивая в фазе «передней опоры» возможно больше усилий, направленных на продвижение вперед. Такая структура характерна для бега. В ходьбе же это лишает движения простоты и естественности, развивая чрезмерные усилия, приводящие к появлению фазы полета. При акцентировании «переднего толчка» опорная нога, пройдя вертикаль, сразу начинает сгибаться и вскоре отрывается от грунта.

Такая ходьба напоминает бег с постановкой прямой ноги на грунт, что неестественно, и представляет вред для здоровья. Позвоночник и внутренние органы постоянно получают удары.

Кроме названных недостатков нужно учитывать и другие, которые если и не оказывают решающего влияния на возникновение ошибок, то наносят вред популярности ходьбы, тормозят рост результатов. Прежде всего это дефекты осанки: сутулость, высоко поднятые плечи, поворот стоп наружу или вовнутрь.

Для устранения любой ошибки необходимо улучшить гибкость и умение расслабляться. Не может быть и речи о мягком, «жимовом» отталкивании, если скороход едва может коснуться пальцами носков ног или при выполнении простейших размахиваний ногой делает компенсаторный наклон туловища вперед.

Арсенал упражнений, совершенствующих гибкость и расслабление, велик, и скороходу, особенно в подготовительном периоде, следует применять их во всем разнообразии. Особенно следует выделять и повторять многократно те из них, которые являются наиболее специфичными. К ним относятся: свободные, расслабленные размахивания ногой вперед-назад, стоя боком к опоре и ухватившись рукой за нее; то же с поворотом таза вокруг вертикальной оси; семенящая ходьба и бег с пятки на газоне или мягком грунте; пружинистые покачивания в положении выпада, стараясь пятками не отрываться от грунта; прыжки в шаге на мягком грунте; круговые вращения таза и

В издательстве «Физкультура и спорт» готовится к печати книга старшего тренера ВС ДСО профсоюзов кандидата педагогических наук И. А. Гайса «УЧИТЕСЬ ХОДИТЬ БЫСТРО». Один из разделов этой книги, посвященный типичным ошибкам, которые нередко допускают скороходы, и способам их исправления, представляющий несомненный интерес для спортсменов и тренеров, публикуется сегодня в журнале.

туловища; имитация движений рук.

Для совершенствования техники большое значение имеет подготовительная часть занятия, поскольку многие скороходы ограничивают ее преодолением нескольких километров в низком темпе.

В разминку следует включить бег в невысоком темпе на газоне или мягком грунте — 15—20 мин. Затем общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения, чередуя их с прохождением отрезков. Скорость постепенно увеличивается до средней соревновательной. После этого нужно пройти 2—3 км с задачей сохранения правильной техники. После этого можно приступить к основным задачам тренировок.

Важное значение для совершенствования техники имеет и длительная равномерная ходьба. В таких тренировках по мере наступления утомления происходит экономизация движений и организм как бы ограничивает лишние мышечные движения, сосредоточивая усилия на тех, которые необходимы.

Эффективность таких тренировок можно повысить, если периодически вкраплять в них короткие серии специальных подготовительных упражнений. По окончании ходьбы не менее 15—20 мин надо уделять упражнениям на гибкость и расслабление.

**Бронзовый призер  
чемпионата мира-83  
в ходьбе на 20 км  
Евгений Евсюков**

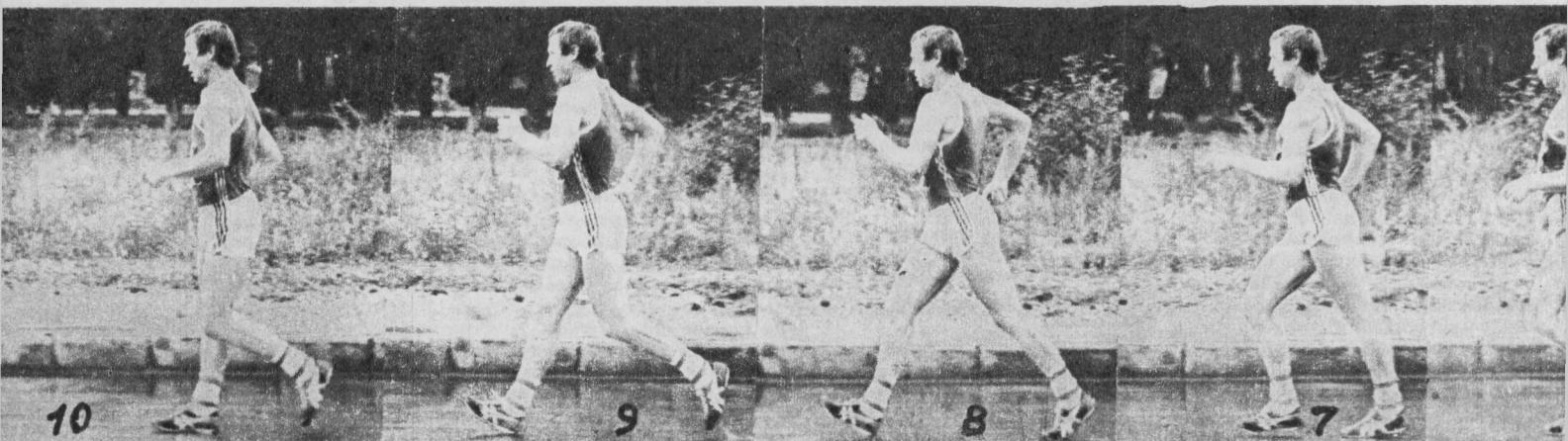
■ Между гармоничностью стиля ходьбы и успехами в соревнованиях имеется определенная положительная связь, которую подтверждают как научные исследования, так и практика. Каковы же черты, характерные для гармоничного стиля?

Прежде всего, по общему впечатлению, или, как говорят, «рисунку», он даже при современных высоких скоростях передвижения напоминает обычную ходьбу. Осанка спортсмена нормальная, без малейших отклонений в сторону сутулости; по мере увеличения скорости происходит небольшой наклон туловища вперед. Не бросаются в глаза какие-либо утрированные движения, например излишние колебания таза из стороны в сторону или чрезмерные повороты вокруг вертикальной оси. Не наблюдается «вихляний» стоп и коленей во время движения. Стопа ставится на грунт с пятки без замаха и плавно перекачивается на носок. Киносъемка при различных скоростях ходьбы по-

казывает, что представители гармоничного стиля, как правило, сохраняют опору при более высокой скорости.

Формирование гармоничного стиля ходьбы с высокой скоростью требует многих лет упорного совершенствования. Пути его становления хорошо иллюстрирует спортивная биография одного из наиболее техничных советских скороходов бронзового призера в ходьбе на 20 км I чемпионата мира по легкой атлетике 1983 г. Евгения Евсюкова.

Евсюков родился 2 января 1950 г. в Красноярске. Детство прошло в небольшом городе Красноярского края Минусинске, где река Минуса сливается с Енисеем. В школе Женя занимался сразу в двух секциях — лыжной и гимнастики, а в 9-м классе после переезда семьи в Абакан начал заниматься легкой атлетикой у тренера В. Ф. Есаулова. Бегал на средние и длинные дистанции и даже участвовал в 20-километровом про-



# на дистанции Евгений Евсюков

беге Абакан — Минусинск. Игры, бег, лыжи и гимнастика создавали хорошую базу разносторонней физической подготовленности. Когда в 10-м классе тренер предложил ему выступить в соревнованиях по ходьбе, спортсмен не испытал никакой неуверенности перед новым для него видом спорта. В соревновании шел простым быстрым шагом, не подражая так называемой спортивной ходьбе, не раскачиваясь из стороны в сторону и не делая никаких неестественных движений. Результат на 10 км 59.46,0 был вполне обнадеживающим.

Высокий уровень двигательных качеств дал Евсюкову возможность быстро прогрессировать в ходьбе: уже через месяц на Спартакиаде школьников РСФСР 1967 г. он занял 12-е место в ходьбе на 10 км (53 мин).

Дальнейшему его становлению способствовало поступление в Омский институт физкультур, где он продолжил тре-

нировки у известного скорохода Г. Солодова.

Постепенно и, главное, надежно росли результаты и совершенствовался стиль.

1969 г.	20 км	1:36.45,0
1970 г.	20 км	1:32.15,0
1971 г.	50 км	4:24.17,0
1972 г.	20 км	1:30.30,0
1973 г.	20 км	1:30.30,0
	50 км	4:19.07,0
1975 г.	50 км	4:06.50,0

Несмотря на быстрый рост результатов, пробиться в состав сборной команды СССР было непросто: нужно было преодолеть конкуренцию таких знаменитых скороходов, как В. Голубничий, В. Солдатенко, О. Барч.

Лишь в 1976 г. Евсюков был включен в состав сборной команды СССР для участия в I чемпионате мира по ходьбе на 50 км, проводившемся в шведском городе Мальмё, где он занял 10-е место.

В последующие годы Е. Ев-

сюков успешно защищал честь сборной команды СССР.

Всем этим успехам немало способствовал отличный стиль ходьбы Евсюкова.

Рассматривая кинограмму (съемка спереди), следует отметить:

1. Прямолинейность движения стоп и коленей. Постановку стоп строго по одной линии (кадры 1, 6).

2. Отчетливо видно исключительно расслабленное провисание таза относительно тазобедренного сустава, способствующее хорошему расслаблению мышц таза (кадры 3, 8).

3. Кисти рук движутся не пересекая среднюю линию движения, что не создает излишнего раскачивания из стороны в сторону (кадры 1, 2, 5, 6).

4. Хорошо расслаблены плечи, особенно в момент прохождения вертикали (кадры 3, 8).

На кинограмме, снятой сбоку можно отметить:

1. Хорошую осанку с некоторым общим наклоном вперед.

2. Продолжительное, как бы «жимовое» отталкивание от грунта (кадры 2, 3 и 6, 7, 8).

3. Исключительно низкое несение стопы над грунтом и постановка ноги с пятки без замаха (кадры 1—10).

4. Таз скорохода выведен вперед и остается в этом положении в наиболее трудный момент после окончания активных усилий отталкивания (кадры 5, 10).

5. Отсутствует «переразгибание» в колене в момент вертикали, которое может существенно снижать качество стиля (кадры 5, 6).

И. ГАЙС,

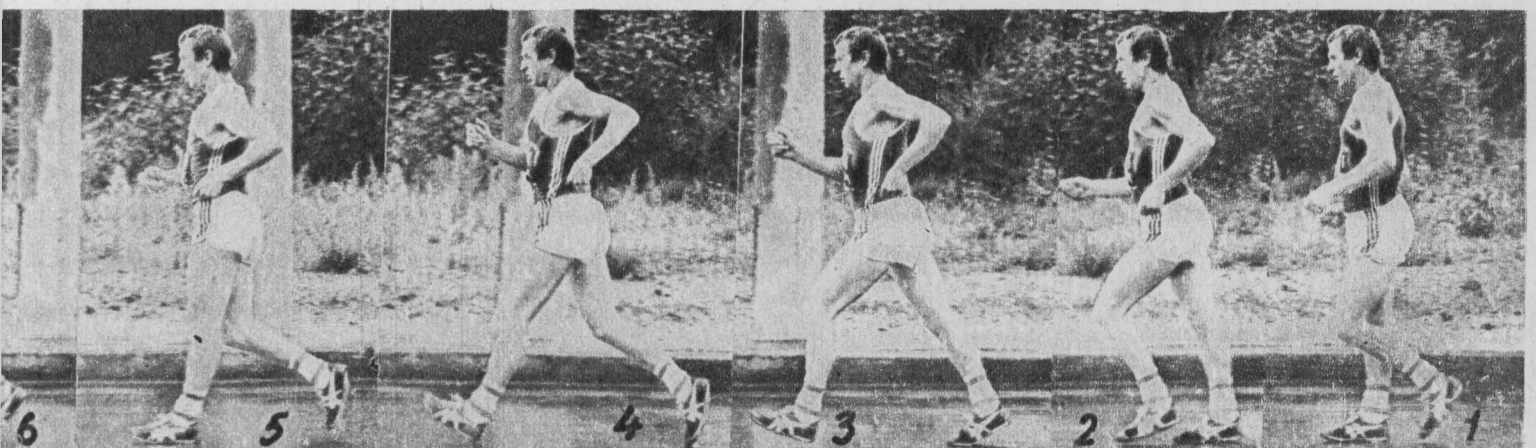
кандидат

педагогических наук

Кинограмма В. ПАПАНОВА,

тренера

ЦСК профсоюзов



МУЖЧИНЫ

МИРА

100 м	9,93 К. Смит (США) Колорадо-Спрингс 3.7.83
200 м	19,72 П. Менеа (Италия) Мехико 12.9.79
400 м	43,86 Л. Эванс (США) Мехико 18.10.68
800 м	1.41,73 С. Коэ (Великобритания) Флоренция 10.6.81
1000 м	2.12,18 С. Коэ (Великобритания) Осло 11.7.81
1500 м	3:30,77 С. Овett (Великобритания) Рие-ти 4.9.83
1 миля	3.47,33 С. Коэ (Великобритания) Брюссель 28.8.81
2000 м	4.51,4 Д. Уокер (Новая Зеландия) Осло 30.6.76
3000 м	7.32,1 Х. Роно (Кения) Осло 27.6.78
5000 м	13.00,41 Д. Муркрофт (Великобритания) Осло 7.7.82
10 000 м	27.13,81 Ф. Мамеле (Португалия) Стокгольм 2.7.84
20 000 м	57.24,2 Д. Херменс (Нидерланды) Арне-хем 1.5.76
1 час	20 944,4 м Д. Херменс (Нидерланды) Арне-хем 1.5.76
25 000 м	1:13,55,8 Т. Секо (Япония) Кристчерч 22.3.81
30 000 м	1:29,18,8 Т. Секо (Япония) Кристчерч 22.3.81
110 м с/б	12,93 Р. Немехиа (США) Цюрих 19.8.81
400 м с/б	47,02 Э. Мозес (США) Кобленц 31.8.83
3000 м с/п	8:05,4 Х. Роно (Кения) Сизтл 13.5.78
4x100 м	37,83 США (С. Грэдди, Р. Браун, К. Смит, К. Льюис) Лос-Анджелес 11.8.84
4x200 м	1.20,26 США (Д. Эндрюс, Д. Сенфорд, В. Миллинс, К. Эдвардс) Темпе 27.5.78
4x400 м	2.56,16 США (В. Мэтьюс, Р. Фримэн, Л. Джеймс, Л. Эванс) Мехико 20.10.68
4x800 м	7.03,89 Великобритания (П. Эллотт, К. Кук, С. Грэм, С. Коэ) Лондон 30.8.82
4x1500 м	14.38,8 ФРГ (Т. Вессингхаге, Х. Худак, М. Лелерер, К. Флешен) Кельн 17.8.77
Ходьба 20 км	1:18:39,9 Э. Канто (Мексика) Берген 5.5.84
Ходьба 30 км	2:08:00,0 Ж. Марин (Испания) Барселона 8.4.79
Ходьба 50 км	3:41:38,4 Р. Гонзалес (Мексика) Фана 25.7.79
Ходьба 2 часа	28 165 м Ж. Марин (Испания) Барселона 8.4.79
Высота	2,39 Ч. Цзяньхуа (КНР) Эберштадт 10.6.84
Шест Длина	5,94 С. Бубка (СССР) Рим 31.8.84
	8,90 Б. Бимон (США) Мехико 18.10.68
Тройной	17,89 Ж.-К. де Оливейра (Бразилия) Мехико 15.10.75
Ядро	22,22 У. Бейер (ГДР) Лос-Анджелес 25.6.83
Диск	71,86 Ю. Думчев (СССР) Москва 29.5.83
Молот	86,34 Ю. Седых (СССР) Корк 3.7.84
Копье	104,80 У. Хон (ГДР) Берлин 20.7.84
Десятиборье	8798 Ю. Хингсен (ФРГ) 8—9.6.84 Мангейм
100 м	10,76 Э. Эшфорд (США) Цюрих 22.8.84
200 м	21,71 М. Кох (ГДР) Карл-Маркс-Штадт 10.6.79
400 м	47,99 Я. Крадохилова (ЧССР) Хельсинки 10.8.83
800 м	1.53,28 Я. Крадохилова (ЧССР) Мюнхен 26.7.83
1500 м	3.52,47 Т. Казанкина (СССР) Цюрих 13.8.80
1 миля	4.15,80 Н. Артемова (СССР) Ленинград 4.8.84
3000 м	8.22,62 Т. Казанкина (СССР) Ленинград 26.8.84
5000 м	14.58,89 И. Кристнансен (Норвегия) Осло 28.6.84
10 000 м	31.13,78 О. Бондаренко (СССР) Киев 24.6.84
100 м с/б	12,36 Г. Рабштгьн (ПНР) Варшава 13.6.80
400 м с/б	53,58 М. Пономарева (СССР) Киев 22.6.84
4x100 м	41,53 ГДР (С. Гладш, И. Ауэрвальд, М. Кох, М. Гёр) Берлин 31.7.83
4x200 м	1.28,15 ГДР (М. Гёр, Р. Мюллер, Б. Вокель, М. Кох) Иена 9.8.80
4x400 м	3.15,92 (ГДР) Г. Вальтер, С. Буш, Д. Рюбзам, М. Кох) Эрфурт 3.6.84
4x800 м	7.50,17 СССР (Н. Олизаренко, Л. Гурина, Л. Борисова, И. Подъяловская) Москва 5.8.84
Ходьба 5 км	21.36,2 О. Криштоп (СССР) Пенза 4.8.84
Ходьба 10 км	45.39,5 Я. Хонг (КНР) Копенгаген 13.5.84
Высота	2,07 Л. Андонова (НРВ) Берлин 20.7.84
Длина	7,43 А. Кушмир (СРР) Бухарест 4.6.83
Ядро	22,53 Н. Лисовская (СССР) Сочи 27.5.84
Диск	74,56 З. Шилхава (ЧССР) Нитра 26.8.84
Копье	74,76 Т. Ляллак (Финляндия) Тампере 13.6.83
Семиборье	6867 С. Петц (ГДР) Потсдам 5—6.5.84

ЕВРОПЫ

10,00 М. Воронин (ПНР) Варшава 9.6.84
19,72 П. Менеа (Италия) Мехико 12.9.79
44,50 Э. Скамарль (ФРГ) Мюнхен 27.7.83
1.41,73 С. Коэ (Великобритания) Флоренция 10.6.81
2.12,18 С. Коэ (Великобритания) Осло 11.7.81
3.30,77 С. Овett (Великобритания) Рие-ти 4.9.83
3.47,33 С. Коэ (Великобритания) Брюссель 28.8.81
4.52,50 Т. Вессингхаге (ФРГ) Ингельхайм 31.8.82
7.32,79 Д. Муркрофт (Великобритания) Лондон 17.7.82
13.00,41 Д. Муркрофт (Великобритания) Осло 7.7.82
27.13,81 Ф. Мамеле (Португалия) Стокгольм 2.7.84
57.24,2 Д. Херменс (Нидерланды) Арне-хем 1.5.76
20944,4 м Д. Херменс (Нидерланды) Арне-хем 1.5.76
1:14,16,8 П. Пийяринта (Финляндия) Оулу 15.5.75
1:31,30,4 Д. Эллер (Великобритания) Лондон 5.9.70
13,28 Г. Дрю (Франция) Сент-Этьенн 29.6.75
47,48 Х. Шмид (ФРГ) Афины 8.9.82
8:07,62 Ж. Махмуд (Франция) Брюссель 24.8.84
38,26 СССР (В. Муравьев, Н. Сидоров, А. Аксинин, А. Прокофьев) Москва 1.8.80
1.21,10 Италия (С. Тилли, К. Симонато, Д. Бонжюрни, П. Менеа) Кагларни 29.9.83
2.59,13 Великобритания (К. Акабуси, К. Кук, Т. Беннетт, Ф. Браун) Лос-Анджелес 11.8.84
7.03,89 Великобритания (П. Эллотт, К. Кук, С. Грэм, С. Коэ) Лондон 30.8.82
14.38,8 ФРГ (Т. Вессингхаге, Х. Худак, М. Лелерер, К. Флешен) Кельн 17.8.77
1:20,36,7 Э. Андерсен (Норвегия) Берген 5.5.84
2:08,00,0 Ж. Марин (Испания) Барселона 8.4.79
3:46,11,0 Н. Удовенко (СССР) Ужгород 3.10.80
28 165 м Ж. Марин (Испания) Барселона 8.4.79
2,37 В. Серета (СССР) Рие-ти 2.9.84
К. Тренхард (ФРГ) Рие-ти 2.9.84
5,94 С. Бубка (СССР) Рим 31.8.84
8,54 Д. Домбровски (ГДР) Москва 28.7.80
17,57 К. Коннор (Великобритания) Прево 5.6.82
22,22 У. Бейер (ГДР) Лос-Анджелес 25.6.83
71,86 Ю. Думчев (СССР) Москва 29.5.83
86,34 Ю. Седых (СССР) Корк 3.7.84
104,80 У. Хон (ГДР) Берлин 20.7.84
8798 Ю. Хингсен (ФРГ) Мангейм 8—9.6.84
10,81 М. Гер (ГДР) Берлин 8.6.83
21,71 М. Кох (ГДР) Карл-Маркс-Штадт 10.6.79
47,99 Я. Крадохилова (ЧССР) Хельсинки 10.8.83
1.53,28 Я. Крадохилова (ЧССР) Мюнхен 26.7.83
3.52,47 Т. Казанкина (СССР) Цюрих 13.8.80
4.15,80 Н. Артемова (СССР) Ленинград 4.8.84
8.22,62 Т. Казанкина (СССР) Ленинград 26.8.84
14.58,89 И. Кристнансен (Норвегия) Осло 28.6.84
31.13,78 О. Бондаренко (СССР) Киев 24.6.84
12,36 Г. Рабштгьн (ПНР) Варшава 13.6.80
53,58 М. Пономарева (СССР) Киев 22.6.84
41,53 ГДР (С. Гладш, И. Ауэрвальд, М. Кох, М. Гёр) Берлин 31.7.83
1.28,15 ГДР (М. Гёр, Р. Мюллер, Б. Вокель, М. Кох) Иена 9.8.80
3.15,92 ГДР (Г. Вальтер, С. Буш, Д. Рюбзам, М. Кох) Эрфурт 3.6.84
7.50,17 СССР (Н. Олизаренко, Л. Гурина, Л. Борисова, И. Подъяловская) Москва 5.8.84
21.36,2 О. Криштоп (СССР) Пенза 4.8.84
46.15,6 Р. Ундерова (СССР) Орел 30.8.83
2,07 Л. Андонова (НРВ) Берлин 20.7.84
7,43 А. Кушмир (СРР) Бухарест 4.6.83
22,53 Н. Лисовская (СССР) Сочи 27.5.84
74,56 З. Шилхава (ЧССР) Нитра 26.8.84
74,76 Т. Ляллак (Финляндия) Тампере 13.6.83
6867 С. Петц (ГДР) Потсдам 5-6.5.84

СССР

10,07 В. Борзов (К. Б) Мюнхен 31.8.72
20,00 В. Борзов (К. Б) Мюнхен 4.9.72
44,60 В. Маркин (Нс, Б) Москва 30.7.80
1.44,25 В. Матвеев (М, Д) Киев 22.6.84
2.16,0 В. Малоземлин (Тлт, Т) Киев 27.6.81
3.34,88 И. Логорев (Крк, СА) Потсдам 21.7.84
3.55,2 А. Костецкий (У-У, ТР) Киев 5.7.84
5.05,4 П. Яковлев (У-У, ТР) Кишинев 6.5.80
7.42,05 Д. Дмитриев (Л, СА) Дублин 13.7.84
13.11,99 В. Абрамов (М. о., Д) Рие-ти 9.9.81
27.31,50 А. Антипов (Вл, ТР) Прага 29.8.78
1:00,05,2 Л. Микитенко (А-А, Д) Алма-Ата 17.5.69
20 040 м Н. Пензин (А-А, СА) Москва 15.8.77
1:17,34,0 А. Иванов (М, СА) Москва 27.9.55
1:34,22,2 В. Байков (Ра, СА) Москва 22.6.63
13,44 А. Пучков (Л, Б) Москва 27.7.80
48,35 В. Архипенко (Ди, А) Турин 4.8.79
8.19,75 А. Димов (М. о., СА) Москва 31.7.80
38,26 Сборная СССР (В. Муравьев, Н. Сидоров, А. Аксинин, А. Прокофьев) Москва 1.8.80
1.22,5 Сборная РСФСР (М. Кравиц, А. Стаевич, И. Бабенко, С. Владимирцев) Москва 29.7.79
3.00,16 Сборная СССР (С. Ловачев, Е. Ломтев, А. Курочкин, В. Маркин) Москва 18.8.84
7.07,40 Сборная СССР (Л. Месунов, А. Костецкий, В. Матвеев, В. Калинин) Москва 5.8.84
15.14,0 Сборная Риги (М. Паукшенс, В. Шенгелис, В. Пехотко, У. Рубеизс) Ужгород 16.10.69
1:20,37,0 В. Казлаускас (Кн, Д) Москва 16.9.83
2:17,16,8 А. Егоров (Л, СА) Ленинград 15.7.59
3:46,11,0 Н. Удовенко (К, Б) Ужгород 3.10.80
26 657 м Б. Хролович (М, Д) Минск 27.9.66
2,37 В. Серета (Л, СА) Рие-ти, 2.9.84
5,94 С. Бубка (Дн) Рим 31.8.84
8,38 К. Семьякин (М, С) 17.8.84
17,55 В. Гришенков (Л, Д) Москва 19.6.83
22,09 С. Каснаускас (МН) Минск 23.8.84
71,86 Ю. Думчев (М, Т-СА) Москва 29.5.83
86,34 Ю. Седых (К, СА-Б) Корк 3.7.84
94,20 Х. Пуусте (Тл, К) Вирмингем 5.6.83
8652 Г. Дегтярев (Крв) Киев 21—22.6.84
10,87 Л. Кондратьева (Р/Д, Б-СА) Ленинград 3.6.80
22,19 Н. Бочина (Л, Д) Москва 30.7.80
48,98 О. Владыкина (Врш, Д) Киев 22.6.80
1.53,43 Н. Олизаренко (Од, СА) Москва 27.7.80
3.52,47 Т. Казанкина (Л, Д) Цюрих 13.8.80
4.15,80 Н. Артемова (Л, Д) Ленинград 4.8.84
8.22,62 Т. Казанкина (Л, Б) Ленинград 26.8.84
15.12,62 И. Бондарчук (Л, Б) Москва 11.6.82
31.13,78 О. Бондаренко (Влг, СА) Киев 24.6.84
12,39 В. Комисова (Л, ШВСМ) Рим 5.8.80
53,58 М. Пономарева (Л, ТР) Киев 22.6.84
42,10 Сборная СССР (В. Комисова, Л. Маслакова, В. Анисимова, Н. Бочина) Москва 1.8.80
1.30,8 Сборная УССР (Р. Махова, Н. Зюскова, Т. Пророченко, М. Кульчунова) Москва 29.7.79
3.19,12 Сборная СССР (И. Баскакова, И. Назарова, М. Пинягина, О. Владыкина) Прага 18.8.84
7.50,17 Сборная СССР (Н. Олизаренко, Л. Гурина, Л. Борисова, И. Подъяловская) Москва 5.8.84
21.36,2 О. Криштоп (Нс, Д) Пенза 4.8.84
46.15,6 Р. Ундерова (Чбк, С) Орел 30.8.83
2,05 Т. Быкова (Р/Д, Б) Киев 22.6.84
7,29 Г. Чистякова (М, Б) Москва 6.8.84
22,53 Н. Лисовская (М, С) Сочи 27.5.84
73,28 Г. Савинкова (М. о, Д) Донецк 9.9.84
70,08 Т. Вирюлина (Тш, Б) Подольск 12.7.80
6799 Н. Шубенкова (Брил, Д) Киев 20—21.6.84

ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

## ДЕНЬ МАРАФОНА-85

■ 10 августа нынешнего года любителей бега ждет праздник: в этот день по всей стране пройдет очередная, уже второй по счету, Всесоюзный день марафона.

Итоги первого были подведены Управлением легкой атлетики Спорткомитета СССР, Всесоюзным советом КЛБ, его итогам была посвящена статья «Сквозь призму двух мнений» в журнале «Легкая атлетика» (№ 12, 1984 г.). Как известно, в прошлом году в нем приняли участие тысячи любителей бега. Особо массовыми оказались старты на Украине, где была проведена большая подготовительная работа, принят соответствующий приказ Спорткомитета республики о проведении Дня марафона. Причем здесь сразу поняли необходимость включения в программу забегов и на другие дистанции (5, 10, 15, 20 км), чтоб не лишить праздника тех любителей, кто еще не достиг уровня готовности, позволяющей им пробежать полный классический марафон. Всего в празднике приняло участие около 30 тыс. мужчин и около 4 тыс. женщин.

Около 5 тыс. человек стартовало, как известно, в ММММ-84, он стал настоящим праздником для его участников.

Массовыми были старты и в Белоруссии, где участие приняло более 70 тыс. человек, причем около 2 тыс. преодолели 42 км 195 м.

Следует сказать, что марафонские праздники проводились еще в течение нескольких месяцев

(практически до конца года), что объяснялось местными условиями. В декабре в Ашхабаде был проведен последний массовый марафон, которым и был завершён всесоюзный праздник бега.

Но не везде дела обстояли благополучно. Не был проведен марафон в Грузии, Армении, Таджикистане, Узбекистане. Не получены отчеты, хотя соревнования проводили, из Эстонии, Башкирии, Карелии.

Но события эти уже в прошлом, на повестке дня стоит вопрос проведения очередного, второго, всесоюзного марафона. Поэтому хочется сказать несколько слов о делах насущных.

Безусловно, при организации его на местах должен быть учтен опыт прошлого года. Самое главное, что не должно быть забыто: соревнования не нужно ограничивать только дистанцией классического марафона, а следует включить в них и другие дистанции, более короткие. Срок проведения марафона — 10 августа, утвержденный Управлением легкой атлетики Спорткомитета СССР, не следует понимать буквально. Там, где в это время проводить его нецелесообразно в силу объективных причин, можно перенести сроки на более удобные. Главное, чтобы праздник бега состоялся и чтобы он приобщил к длительному медленному бегу новые сотни людей! Марафон может и должен быть у каждого свой!

В прошлом году были разработаны методические рекомендации

по организации массовых соревнований по марафонскому бегу. Напомню кратко их отдельные положения.

Всесоюзный день марафона проводится в соответствии с календарным планом всесоюзных соревнований по легкой атлетике и должен стать составной частью празднования Всесоюзного дня физкультурника и интересным спортивным зрелищем, способствующим внедрению легкоатлетического спорта в повседневную жизнь людей, в частности привлечению к систематическим занятиям бегом, способствующим развитию выносливости, влияющим положительно на повышение уровня здоровья, работоспособности советских людей.

Для руководства большой разнотипной работой по подготовке и проведению соревнований по программе Всесоюзного дня марафона на местах должен быть создан оргкомитет, в который входят представители партийных, государственных, административных органов, общественных организаций, члены советов КЛБ, хозяйственных и медицинских служб, специалистов по физической культуре и спорту. Работа оргкомитета должна проводиться по заранее утвержденному плану.

Организационно - подготовительная работа и непосредственное проведение соревнований проводятся в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике и инструкциями Спорт-

комитета СССР «О мерах по организации и обеспечению безопасности зрителей и охраны общественного порядка при проведении спортивных мероприятий» и «Организация и проведение массовых соревнований по ходьбе и бегу вне стадиона».

Эти рекомендации по проведению марафона были опубликованы в журнале «Легкая атлетика» (№ 6, 1984 г.) и изданы отдельной брошюрой, которая разослана на места, в отделы и управления легкой атлетики спорткомитетов. Этими материалами и нужно руководствоваться при организации и проведении марафона.

Уже сейчас во Всесоюзный совет КЛБ, Управление легкой атлетики Спорткомитета СССР поступают сообщения о той большой работе, которая ведется на местах. Обещают быть многолюдными и интересными марафоны в Волгограде, в подмосковном Калининграде, в Горьком, Кишиневе, других городах.

В заключение хотелось бы напомнить о том, что для подведения итогов этого большой важности мероприятия нужна своевременная и полная информация с мест, поэтому протоколы и отчеты о марафоне следует высылать в адрес Управления легкой атлетики сразу же после проведения.

Итак, стартует День марафона-85! Успешных стартов вам, дорогие любители бега!

**В. ШЕХАНОВ,**  
секретарь Всесоюзного  
совета КЛБ

# задание на лето



Лето — отличная пора для занятий физкультурой и спортом со школьниками, для занятий легкой атлетикой, и в первую очередь бегом. Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы предусматривают дальнейшее развитие системы физического воспитания детей и подростков в свободное от уроков время. Эту же цель преследует и усовершенствованный комплекс ГТО, введенный в действие в январе 1985 г. В этом программном документе значительные требования предъявляются к общему двигательному режиму школьников; предусмотрены и усложнены нормы по бегу, выполнение которых требует определенной специальной подготовки.

Рекомендации по организации и основам начальной методики занятий дозированным оздоровительным бегом и занятиям, проводимых в целях подготовки к участию в массовых мероприятиях — Всесоюзной неделе бега и Всесоюзном дне

марафона, были приведены в журналах № 11 за 1983 и № 5 за 1984 г. Этими рекомендациями можно воспользоваться при подготовке к I Всесоюзному смотру готовности населения нашей страны к труду и обороне. Началом смотра станут очно-заочные соревнования выпускников школ. В дальнейшем подобные соревнования будут проведены во всех классах и включены в программу школьных, спартакиад, «Стартов надежд» и соревнований, посвященных 40-летию Победы.

В данной статье мы хотели бы дать дополнительные рекомендации для занимающихся второй год в нашей заочной школе бега, девиз которой «От оздоровительного к спортивному». Эти рекомендации в основном направлены на дальнейшее совершенствование в спортивном беге школьников, занимающихся под руководством учителей, инструкторов-общественников и родителей, а в более старших возрастах — самостоятельно. Занятия могут проводиться индивидуально и

Т а б л и ц а

Примерная программа трехнедельной подготовки

Неделя перед стартом	Объем нагрузки по дням недели, км						
	пон.	вт.	ср.	чт.	пятн.	суб.	воскр.
Первая	10—15	15—20	20—25	15—20	20—25	10—15	20—25
Вторая	10—15	15—20	20—25	15—20	20—25	5—10	10—15
Третья	5—10	5—10	15—20	15—20	10—15	5—10	42 км 195 м

в группах КЛВ, организованных в школьных коллективах по месту жительства или пионерских лагерях.

Для юных бегунов, желающих помериться силами в беге со своими сверстниками, помимо массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по бегу Всесоюзным календарем соревнований по легкой атлетике предусмотрены серия соревнований для школьников младшего, среднего и старшего возраста, а также контрольные соревнования, проводимые ДЮСШ для отбора в группы начальной подготовки. В этом году набор в эти группы будет проводиться для школьников 7—17 лет.

Для подготовки к участию в соревнованиях мы приводим примерные недельные циклы для каждой возрастной группы с ориентацией нагрузки по ЧСС. В этих программах меньшее количество отрезков и большие интервалы отдыха предусмотрены для младших по возрасту школьников. Для девочек объем нагрузки может быть снижен на 5—10%. Примерные недельные циклы рассчитаны на подготовку к соревнованиям по бегу для младших школьников на дистанциях от 1 до 2 км, для средних — от 1 до 3 км, для старших — от 1 до 5 км. Для старших школьников, которые готовятся к более длинным дистанциям, объем нагрузки должен быть увеличен в 2—3 раза.

Примерная программа занятий на неделю для школьников 7—10 лет

**Понедельник.** Ходьба, бег 5—7 мин, ОРУ 5—6 мин. Бег 2 — 5×500 м (пульс 180±5 уд/мин) между повторениями отдыха — ходьба 100—200 м. Подвижные игры или другие виды легкой атлетики. Упражнения на расслабление — 3—5 мин.

**Вторник.** ОРУ, подвижные игры. Бег 3—5×400 м через 100 м ходьбы (пульс 180±5 уд/мин). СУ или другие виды легкой атлетики, упражнения на расслабление — 3—5 мин.

**Среда.** Занятий нет.  
**Четверг.** Ходьба, бег, ОРУ. Бег 3—5×500 м (пульс 180±5 уд/мин), отдых между пробежками — ходьба 100—200 м. Спортивные игры или СУ легкоатлета, упражнения

на расслабление и дыхание — 3—5 мин.

**Пятница.** Ходьба, бег, ОРУ. Бег 2—6×400 м (пульс 180±5 уд/мин), отдых между пробежками — ходьба 100 м. Подвижные игры, эстафеты, упражнения на расслабление — 3—5 мин.

**Суббота.** Отдых или туристический поход.

**Воскресенье.** Прогулка 1—2 ч, или плавание, или спортивные игры.

Кроме основных занятий ежедневно проводится утренняя зарядка: ходьба, бег, ОРУ — 15—20 мин или подвижные игры.

Примерная программа занятий на неделю для школьников 11—14 лет

**Понедельник.** Ходьба, бег, ОРУ. Бег 2—4×800 м через 200 м ходьбы (пульс 170±5 уд/мин). Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения на расслабление — 5 мин.

**Вторник.** Ходьба, бег, ОРУ, спортивные игры. Бег 4—6×600 м через 100—200 м ходьбы (пульс 170±5 уд/мин). СУ и совершенствование техники бега, упражнения на расслабление и дыхание — 5 мин.

**Среда.** Прогулка 1—2 ч или соревнования по играм, плавание, гребля.

**Четверг.** Ходьба, бег, ОРУ. Бег 2—4×800 м через 200 м ходьбы (пульс 170±5 уд/мин). СУ легкоатлета, совершенствование техники бега, упражнения на расслабление и дыхание — 5 мин.

**Пятница.** Ходьба, бег, ОРУ, СУ. Бег 2—5×800 м через 100—200 м ходьбы (пульс 170±5 уд/мин). Спортивные игры, совершенствование техники бега, упражнения на расслабление — 5 мин.

**Суббота.** Спортивные игры, или туристический поход, или другие виды спорта.

**Воскресенье.** Прогулка 1—2 ч или соревнования по бегу.

Кроме основных занятий ежедневно проводится утренняя зарядка: ходьба, бег, ОРУ и СУ 20—30 мин или игры.

Примерная программа занятий на неделю для школьников 15—17 лет

**Понедельник.** Ходьба, бег, ОРУ и СУ. Бег 3—5×1000 м



ОТОВОСЮДУ  
О РАЗНОМ

### О МОДЕ НА КРОССОВКИ

Бывший врач сборной ФРГ по футболу известный ортопед Ханнес Шоберт считает, что столь модные ныне кроссовки являются далеко не безобидными для здоровья.

Шоберт утверждает: «Тот, кто продолжительное время носит кроссовки, рискует своей осанкой. Спортивная обувь имеет четкое предназначение: ее следует надевать только на тренировки». С ним согласны многие ортопеды. Спортивная обувь усиливает потливость ног, способствует ненормальному расслаблению мускулатуры всего тела. Основной недостаток кроссовок, по мнению Шоберта, — их мягкая подошва, которая в сочетании с жесткой задней частью пагубно воздействует на мышцы голени. Наибольшему риску подвергаются взрослые, постоянно носящие спортивную обувь. Для детей же и подростков кроссовки не представляют вреда, считают ортопеды.

### КОММЕРЧЕСКИЙ МАРАФОН

Датский марафонец Йен Сковбьерг, победитель соревнований 30 сентября в Западном Берлине, Вольфганг Крюгер (ФРГ), занявший там 2-е место, а также бельгиец Карел Лисмонт (4-е место) после марафона из газет узнали, что они... дисквалифицированы.

За что? За нарушения правил или допинг? Нет. Во время бега они прикрыли стартовыми номерами на майках название фирмы-спонсора соревнований...

И вот коммерция с помощью организаторов решила наказать спортсменов, наказав любительский спорт.

через 200 м ходьбы (пульс  $160 \pm 5$  уд/мин). Спортивные игры, совершенствование техники бега, упражнения на расслабление — 5 мин.

**Вторник.** Ходьба, бег, ОРУ, СУ легкоатлета. Бег  $3-5 \times 800$  м через 100—200 м ходьбы (пульс  $160 \pm 5$  уд/мин). Совершенствование техники бега, другие виды легкой атлетики, упражнения на расслабление и дыхание — 5 мин.

**Среда.** Прогулка или занятия другими видами спорта — 2—3 ч.

**Четверг.** Ходьба, бег, ОРУ и СУ. Бег  $3-5 \times 1000$  м через 200 м ходьбы (пульс  $160 \pm 5$  уд/мин). Совершенствование техники бега, другие виды легкой атлетики. Упражнения на расслабление — 5 мин.

**Пятница.** Ходьба, бег, ОРУ. Бег  $4-6 \times 600$  м через 200 м ходьбы (пульс  $160 \pm 5$  уд/мин). Совершенствование техники бега. Упражнения на расслабление и дыхание — 5 мин.

**Суббота.** Ходьба, бег, ОРУ. Бег  $3-5 \times 1000$  м через 200 м ходьбы (пульс  $160 \pm 5$  уд/мин). Спортивные игры или другие виды легкой атлетики. Упраж-

нения на расслабление — 5 мин.

**Воскресенье.** Спортивные игры, или прогулка, или соревнования по бегу.

Кроме основных занятий ежедневно проводится утренний зарядка: ходьба, бег, ОРУ, СУ 30 мин.

Для хорошо подготовленных школьников старшего возраста, желающих принять участие в беге на марафонскую дистанцию, мы рекомендуем провести необходимую подготовительную работу. В одном тренировочном занятии в зависимости от обстоятельств и задач подготовки следует пробегать от 10 до 15 км (ЧСС при этом должна быть  $140 \pm 5$  уд/мин), причем большие по объему тренировочные занятия необходимо чередовать с малыми. В отдельных случаях можно делить дневной объем бега и проводить два тренировочных занятия. Это позволит избежать хронической усталости и лучше приспособиться к значительным беговым нагрузкам. В целях меньшего психического утомления следует заниматься в

группе, избегать однообразия, чаще менять тренировочные маршруты, бегать по пересеченной и ровной местности. Если начинающему марафонцу за период летней подготовки ни разу не удалось в одном тренировочном занятии преодолеть более 15 км, ему не следует принимать участие в марафоне, так как нельзя быть уверенным, что этот бег не будет вреден для его организма.

Приводим примерные планы трех последних недель подготовки к участию в марафонском беге (см. таблицу). Для начинающих марафонцев школьников бег проводится в медленном темпе — примерно 1 км за 5—6 мин. Обязательна разминка как перед соревнованиями, так и перед тренировкой.

В первом марафоне следует стартовать осторожно, помня, что гораздо легче поддерживать умеренный равномерный темп. Желательно поставить перед собой конкретную реальную задачу — успешно завершить дистанцию за определенное время. Во всех случаях необходимо составить график преодоления дистанции по 5-километровым отрезкам. До 35—40-го км следует бежать равномерно, экономя силы. Преодолев 40-километровую отметку, можно подумать о финишном ускорении, если на это остались силы. В день соревнования участнику следует проверить спортивное снаряжение и питание, которое необходимо захватить с собой, и контролировать самочувствие. Последний прием пищи следует сделать за 2 ч до старта. Непосредственно перед стартом обязательно размяться, уделив этому 20—30 мин. Разминка должна включать 2—3 км медленного бега и несколько подготовительных упражнений. Процедура разминки должна быть закончена за 15—20 мин до старта. В период разминки следует проверить состояние майки, трусов, головного убора, номера. Особое внимание следует обратить на шнуровку туфель.

По окончании дистанции требуется восстановительный период. В течение одной-двух недель бегун должен постепенно возвратиться к уровню предсоревновательных тренировочных нагрузок.

**Ю. ТРАВИЦ,**  
профессор,  
доктор педагогических наук





# каждое утро-с бега

Друзья и знакомые при встрече чаще всего желают друг другу, искренне или из вежливости, крепкого здоровья. Принимая с удовольствием эти пожелания, мы редко задумываемся над тем, как их можно осуществить, сделать реальными и вообще в наших ли силах и возможностях управлять нашим здоровьем.

В молодости, конечно, мы склонны думать, что здоровья, данного нам природой, хватит на всю жизнь, причем радостную, счастливую, без тягот и болезней. И, стоя на, этой исключительно ошибочной позиции, зачастую губим его, транжиря налево и направо, нарушая элементарные правила здорового образа жизни.

К нашему стыду, часто это заблуждение распространено и среди нас, профессиональных спортивных работников. Очень редко на спортивных конференциях, где речь идет исключительно о спорте, здоровье, тренировках, нагузках, ОФП, самоконтроле, о необходимости зарядки для спортсменов, можно утром или после дискуссии увидеть кого-либо из выступавших или участвовавших тренеров, спортивных работников в костюме и кроссовках на пробежке. Чаще всего они «не кажут носа» из уютной гостиницы. Хотя к чести мундира следует сказать, что бывают и исключения.

Сам я в силу специфики работы в прошлые годы (я имею в виду период работы со сборной командой страны) занимался довольно-таки активно спортом. У нас в сборной команде были популярны регулярные занятия, футбольные матчи между тренерами, между

командами тренеров и спортсменов. Тогда на здоровье жаловаться не приходилось. И сегодня, вспоминая знаменательную встречу в 1967 г. во время пребывания в Швеции нашей делегации на финале Кубка Европы с популярнейшим тренером из Новой Зеландии Артуром Лидьярдом, я честно признаюсь, что с большим интересом слушал его рассказ о методике подготовки бегунов мирового класса, но, когда он начал рассказывать о своем опыте занятий трусцой с пожилыми людьми, я подумал: «А вот это вряд ли мне пригодится».

Я даже не мог и представить, что через полтора десятка лет буду искать возможности прочитать об этом его опыте, о системе Лидьярда, уже имея в виду собственное здоровье.

Но так случилось, что, сменяв живую работу со спортсменами на кабинет и мягкое кресло, вскоре я почувствовал, что перемена эта лишила меня возможности держать себя в тонусе: появились головные боли, обострилась язвенная болезнь, часто начали досаждать простудные заболевания, резко снизилась работоспособность, особенно снижалась она в конце недели. Уставал так, что дома сил оставалось только дойти до дивана. Все это накапливалось и проявлялось с каждым годом заметнее и очевиднее.

Нужно было предпринимать что-то радикальное. И вот тогда, на восьмом году «кабинетной» жизни, я в деталях вспомнил встречу с Лидьярдом и пожалел, что слушал невнимательно. Но дело оказалось поправимо: у нас уже вышла его книжка. Я решил: буду обязательно бегать по утрам до работы.

Но одно дело сказать себе, другое — приступить к осу-

ществлению принятого решения. Пришлось преодолевать возвращенные годами лень и привычку «добирать» минуты в постели в утренние часы. Давалось это с трудом, пока вскоре я не изобрел противоядие, которым и поделюсь: сразу после звонка будильника без всяких промедлений я отбрасывал в сторону сомнения, высовывал пятку из-под одеяла, а затем опускал ноги на пол. Состояние покоя было преодолено. Дальше уже все шло по энергии. В противном случае, понял я, если дать возможность втянуть себя в дискусию со своим вторым «я» о плохой погоде, о том, стоит ли бегать и не лучше ли полежать, то такой диалог может окончиться не в мою пользу.

Только через год-полтора после начала этих регулярных утренних пробежек у меня появилась внутренняя готовность к занятиям, ощущение предстоящей радости движения, которые не покидают меня вот уже на протяжении 8 лет занятий.

За эти годы я познакомился со многими методиками занятий оздоровительным бегом, попробовал их на себе, выбрал приемлемую. Об итогах этих поисков и хочется немножко рассказать.

Оценивал (и оцениваю) свое физическое состояние по известному, слегка видоизмененному 12-минутному тесту (табл. 1).

Вот как росли мои результаты 12-минутного теста: 46 лет — 2120 м; 48 — 2415 м; 49 — 2660 м; 50 — 2810 м; 51 год — 2865 м; 52 года — 3025.

В последнее время появилось много предостережений против увлечения форсированными нагрузками в занятиях оздоровительным бегом, увлечения тренировками в спортивном режиме. Мне кажется это небезосновательно. В любом возрасте вред может принести не длительный медленный бег, показателем которого является возможность дышать на бегу через нос, а слишком быстрый бег, когда не хватает поступления воздуха через нос и приходится дышать через рот. Во втором случае темп бега превышает соответствующий уровень работоспособности нашего организма, или, как говорят спортсмены, функциональной готовности на данный момент. Поэтому длительное поддержание такого темпа может привести к отрицательным последстви-

ям — перенапряжению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Здесь не следует забывать, что занимаемся мы с вами не спортивным бегом и наша конечная цель не рекорд, а здоровье.

Поэтому научиться находить для себя темп и длину дистанции в беге в соответствии с уровнем готовности нашего организма представляется мне важной и не всегда легкой задачей, особенно для занимающихся самостоятельно или в случайной группе.

Прежде всего надо научиться контролировать и правильно оценивать свое состояние и по мере его изменения, повышения выносливости умеренно и постепенно повышать длительность или скорость бега. Чтобы выполнить это главное методическое правило, надо вести дневник, в котором учитывать время и дистанцию бега, реакцию организма по изменению восстановления пульса. На основании анализа этих несложных ежедневных записей следует научиться планировать нагрузку в беге и бегать по самочувствию, управляя им и постепенно улучшая его, повышая выносливость и работоспособность организма. Полезно также фиксировать в дневнике желание бегать и утомление после бега, длительность и качество сна, аппетит и вес, а также заметные изменения самочувствия. Для ведения дневника я обычно использую школьную тетрадь в клетку.

Рекомендую простую, но емкую, на 4 года, форму разметки тетради под дневник. На каждом развороте тетради сверху на каждые две клетки проставляются числа месяца от 1-го до 31-го. Каждый разворот делится на четыре горизонтальные части шириной по 10 клеток. Таким образом, на каждом из них имеется место для четырех одноименных месяцев.

Место в тетради после 12-го разворота отводится для более подробных записей отдельных занятий.

Десять строчек под каждым числом заполняются в следующем порядке: 1 — длительность сна в часах; 2 — качество сна по 5-балльной системе; 3 — пульс утром лежа после просыпания; 4 — то же стоя через минуту; 5 — погода и температура воздуха; 6 — желание бегать по 5-балльной системе; 7 — нагрузка в бал-

Таблица 1

Оценка физического состояния в зависимости от длины дистанции, пробегаемой за 12 мин.

Возраст мужчин, лет			Оценка	Возраст женщин, лет		
30—39	40—49	50 и старше		30—39	40—49	50 и старше
1500	1400	1300	Очень плохо	1350	1200	1050
1850	1700	1600	Плохо	1700	1500	1350
2100	2000	1900	Удовлетворительно	2000	1800	1650
2600	2500	2400	Хорошо	2450	2250	2150
3050	2900	2800	Отлично	2800	2650	2500







# Уточните свою работоспособность



В № 2 журнала «Легкая атлетика» за прошлый год было рассказано о методике проведения пробы для определения физической работоспособности, обозначаемой индексом PWC(V). Методика эта совершенствуется далее, и в этом номере мы знакомим читателей с одним из вариантов, учитывающим возраст тестируемых. Формула, предложенная профессором В. Л. Карпаном, приобретает в данном случае следующий вид:

$$PWC(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \frac{F - f_1}{f_2 - f_1}$$

где PWC(V) — физическая работоспособность, выражаемая в скорости бега при изменяющемся с возрастом пульсе;  $V_1$  и  $V_2$  — скорость бега во время первого и второго забегов (м/с);  $f_1$  и  $f_2$  — ЧСС (частота сердечных сокращений, уд/мин) во время первого и второго забегов;  $F$  — частота пульса, составляющая 87% от максимального его значения для соответствующего десятилетия жизни (табл. 1).

При обследовании лиц старше 30 лет методика проведения беговой пробы в основном аналогична той, которой придерживаются при определении физической работоспособности у молодых людей по тесту PWC<sub>170</sub>(V). (Описываемая беговая проба может быть использована лицами, прошедшими медицинское обследование и имеющими не менее чем 1—2-месячный стаж занятий оздоровительным бегом.)

Таблица 1

Максимальная ЧСС и пульс, используемый при определении физической работоспособности у лиц разного возраста с помощью бегового теста

Возрастной диапазон, лет	Величина пульса (уд/мин)	
	Максимальная, рассчитанная по формуле: 220 — возраст (в годах)	Используемая в беговом тесте (примерно 87% от максимальной величины)
20—29	195	170
30—39	185	161
40—49	175	152
50—59	165	143

сте с тем имеются особенности, которые, в частности, касаются выбора второй физической нагрузки. Напомним, что первый забег выполняется с медленной скоростью (2,0—2,5 м/с), длина первой дистанции — 600—700 метров. Отдых перед вторым забегом — 5 мин. Второй забег выполняется с большей, чем при первом, скоростью, при этом для большей точности результатов тестирования рекомендуем скорость второго забега приблизить к величине PWC(V). С этой целью необходимо выбрать такую скорость бега, которая вызвала бы достаточное учащение пульса, примерно лишь на

10 уд/мин меньше частоты пульса, используемой при определении начала зоны оптимального функционирования аппарата кровообращения. Зная реальную скорость и ЧСС при первом забеге и учитывая, что при увеличении скорости бега на 0,5 м/с ЧСС повышается примерно на 16 уд/мин, можно определить скорость движения при втором забеге, достаточную для повышения пульса до необходимого уровня. Аналогичную задачу можно решить по номограмме (рис.), которая позволяет также определить в каждом конкретном случае и длину дистанции при втором забеге.

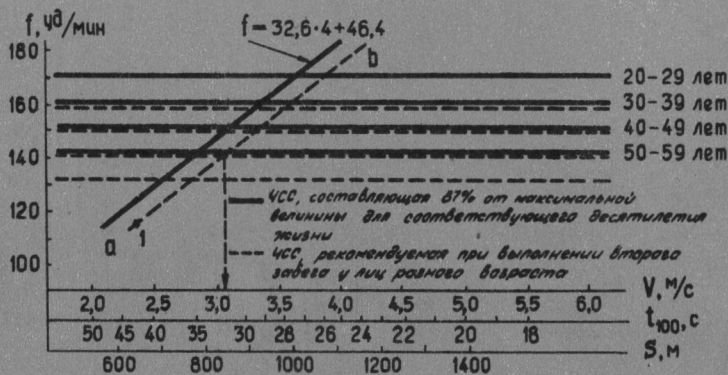


Таблица 2

Оценка физической работоспособности мужчин разного возраста, занимающихся оздоровительным бегом по данным теста, выражаемого в м/с

Возрастной диапазон (лет)	Оценка				
	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средн.	Высокая
20—29	< 3,19	3,20—3,44	3,45—3,94	3,95—4,19	> 4,20
30—39	< 2,99	3,00—3,24	3,25—3,74	3,75—3,99	> 4,00
40—49	< 2,69	2,70—2,94	2,95—3,44	3,45—3,59	> 3,70
50—59	< 2,09	2,10—2,34	2,35—2,84	2,85—3,09	> 3,10

При работе с номограммой следует через точку, соответствующую ЧСС при выполнении первого забега (1), провести линию (a—b), параллельную прямой, построенной по уравнению регрессии. Из точки пересечения этой линии с линией, соответствующей предполагаемой частоте пульса при втором забеге, следует опустить перпендикуляр, который на горизонтальной линии покажет скорость бега, время пробега 100 м и длину дистанции при втором забеге.

Оценка физической работоспособности производится путем сравнения выявленных при тестировании величин со значениями PWC(V), приведенными в табл. 2, а также при анализе индивидуальной динамики PWC(V) на различных этапах занятий оздоровительным бегом.

Одним из сложных вопросов, с которым сталкиваются занимающиеся оздоровительным бегом, является выбор программы занятий. Результаты тестирования могут облегчить эту задачу, так как именно на основе полученных данных о физической работоспособности должны определяться режим тренировки, интенсивность используемого бега, его длительность и т. д.

Так, очевидно, лица с низкими величинами PWC(V) должны бегать с меньшей скоростью, чем люди с более высоким уровнем физической работоспособности. При этом в каждом конкретном случае сама по себе величина PWC(V) является той верхней границей скорости, которую можно использовать при занятиях оздоровительным бегом.

Безусловно полезна регуляция бега и с небольшой скоростью, составляющей, скажем, 50—60% от величины PWC(V). И в этом случае тренировки будут оказывать благоприятное воздействие, способствовать повышению жизненного тонуса. Однако большие сдвиги в функциональном состоянии систем организма, большая эффективность занятий возможны при более нагрузочных занятиях, во время которых используется бег со скоростью в диапазоне 60—100% от величины PWC(V).

З. БЕЛОЦЕРКОВСКИЙ,  
кандидат  
медицинских наук  
О. УСТИНОВ



**Майя АЗАРШВИЛИ**

Тбилиси, «Урожай». Родилась 6 апреля 1964 г. в Тбилиси. Рост 169 см, вес 58 кг. Студентка 4-го курса сельскохозяйственного института Грузинской ССР. Начала заниматься легкой атлетикой (спринтом) в 1975 г. в Тбилиси. Норматив мс впервые выполнила в 1983 г. на Spartakiade Грузинской ССР (1-е место — 23,8), мсмк — в 1984 г. в Сочи на соревнованиях на призы Сочи (1-е место — 22,80). В составе юниорской сборной страны впервые выступила в 1980 г., в основном составе — в 1984 г. на международных соревнованиях «Дружба-84» в Праге (2-е место в эстафете — 42,71). Тренеры: с 1975 по 1982 — И. И. Гозалишвили, с 1982 г. — А. З. Бедукадзе, з. тр. Грузинской ССР. Лучшие результаты: 100 м — 11,4, 200 м — 22,63.  
 1976 (12) — 13,2 —  
 1977 (13) 7,8 12,8 —  
 1978 (14) 7,5 12,3 25,25  
 1979 (15) — 11,9 24,7  
 1980 (16) — 11,8 24,88  
 1981 (17) — 12,07 24,48  
 1982 (18) — 11,90 24,42  
 1983 (19) — 11,67 23,67  
 1984 (20) — 11,4 23,63  
 В 1980 г. заняла на международных соревнованиях спортсменов социалистических стран «Дружба» среди юношей и девушек на Кубе 3-е место на 100 м (11,8) и 4-е на 200 м (24,88). В 1981 г. — 3-е место на 100 м (12,07) и 2-е на 200 м (24,48) на Spartakiade школьников в Вильнюсе. В 1982 г. — 4-е место в беге на 100 м (12,07, в забеге 11,90) на III Всесоюзных играх молодежи в Ленинграде. В 1983 г. — 3-е место на 100 м (11,67) на первенстве СССР среди юниоров в Челябинске и 1-е место в составе эстафеты ЦС «Урожай» (46,34). В 1984 г. — 2-е места на всесоюзных соревнованиях на призы Сочи (22,80), на всесоюзных соревнованиях в Киеве (22,63) и на международных соревнованиях «Дружба-84» в Праге в составе сборной команды СССР в эстафете 4×100 м (42,71).

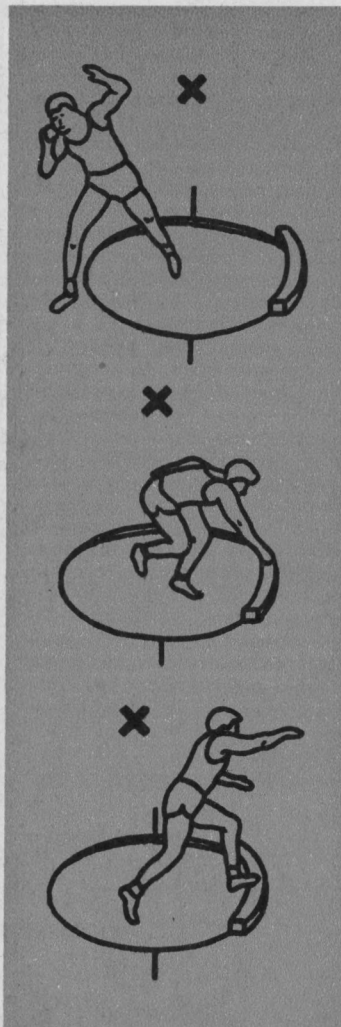


**Галина ЧИСТЯКОВА**

Москва, «Буревестник». Родилась 26 июля 1962 г. в г. Измаиле, УССР. Рост — 169 см, вес — 55 кг. Студентка Московского государственного пединститута имени В. И. Ленина. Легкой атлетикой начала заниматься в 1973 г. в Измаиле. Норматив мс впервые выполнила в 1979 г. в Одессе (1-е место — 6,29), мсмк — в 1984 г. в Москве на Кубке открытия сезона (1-е место — 6,99). В юниорской сборной команде СССР дебютировала в 1979 г. в Чернигове на матче с ГДР (3-е место — 6,27), в основном составе — в 1984 г. в Праге на Мемориале Э. Рошицкого (1-е место — 6,96). Тренеры: с 1973 по 1982 г. в Измаиле — Т. И. Мардашова, с 1982 г. — В.Ф. Соколов, з. тр. РСФСР.  
 Лучший результат в прыжке в длину — 7,29 — рекорд СССР.  
 1973 (11) 3,75  
 1974 (12) 4,20  
 1975 (13) 4,96  
 1976 (14) 5,25  
 1977 (15) 5,80  
 1978 (16) 6,05  
 1979 (17) 6,43  
 1980 (18) 6,43  
 1981 (19) 6,46  
 1982 (20) 6,43 родилась дочь  
 1982 (21) 6,32  
 1984 (22) 7,29  
 В 1978 г. заняла 1-е места на первенстве страны среди юниоров в Риге (6,02) и Всесоюзной спартакиаде школьников в Ташкенте (6,04). В 1979 г. — 3-е и 4-е места в юниорском матче с США в Бейкерсфилде (6,11) и Бостоне (5,96), 11-е место на юниорском чемпионате Европы в Быдгоще (6,05). Первые места на юношеских соревнованиях «Дружба» в Праге (6,02), на юношеских соревнованиях в Сочи (6,13), на первенстве СССР среди юниоров в Днепрпетровске (6,43). В 1980 г. — 3-е место на зимнем юниорском первенстве страны в Тбилиси (6,13), 1-е место на летнем первенстве СССР среди юниоров в Риге (6,36). В 1981 г. — 4-е место на Всесоюзных студенческих играх в Москве (6,46). В 1982 г. — 3-е место на зимнем чемпионате СССР в Москве (6,43). В 1984 г. — 3-е место на зимнем чемпионате СССР в Москве (6,59), первые места на зимнем чемпионате Москвы (6,62), на всесоюзных соревнованиях в Сочи (6,78), на полуфинале Кубка СССР в Москве с рекордом СССР (7,11), на международных соревнованиях в Финляндии (6,94), на летнем чемпионате Москвы с рекордом СССР (7,29), 3-е место на международных соревнованиях «Дружба-84» в Праге (7,11). В 1985 г. — 1-е место на зимнем чемпионате СССР (7,25) — высшее мировое достижение, 1-е место на зимнем чемпионате Европы (7,02).

**ядро**

В правилах соревнований по легкой атлетике однозначно сказано, что толкание ядра — это толчок ядра одной рукой от плеча. Внимание судьи должно быть сосредоточено прежде всего на том моменте, когда ядро в руке спортсмена должно касаться или почти касаться подбородка. Судья обязательно должен сделать замечание, если спортсмен опустит ядро ниже линии плеч, так как это уже означает не толчок, а метание ядра. Особое внимание — у старшего судьи. Он обязан тонко разбираться в технике толкания, четко различать два связанных между собой движения — разгон и толчок. С учетом этого он и распределяет обязанности между собой и вторым судьей. Какие



же незаметные «ошибки» может сделать атлет? Бывает так: чтобы сообщить высокую начальную скорость ядру, спортсмены стараются опускать ниже плеча прижатый к шее снаряд. Именно на это и надо прежде всего обратить внимание: начало и ход разгона. Здесь неважно, какой из двух судей у круга (старший или второй судья) займет место со стороны толковой руки атлета, чтобы следить за положением снаряда. Все будет зависеть от расположения сектора и места нахождения участников. Удобнее, конечно, управлять судейской бригадой и ходом соревнований, когда старший судья находится со стороны расположения участников. Опыт подсказывает, что старшему судье лучше наблюдать за активностью в первой части движения атлета.

Судья, стоящий справа от спортсмена, обращает внимание не только на движение рук, но и ног атлета. Старший же судья, кроме всего, следит также за положением ног относительно черты круга. Быстрое движение, почти мгновенная смена положения ног требуют известного опыта для определения нарушения, особого внимания к заключительному этапу разгона и, наконец, моменту выпуска снаряда.

Участникам разрешено касание с внутренней стороны не только ограничительного бруска, но и кольца. Все другие варианты действия спортсмена, как указано на рисунках, недопустимы. Объективность судейства неоспорима, но, если у судьи возникли сомнения относительно броска, преимущество должно быть на стороне спортсмена.

Судьям надо быть особенно внимательным при фиксировании рекордных результатов. Показанный на отметке колышек после замера должен оставаться на месте до тех пор, пока в присутствии главного судьи и инспектора соревнований не будет промерен результат. Необходимо при этом сразу повторно проверить вес снаряда, которым установлен рекорд или достижение.

И последнее. С этого года вводится дополнение к правилам соревнований по толканию ядра. Теперь отметка от снаряда, хотя бы частично задевающая боковую линию сектора, считается неудачной попыткой.

**Р. ГАЗИЗОВ,**  
судья  
всесоюзной категории

# больше таких соревнований

■ Прочитал статью ленинградских коллег и воочую увидел, сколько же труда, энергии, сил, наконец, энтузиазма надо отдать, чтобы, как мы говорим, прокрутить такое количество мероприятий. Эти мысли пришли в тот момент, когда мы проводили одно из таких же массовых состязаний. Я знаю, с какими трудностями пришлось столкнуться в свое время организаторам, и как теперь понимаешь, что все сделано не напрасно, ибо есть у нас также уже ставшие традиционными соревнования «Московская шиповка юных». А начал я этот разговор не случайно.

Всем ныне известны детские соревнования по футболу «Кожаный мяч», хоккею — «Золотая шайба», хоккею с мячом — «Плетеный мяч», в которых принимает участие ежегодно более 30 млн. мальчишек. А как быть девочкам? Они ведь тоже с удовольствием состязаются. Четыре года назад в Москве стали проводить соревнования легкоатлетов, в которых участвуют и мальчики, и девочки в возрасте 10—11 и 12—13 лет. Менялись условия проведения этого интересного турнира, но главная его идея оставалась неизменной: в соревнованиях участвуют команды физкультурно-спортивных клубов и секций по месту жительства — ДЭЗов, ЖЭКов и ЖКО. Причем от каждого из 33 районов столицы участвовала команда — победительница районных соревнований. В прошлом году в борьбу вступили и команды общеобразовательных школ. Также по одной от района. Допускаются к соревнованиям — только в личном зачете — и воспитанники ДЮСШ. Программа соревнований упрощенная: бег 60, 200 м (10—11 лет), 300 м (12—13 лет), эстафета 4×100 м, прыжки в длину и метание мяча весом 1 кг. Всего на старты «Московская шиповка юных» с учетом предварительных соревнований выходит каждый год более 10 тыс. ребят.

Это только один эпизод из легкоатлетической жизни нашей столицы.

Было в Москве время — в довоенные годы, — когда на старты легкоатлетических кроссов выходили тысячи и тысячи физкультурников. Одним из самых массовых легкоатлетических состязаний был кросс имени 10-летия газеты «Комсомольская правда», и состоялся он 24 мая 1935 г. на Московском ипподроме. В нем участвовали 11 тыс. физкультурников. 24 мая 1939 г. на старт

традиционного весеннего кросса имени «Комсомольской правды» в Сокольниках вышли 17 тыс. москвичей.

И вот в последние годы Спорткомитет столицы стал возрождать традиции массовости. В 1978 г. в московском кроссе на призы газеты «Правда» приняли участие 8 тыс. атлетов, через год уже 12 тыс. и вот в прошлом сезоне — 100 тыс. Конечно, не в одном старте, а в течение определенного времени: кросс проводился в три этапа. Первый этап — массовые соревнования в коллективах физкультуры, спортивных клубов, учебных заведениях, второй — первенства районов среди сборных коллективов и третий — соревнуются уже ДСО и непосредственно чемпионат столицы по кроссу.

Пополнился наш легкоатлетический календарь и другими интересными соревнованиями. Так, в прошлом году (год Всесоюзной спартакиады школьников) было проведено два соревнования для детей: спартакиада школьников среди ДСО (для отбора кандидатов в сборную команду) и первенство Москвы среди школьных команд районов (для просмотра кандидатов на очередную спартакиаду), в которых участвовали ребята на два года моложе. В весеннем календаре появилось первенство Москвы среди общеобразовательных школ и районов, в котором участвуют ребята 14—15 лет. Это для тех, кто на год старше школьников, участвующих в «Московской шиповке юных». Таким образом, в городе создана, можно сказать, система просмотра и отбора детей как в команды, так и в ДЮСШ.

Особенно радует, что и наши общества заметно активизировали свою работу. Скажем, «Трудные резервы» проводят мемориал партизана-разведчика ОМСБОНа М. Андреева, ГЦОЛИФК — соревнования пры-

гунов памяти заслуженного тренера СССР, заслуженного мастера спорта В. Дьячкова, ДЮСШ Ждановского района — матчевую встречу команд ДЮСШ памяти Героя Советского Союза летчика В. Талалихина, городской «Зенит» — соревнования памяти А. Максимова. Ну а Московский международный марафон Мира сегодня известен, наверное, каждому. В этом году мы его проводим в пятый раз.

Как всегда, в столице интересно организуют и проводят массовые эстафеты: на призы газет «Вечерняя Москва», «Московская правда», исполкома Моссовета, эстафеты школьниц, милицейская, пробег и ходьба на приз еженедельника «Спортивная Москва». Это как мы их называем, официальные. А ведь много эстафет проходит у нас в районах, где стартуют тысячи физкультурников. Надо заметить, что общее количество соревнований, проводимых только городским спорткомитетом, по сравнению, скажем, с 1978 г. возросло с 21 до 31. Конечно же много пришлось потратить сил и энергии на то, чтобы привлечь (а где-то прямо и заставить) к участию в городских соревнованиях все районы. Теперь районные спорткомитеты живут не только футболом, хоккеем и настольным теннисом, но и «королева спорта» стала желанной. Вот пример. Никогда ранее не выходили на старты легкоатлеты московского «Урожай» или «Водника». А вот в прошлом году легкоатлеты «Водника» взяли да и выиграли чемпионат столицы по марафону. Более того, они были первыми во всех возрастных группах. Наступают на пятки ведущим обществам и студенты московских сельскохозяйственных институтов и техникумов.

Определенную роль в отработке календаря сыграла Федерация легкой атлетики города. На ее заседаниях постоянно рассматриваются вопросы календарного плана, вносятся коррективы. Большую пользу в этом смысле принес и «круглый стол», организованный редакцией еже-

недельник «Спортивная Москва», за которым были высказаны тренерами, видными специалистами легкой атлетики ценные замечания и предложения.

Все это, естественно, не могло не сказаться на росте популярности, а точнее, возрождении популярности легкой атлетики в городе, что привлекло к занятиям в секции, спортшколы, спортивные клубы новых спортсменов и физкультурников. А это, в свою очередь, значительно повлияло и на подъем мастерства. В прошедшем сезоне в число кандидатов в сборную команду страны включено 62 московских атлета, в то время как в предыдущем было только 44.

Нужно отдать должное Федерации легкой атлетики СССР, которая уже в начале прошлого лета выслала в республики проект календаря, что позволило более уверенно на местах составить свой календарь, не ожидая окончательного утверждения всесоюзного. Кроме того, с удовлетворением отмечаем, что все пожелания федерации и отдела легкой атлетики Спорткомитета Москвы были учтены в окончательном варианте всесоюзного календаря.

Конечно, не все еще выходит так гладко, как это кажется на первый взгляд. Хотелось бы видеть в календаре такие в прошлом популярные у легкоатлетов соревнования, как «Олимпийская весна», «Олимпийская смена», «Олимпийская надежда», на приз журнала «Огонек». И здесь совершенно не обязательно устраивать для них всесоюзный финал. Думається, уместно было бы возродить и такие соревнования, как первенство республики, города среди мастеров спорта, кандидатов в мастера, спортсменов первого и второго разрядов. Когда-то эти турниры были тоже популярны. А сколько возможностей для развития массовости, привлечения детворы, жителей городов к регулярным занятиям физической культурой и спортом таит в себе совершенствование календарей наших клубов любителей бега. Но эта тема уже отдельного разговора.

**З. МУРАВЬЕВ,**  
член президиума  
Федерации легкой  
атлетики Москвы,  
судья  
всесоюзной категории



## ОБСУЖДАЕМ, СОВЕТУЕМСЯ, СПОРИМ

# важный рычаг

■ Спортивный календарь и положение о соревнованиях — важный рычаг управления путями и формами развития физической культуры и спорта. Сложилось и определились три конкретных направления физкультурной и спортивной деятельности: оздоровительная физическая культура, массовый спорт и большой спорт, связанный с мастерством. Именно такой подход, как видно из выступления ленинградских специалистов, и определил работу заинтересованных организаций в городе на Неве.

В последние годы, особенно после сентябрьского (1981 г.) постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», широко вошли в жизнь мероприятия по легкой атлетике, проводимые, как правило, по всесоюзным, республиканским, областным календарям. Давно уже возникла потребность такой же разработки в составлении календарей в ДСО, спортивных клубах, коллективах физической культуры. Какие же основные принципы, на мой взгляд, должны быть положены в эти «местные» календари?

Во-первых, календари должны быть комплексными с включением основных доступных зимних и летних видов спорта. Это, в свою очередь, обеспечивает непрерывность и разносторонность физической подготовки. Календарь должен быть долгосрочным и стабильным. Ленинградцы, кстати, это возвели в основной принцип составления календаря как по развитию массовости, так и по укреплению резерва. Основные спортивно-оздоровительные мероприятия обязаны быть традиционными, особенно те, которые приурочены к праздничным дням, посвящены памятным датам.

В календари соревнований сейчас широко включаются такие виды состязаний, как пробеги, эстафеты, но, к сожалению, значительно меньше мы видим кроссовые соревнования на есте-

ственной, пересеченной местности, специализированные турниры по бегу на короткие дистанции, состязания по прыжкам и метанию гранаты. А ведь это имеет практическое значение: подготовка допризывной и призывной молодежи к труду и обороне нашей Родины. Почему бы в таком случае не возродить и не включить в календари соревнований по легкой атлетике и турниры по военно-прикладным видам: бег с преодолением препятствий и метание гранаты, бег патрулей, бег в сочетании со стрельбой, плаванием, лыжными переходами.

В легкоатлетических пробегах и кроссах надо соблюдать чувство меры и основные методические принципы, включая в программы бег и ходьбу на доступные соответствующим возрастным группам дистанции. Не надо стремиться к быстрому освоению марафона.

И еще на чем следует здесь заострить внимание. Если вполне оправданно проведение всесоюзных соревнований с ограниченным количеством участников, то при организации спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий необходимо максимально использовать принцип массового участия и, что не менее важно, предусматривать положением командный зачет. Ведь работая, как говорится, на команду, мы невольно вырабатываем у физкультурников чувство коллективизма, коллективной ответственности за подготовку и результат выступления. Здесь хороши, очень эмоциональны будут матчевые встречи команд, различные легкоатлетические и комбинированные эстафеты.

Составлять календарь, думается, надо с учетом тщательности подготовки, детальной проработки всех вопросов организации и проведения соревнований. То есть, прежде чем что-то внести в календарь, надо все взвесить. Не надо забывать и о том, чтобы параллельно с составлением календаря планировать и организовывать работу по подготовке судей. Кроме того, успех в проведении массовых соревнований может быть еще и тогда, когда активно помогают все заинтересованные организации и лица: администрация, партийные, профсоюзные и комсомольские организации. В этом ленинградцы, мне кажется, добились самого высокого взаимопонимания.

**А. МИХАЙЛОВ,**  
почетный судья  
по спорту

# АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ

■ Правильно говорят: готовь сани летом, а телегу зимой. Справедливость этой народной мудрости мы, работники журнала, ощущаем каждый год. Что и говорить, не позаботишься заранее о темах, не составишь загодя плана будущих публикаций, согласишься, и пополнила скука на страницы, закоучет из номера в номер. Сейчас на дворе июньский зной, лето набирает силу, а редакция, образно говоря, живет уже в осени, готовит материалы ноябрьского номера. А там, не заметишь, и новый, 1986 год в дверь постучится. Вот и хотелось бы заранее пообщаться с нашими читателями, обговорить с ними проблемы легкоатлетической жизни в стране. Поговорить с теми, кого волнуют успехи и неудачи нашей «королевы спорта», кто любит ее. Вот для такого разговора мы и предлагаем читателям ответить на нашу анкету.

ВАШ ВОЗРАСТ \_\_\_\_\_

МЕСТО ЖИТЕЛЬСТВА (ГОРОД, ПОСЕЛОК, СЕЛО) \_\_\_\_\_

ОБРАЗОВАНИЕ (ЧТО И КОГДА ЗАКОНЧИЛИ) : \_\_\_\_\_

КЕМ РАБОТАЕТЕ (ЕСЛИ УЧИТЕСЬ, ТО ГДЕ)? \_\_\_\_\_

ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ (ЕСЛИ ЗАНИМАЛИСЬ, ТО КОГДА И СКОЛЬКО ЛЕТ) ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ! КАКОЙ ИМЕЕТЕ РАЗРЯД? \_\_\_\_\_

С КАКОГО ГОДА ЧИТАЕТЕ, ВЫПИСЫВАЕТЕ ЖУРНАЛ? \_\_\_\_\_

В КАКИЕ ГОДЫ СОДЕРЖАНИЕ ЖУРНАЛА, НА ВАШ ВЗГЛЯД, БЫЛО ОСОБЕННО ИНТЕРЕСНЫМ, ЧЕМ ОНО В ОСНОВНОМ ПРИВЛЕКАЛО? \_\_\_\_\_

КАКОЙ РАЗДЕЛ ЖУРНАЛА («ТЕХНИКА И МЕТОДИКА», «НАУКА — ПРАКТИКЕ», «ЗА РУБЕЖОМ», «В СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВАХ», «СУДЕЙСКАЯ СТРАНИЧКА», ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ «БЕГ И ЗДОРОВЬЕ» И Т. Д.) БОЛЬШЕ ВСЕГО ИНТЕРЕСУЕТ? \_\_\_\_\_

КАКИЕ ВОПРОСЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ СТРАНЫ ЖУРНАЛ ОСВЕЩАЕТ ПЛОХО? \_\_\_\_\_

КАКИЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ В ТЕМАТИКЕ, ПУБЛИКАЦИЯХ, В КАЧЕСТВЕ СОДЕРЖАНИЯ МАТЕРИАЛОВ НАШИХ РУБРИК ВЫ ХОТЕЛИ БЫ ОТМЕТИТЬ? НАЗОВИТЕ СТАТЬИ (В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРА), КОТОРЫЕ ВЫЗВАЛИ У ВАС ОСОБЫЙ ИНТЕРЕС. ЕСЛИ МАТЕРИАЛЫ КАКИХ-ТО РУБРИК ВАС НЕ ИНТЕРЕСУЮТ, НАПИШИТЕ: «НЕ ЧИТАЮ».

«ПЕРЕДОВЫЕ» \_\_\_\_\_

«ТЕХНИКА И МЕТОДИКА» \_\_\_\_\_

«НАУКА — ПРАКТИКЕ» \_\_\_\_\_

«ЧЕСТЬ СМОЛОДУ» \_\_\_\_\_

СЛЕДУЙ ЗА НАМИ \_\_\_\_\_

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ДСО» \_\_\_\_\_

«СУДЕЙСКАЯ СТРАНИЧКА» \_\_\_\_\_

«ОБСУЖДАЕМ, СОВЕТУЕМСЯ, СПОРИМ» \_\_\_\_\_

«ДЕТИ, ЮНОШИ, ЮНИОРЫ» \_\_\_\_\_

«НА СТАДИОНАХ СТРАНЫ И МИРА» \_\_\_\_\_

«ЛИЦА СОПЕРНИКОВ» \_\_\_\_\_

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ЦИФРАХ» \_\_\_\_\_

«СТРАНИЦЫ ЛЕТОПИСИ» \_\_\_\_\_

«СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ» \_\_\_\_\_

ЖУРНАЛ В ЖУРНАЛЕ «БЕГ И ЗДОРОВЬЕ» \_\_\_\_\_

КАКИЕ НОВЫЕ ТЕМЫ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, ДОЛЖНЫ НАЙТИ МЕСТО В ЖУРНАЛЕ! \_\_\_\_\_

КАКИЕ ТЕМЫ ПРОШЛЫХ ЛЕТ МОГЛИ БЫ ОБРЕСТИ СВОЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ СЕГОДНЯ НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛА! \_\_\_\_\_

ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО (ЭТОТ ПУНКТ ЗАПОЛНЯТЬ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО) \_\_\_\_\_

СЕЙЧАС У «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» ОКОЛО 70 000 ПОДПИСЧИКОВ. Конечно, трудно предположить, что все читатели дружно ответят на нашу анкету. Впрочем, вдруг и правда все ответят! Это было бы самым ярким доказательством преданности журналу, проявлением искренней заботы о его совершенствовании, любви к легкой атлетике. Но, как бы там ни было, чем больше редакция получит ответов, тем правильнее будет формироваться каждый номер журнала, тем интереснее будет его издание в будущем. И если такое случится — а что так будет, мы уверены, — в том будет немалая заслуга и читателей. Так что пишите, предлагайте, доказывайте, спорьте, советуйте. Словом, дорогие товарищи, помогайте делать журнал лучше и интереснее.

Ознакомившись с содержанием анкеты, ответив на ее вопросы, возьмите ножницы и по линии отреза вырежьте анкету, положите в конверт и вышлите в адрес редакции. Благодарим за активное участие!

ОТОВСЮДУ  
О РАЗНОМ

### КУБА: БУРНЫЙ СТАРТ СЕЗОНА-85

Нас, привыкших к тому, что весной легкоатлеты постепенно набирают спортивную форму, удивили высочайшие достижения, которыми кубинские легкоатлеты уже в марте отметили старт нового сезона.

23 марта в состязаниях участвовали все сильнейшие атлеты Кубы во главе с олимпийской чемпионкой М. Колон, которая метнула копье на 68,20. Второе место заняла 17-летняя (!) Д.-М. Гарсия — 67,20, опередившая известную спортсменку М. Вилу. Новый национальный рекорд установил прыгун тройным Л. Бетанкур, известный нашим любителям спорта по выступлению на турнире «Дружба-84». Ласаро показал отличную серию прыжков, лучший из которых — 17,57 является 2—3-м результатом в истории этого вида прыжков в мире. Тренер Бетанкура отметил, что результат мог быть и более высоким, если бы прыгун встретился с более сильными конкурентами. В секторе для прыжка в высоту первенствовала С. Коста — 1,95, а в метании диска неоспоримым было преимущество Л. Делиса — 69,20 и молодой спортсменки М. Мартен — 69,42.

Через неделю в Гаване состоялся Мемориал Ж. Барриентоса, в котором приняли участие спортсмены 20 стран. И эти состязания были отмечены целым рядом высоких результатов: А. Симон пробежал 100 м за 10,10; Л. Делис метнул диск на 70,00; Х. Джефферсон прыгнул в длину на 8,13; М. Колон метнула копье на 68,00. Пятеро участников бега на 400 м показали результаты лучше 46,00. Из зарубежных участников победы одержали: Ч. Чизборо (США) — 200 м за 23,18, Х. Шмид (ФРГ) — 400 м с/б за 50,51, Л. Савина (СССР) — ядро — 18,26, С. Литвиненко (СССР) — 5000 м за 14.30,40 (бег проходил в сильную жару, превышающую 30°). На этих же соревнованиях состоялась торжественная церемония прощания с большим спортом двух выдающихся кубинских легкоатлетов — обладателя двух золотых олимпийских медалей Альберто Хуанторены и олимпийского призера Сильвио Леонарда.

### ВПЕРЕДИ — ШТУТГАРТ

Себастьян Коэ, двукратный олимпийский чемпион в беге на 1500 м. Были времена, когда за сезон он устанавливал несколько мировых рекордов. Вспомним, как, например, летом 1979 г. он стал рекордсменом сразу на миле, 800 и 1500 м. Да и сейчас рекорд

на 800 м числится за ним. Но сегодня 28-летний атлет чувствует, что его положение на средних дистанциях осложнилось. Появились молодые соперники — бегуны больших возможностей. К тому же беговые нагрузки все чаще приводят к травмам. Однако сам атлет по-прежнему согласен состязаться только в роли главного претендента на победу. Вот и задумал Коэ начать осваивать ближайшую длинную дистанцию. По его словам, он в нынешнем году приступил к 18-месячной подготовке в беге на 5000 м. В этом виде он намерен соревноваться на чемпионате Европы в Штутгарте.

— Я хочу очень основательно подготовиться к всемирному шестому году, поэтому в текущем сезоне не буду много состязаться, — сказал Себастьян.

### ГЛАВНАЯ ПРОБЛЕМА

Пагубный рост коммерциализации любительского спорта на сегодняшний день является главной проблемой, тревожащей спортивную общественность. Такое мнение высказал президент Международной ассоциации спортивной прессы известный английский журналист Фрэнк Тэйлор в речи на конференции АГФИС осенью прошлого года.

— Огромным является давление телевизионных компаний, агентов и импресарио, которые стремятся манипулировать спортсменами и публикой в собственных интересах. И это давление год от года становится все более настойчивым, — отметил Тэйлор.

Указывая на большую опасность создавшегося положения, он привел слова своего старшего друга экс-президента Британской олимпийской федерации Дэниса Фоллоуза: «Проникновение торговли в спорт в любой форме представляет одну из наибольших угроз спорту. Шупальца профессиональных агентов проникают повсюду и превращают в наемную команду дух любительства, они достигли уже того, что держат под контролем деятельность спортсменов. Каждая спортивная организация и каждый вид спорта, которые поддаются коммерции, движутся в направлении огромной опасности».

Серьезно, своевременно звучит это предостережение Фоллоуза. С удовлетворением и даже, как подчеркнул Тэйлор, с радостью было воспринято заявление президента МОК Х. А. Самаранча организаторам Олимпиады в Сеуле, в котором он указал, что здоровье и счастье спортсменов намного важнее денег, предлагавшихся американскими телевизионными компаниями за то, чтобы некоторые финалы на Играх-88 были перенесены на время, удобное для американских телезрителей.

— Деньги важны, но продажа быть не должно! — подчеркнул Тэйлор.

# на нелюбимой дистанции



■ Это случилось в 1982 г. на чемпионате Европы в Афинах. Участницам финального бега на 400 м, возглавляемого Маритой Кох, оставалось промчаться последние 100 м дистанции. И в тот момент Таня Коцеменова увидела, что бежит чуть ли не последней.

Перед лицом, казалось, неизбежной полной неудачи схватился за голову тренер 20-летней чехословацкой спортсменки Ян Сланина. «Боже, что же теперь будет», — сказал он себе.

Таня даже сегодня не знает, как объяснить случившееся потом. До сих пор ей представляется счастливым чудом, что она в своем первом соревновании такого ранга заняла не 8-е, а 3-е место.

В том забеге она впервые в жизни захотела, чтобы финиш изнурительного длинного спринта отделился хотя бы на несколько метров. Она боялась не успеть догнать близких соперниц. Так незаметная, скромная Таня взошла на пьедестал на удивление себе и даже всезнающему и всепредвидящему Сланине. Минут 2 года, и она станет уже серебряным призером чемпионата мира, «Дружбы-84». Она будет очень торопиться догнать Кох и Кратохвилову. За один старт станет сбрасывать с личного результата почти по половине секунды.

И все-таки, как ни странно, эта дистанция продолжает оставаться для Тани самой нелюбимой.

— Если бы могла сегодня сменить вид, выбрала бы прыжок в длину. Дистанция 400 метров мне не нравится: для женщин — очень тяжелая. И тренировки слишком трудные, много приходится работать. Хотела бы прыгать в длину или бегать на 200 метров, но у меня нет необходимой скорости, — вздыхая, жалуется Коцеменова.

И тогда понимаешь, какой ценой достались ей и то афинское чудо и та легкость, с какой она приближается к барьеру 48 с.

— Главное, Таня с самого начала знала, чего она хочет и что нужно отдать для осуществления своей цели. Она была самая целеустремленная в моей

группе, — говорит Сланина, тренирующий Коцеменову с 17 лет. — Однако она все успевала, находила время и для учебы и для отдыха.

Сама же Коцеменова утверждает, что ничего бы у нее не получилось, если бы не родители, простые рабочие люди.

— Когда мне было 3—4 года, мои папа и мама стали брать меня с собой на все соревнования у нас в Острове — на бокс, гимнастику, плавание, мотогонки. И уже в таком раннем возрасте я полюбила атмосферу состязаний, прожила ее. Родители впоследствии никогда не препятствовали моему увлечению спортом. Только не раз говорили, если хочешь чем-то заниматься, то берись за выбранное дело по-настоящему, на все сто процентов, а не наполовину. Мне очень помогли их взгляды на спорт, на жизнь вообще. В то же время они никогда не стремились во что бы то ни стало сделать из меня чемпионку. Наоборот, моя мама боится, что я перетренируюсь. И я не могу дома сказать, что у меня что-то болит. Мама сразу беспокоится, скажет: «Ой, не тренируйся больше». Очень она за меня боится. Если бы не мама, я бы никогда не добилась таких успехов в спорте. А легкой атлетикой начала заниматься с десяти лет. Все делала — бегала, прыгала, толкала ядро. Помню, когда мне было лет 13, наблюдала по телевизору за выступлением Шевичинской, и мне тогда не могло даже прийти на ум, что настанет время и мама на меня вот так же будет смотреть. Я продолжала бегать на спринтерские дистанции. Это у меня получалось все лучше и лучше, выиграла одну медаль, вторую... Я начала любить легкую атлетику.

Но настоящая легкая атлетика была впереди. Тренировки усилились, когда Таню в 17 лет приняли в группу Яна Сланины, тренера центра высшего спортивного мастерства остравского клуба «Витковияце». Она продолжала работать над бегом на 100 и 200 м, показала в том году соответственно 11,8 и 12,5. В 1979 г. зимой Таня без всякой специальной тренировки впервые пробежала 400 м, время 58,5 обнадуживало. Зимний сезон 79-го она закончила с результатом 56,5. Никогда у нее так быстро не росли результаты. Решение было принято: сделать главным видом дистанцию 400 м, поскольку Тане, по убеждению тренера, явно не хватало скоростных качеств для успешных выступлений в коротком сприн-



те. 1979 г. завершила многообещающе — с результатом 54,02. У нее была мечта стартовать на Олимпиаде в Москве. Но вместо олимпийских стартов ей пришлось пережить самый тяжелый период в ее спортивной судьбе. Произошло это до обидного нелепо, даже не на тренировке. Она упала и повредила левое колено.

Восемь месяцев Таня не могла бегать. Врачи говорили, что она не сможет больше бегать никогда. Им с тренером в клубе уже советовали закончить занятия легкой атлетикой. Но Сланина сказал: нет. Ни на день его не покидала надежда. А Таня не могла даже ходить, тренировалась сидя, работала со штангой, метала медицинболы. И наконец отыскался в Острове врач, который им помог. В 1981 г. Коцеменова пробежала уже за 52,34. А на следующий год она стартовала в Афинах. Это был, как подчеркивает Таня, большой шаг к следующим успехам. Она ясно увидела, что все тренировки, огромный труд не пропали даром. Значит, правильно сделала, остановив внимание на самой своей нелюбимой дистанции. Ей казалось, что такого соревнования, как в Афинах, не повторится уже никогда. Но в следующем году состоялся чемпионат мира. Перед финалом в Хельсинки Сланина сказал, что она впервые пробежит дистанцию быстрее 49 с. Таня ответила, что это невозможно, он фантазирует.

На мировом первенстве Кратохвилова установила фантастический мировой рекорд — 47,99. А Коцеменова финишировала вслед за ней со временем 48,59 и окончательно уверовала, что

тренер на удивление умеет предсказывать ее результаты. «Я всегда бегу так, как он говорит. И он ошибается всего лишь на две, три десятых секунды. Теперь я ему верю».

Она думала, что выше состязания, чем в Хельсинки, по уровню, накалу борьбы быть не может, даже вряд ли когда повторится такой выдающийся бег. Но Таню ждала Прага.

— Соревнования на «Дружбы-84» оказались для меня Афины и Хельсинки вместе взятые. Тяжело было выступать психологически. Ведь я бежала дома, — вспоминает Коцеменова и не скрывает при этом удовлетворения сделанным.

В дождливом пражском финале еще не остывшая от полуфинального забега, который проходил в тот же день утром, Таня показала свои наилучшие 48,72 и финишировала второй за Маритой Кох. Так закончился для спортсменки период радостного, стремительного превращения в бегунью высочайшего класса. Он напоминает тот короткий афинский рывок, когда соперницы одна за другой «уходили» за ее спину.

Сегодня на старте, склоняясь над дорожкой, она ощущает себя личностью. Она имеет на это право. Спортсменка постигла многое. Однако бег не стал легче. Ее новые скорости, новое положение требуют куда большей отдачи, чем прежде.

— Когда я выхожу соревноваться, думаю только о себе. Меня интересуют только мой стартовый блок и моя дорожка. Стараюсь контролировать каждый свой шаг, оценивать преодоление каждой сотни метров.

Правда, теперь это происходит в большой мере автоматически. Нет необходимости так, как раньше, пристально следить за собой. Раньше перед стартом я ходила, смотрела на других и боялась. Теперь ни на кого не обращаю внимания. Пусть боятся они. Но, конечно, и я всегда испытываю опасение перед проигрышем. Эта боязнь, когда она в здоровой мере, помогает бежать хорошо. Нельзя лишь доводить это чувство до такой степени, что на старте, как говорится, подкашиваются ноги. А мне теперь нельзя плохо выступать. Прибеги несколько лет назад я шестой, никто меня за это не упрекнул бы, а сегодня скажут: «Почему? Как это получилось?» Два дня после соревнования приходится отдыхать, извлекаться главным образом от нервного утомления. Ведь соревнуюсь не только когда выступаю. Еще месяца за два до старта я все думаю, как пробегу на будущем чемпионате, в голове то и дело прокручивается предстоящее соревнование. А после него проходят недели, месяцы, но в мыслях по ночам продолжаешь бегать на том прошедшем давно состязании, ищешь ошибки.

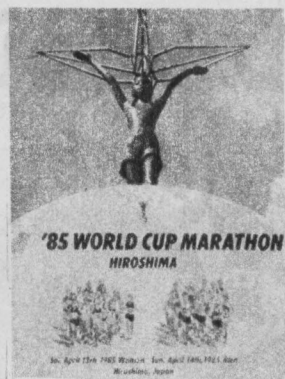
Что же будет дальше? А дальше, как считает тренер, нужно настраиваться на преодоление границы 48 с, на борьбу за первое место на чемпионатах Европы в 1986 г. и мира в 1987-м.

— Хотела бы сделать все, чтобы улучшить свой результат, — говорит Тая. — Знаю, он не будет так сильно прогрессировать, как раньше, наступит время, когда стану радоваться даже малейшему улучшению. Сейчас рекорд на 400 метров очень высокий, но, думаю, через три года женщины пробегут дистанцию за 47,50.

Перед новым разгоном Коцеμβова и ее тренер решили отдохнуть. Она не скрывает, что устала. Ей только 23, а позади уже около 12 лет тренировок. Последние три года трудилась с предельной самоотдачей. В этом году она не планирует подготовки к крупным стартам на 400 м. Собирается основное внимание уделить бегу на 100 и 200 м, показать соответственно 11,25 и 22,30. А через год... «Возможно, после чемпионата Европы в Штутгарте я вновь скажу, что такого страшного соревнования больше не повторится», — подшучивает над собой Тая. Она уже настраивается на новую борьбу.

Обо всем этом Коцеμβова рассказывала прошедшей зимой, в феврале. Она чувствовала себя прекрасно после двух месяцев полного отдыха и была рада, что впереди еще целый год без тяжелых тренировок на ее «нелюбимой» дистанции.

**Н. ИВАНОВ**



■ От Вечного огня возле монумента погибшим 40 лет назад в американской ядерной бомбардировке был зажжен факел соревнований первого Кубка мира по марафонскому бегу в Хиросиме. На торжественной церемонии открытия состязаний говорилось о великом назначении спорта — укреплении мирного сосуществования и дружбы людей нашей планеты. Этот марафон представлял собой не просто спортивное соперничество — он символизировал страстное желание молодежи всего мира воспрепятствовать нависшей над человечеством угрозе ядерной войны.

13 апреля марафон бежали женщины. Их было 116 из 62 стран. Долгое время бег возглавляла бронзовый призер мирового первенства, обладательница высшего достижения СССР Раиса Смехнова. Уже вначале она рванулась вперед, задав высокий темп. Слишком высокий. По словам наших тренеров, именно эта нерасчетливая нетерпеливость — чересчур ранний быстрый рывок вперед — не позволила Раисе сохранить силы для эффективной концовки. На 36-м км ее обошла и, ускорив бег, первой устремилась к финишу известная бегунья из ГДР Катрин Дорре. Это был ее седьмой марафон с 1982 г. Она успешно выступает в Японии. Побеждала в марафонских забегах в Токио и Осаке. На смену Смехновой в соперничество с Дорре вступила Зоя Иванова. Она была близка к спортсменке из ГДР. И все-таки на финише их разделили 47 с.

23-летняя Дорре отметила, что победа досталась ей очень нелегко. Среди факторов, осложнявших бег, были сильный встречный ветер, повышенная влажность воздуха, температура которого была около 20 градусов.

— На 30-м километре у меня наступила мертвая точка. Я смогла преодолеть ее благодаря во-

# в борьбе за Кубок мира

одушевляющей поддержке зрителей, — сказала Дорре.

Более 100 тыс. зрителей по всей трассе марафона наблюдали за соревнованием. Наши бегуны были близки к завоеванию Кубка мира. Но достался он итальянским спортсменкам. Итог командного соперничества подводился по сумме результатов трех участниц от одной страны. Иванова, Смехнова и Усманова заняли второе место, уступив победительницам около 2 мин.

Накануне Кубка мира стало известно, что некоторые самые знаменитые марафонцы, к сожалению, пропускают это соревнование. Они избрали для себя крупные, быстрые марафоны в Роттердаме (20 апреля) и Лондоне (21 апреля). Эти старты, носящие коммерческий характер, щедро субсидируются фирмами в обмен за право рекламы своих товаров.

Однако отсутствие этих атлетов в Хиросиме оказалось незаметным. На дистанции хватало выдающихся бегунов. Выступали 236 атлетов из 67 стран. Беспримерным было командное противоборство марафонцев. И оно увенчалось довольно неожиданным результатом. Главные претенденты на Кубок мира бегуны Японии и Эфиопии потерпели поражение от Джибути, маленького государства, расположенного на северо-востоке Африки по соседству с Эфиопией. Первый пересек финиш представитель этой страны — 29-летний Ахмед Салех (2:09.9). Только 4 с не хватило ему до мирового достижения. До этого его личный результат равнялся 2:11.58. На Олимпиаде в Лос-Анджелесе Салех был 20-м. Третье место, за японцем Накаямой, занял тоже джибутийский атлет — Джама Роблех (27 лет). Как и большинство лидеров, финишировал он с внушительным личным рекордом. Известно, что бегуны из Джибути большую часть года тренируются во Франции под руководством тренера Жака Фурнье.

Три первых атлета закончили марафон с результатами лучше 2:09. До последних метров дистанции джибутийцы поддерживали быстрый темп, препятствуя стремлению японских бегунов во что бы то ни стало у себя дома стать первыми. Очень серьезно отнеслись к этому главному марафонскому старту года сильнейшие марафонцы Италии и ГДР. Недаром только 10 с

проиграли итальянцы эфиопским атлетам, занявшим третье место. А сильнейший из бегунов ГДР, 23-летний М. Хайльман, был 4-м с высшим достижением своей страны (2:09.03).

Советской команде досталось седьмое место. Первым из наших бегунов финиш пересек Виктор Семенов. Он показал 2:14.07. Для него, имевшего в прошлом году 2:14.28, это время, возможно, было и неплохим, однако на Кубке мира оно оказалось лишь 25-м. Другие скорости у его соперников. С окончанием Кубка мира для европейских марафонцев наступил период подготовки к сентябрьскому Кубку Европы по марафону.

## КУБОК МИРА ПО МАРАФОНУ

13—14 апреля Хиросима

**Мужчины.** А. Салах (Джибути) 2:08.09; Т. Накаяма (Япония) 2:08.15; Д. Роблех (Джибути) 2:08.26; М. Хайльман (ГДР) 2:09.03; А. Меконен (Эфиопия) 2:09.05; О. Пинцолато (Италия) 2:10.23; Ш. Абдилахи (Джибути) 2:10.33; Т. Со (Япония) 2:11.01; М. Маньяни (Италия) 2:11.02; Дж. Икангаа (Танзания) 2:11.06; К. Балча (Эфиопия) 2:11.19; Г. Бордин (Италия) 2:11.29; Д. Мэтьюз (США) 2:11.48; Х. Штефни (ФРГ) 2:11.49; А. Фантони (Италия) 2:12.09; ...25. В. Семенов 2:14.07; 30. Е. Окорков 2:14.35; 42. С. Руденко 2:16.00.

**Командные результаты.** Джибути 6:27.08; Япония 6:31.43; Эфиопия 6:32.46; Италия 6:32.54; ГДР 6:40.14; ФРГ 6:41.07; СССР 6:44.42.

**Женщины.** К. Дорре (ГДР) 2:33.30; З. Иванова (СССР) 2:34.17; К. Сабо (ВНР) 2:34.57; Л. Фогли (Италия) 2:35.45; К. Якобсен (Дания) 2:35.57; Р. Марчизо (Италия) 2:36.00; Л. Мелихорова (ЧССР) 2:36.27; В. Марот (Великобритания) 2:37.05; Е. Асаи (Япония) 2:37.19; Р. Смехнова (СССР) 2:37.32; ...16. Н. Усманова 2:41.33; 42. Л. Беляева 2:49.49.

**Командные результаты.** Италия 7:51.27; СССР 7:53.22; ГДР 8:00.02; Франция 8:04.39; Япония 8:08.23; Великобритания 8:13.56.



## Высоты меняются

■ Новые времена наступили в прыжке в высоту у мужчин. Вспомним, каким удивительным казалось высшее мировое достижение 2,35 Владимира Яценко на зимнем первенстве Европы 1978 г. в Милане. Пошли даже разговоры о том, будто бы в миланском зале какой-то особо пружинящий пол, который и помогает взлетать так высоко. А теперь зимой в Афинах 20-летний швед Патрик Шёберг тоже побеждает с результатом 2,35, и это воспринимается как событие вполне нормальное.

Причиной тому во многом послужил знаменательный и, нужно отметить, закономерный сдвиг в результатах на соревнованиях в залах, происшедший в начале нынешнего года.

Зимний соревновательный сезон начинался относительно спокойно. Олимпийский чемпион из ФРГ Дитмар Мёгенбург постепенно вновь входил во вкус прыжка. Его прошлогодняя идея оставить прыжок в высоту и достичь рекордных сумм в десятиборье оказалась недолговечной. Тем временем Шёберг с нетерпением ждал близких побед. Он готовился взять свое. Это уже был совсем не тот атлет, который на чемпионате Европы 1982 г. в Афинах остановился на 2,15 и который занял лишь 11-е место на первенстве мира. И он уже не хотел довольствоваться 2,33, принесшими ему серебряную медаль на Олимпиаде в Лос-Анджелесе. Такой высоты уже в прошлом году не хватало для победы над Мёгенбургом.

19 января на зимних Всемирных играх в Париже Шёберг, однако, не понадобилось забираться слишком высоко. Он выиграл, показав 2,32. Конкуренция была значительной. Его соперниками были многие известные прыгуны со всего мира. Но Мёгенбурга среди них не оказалось.

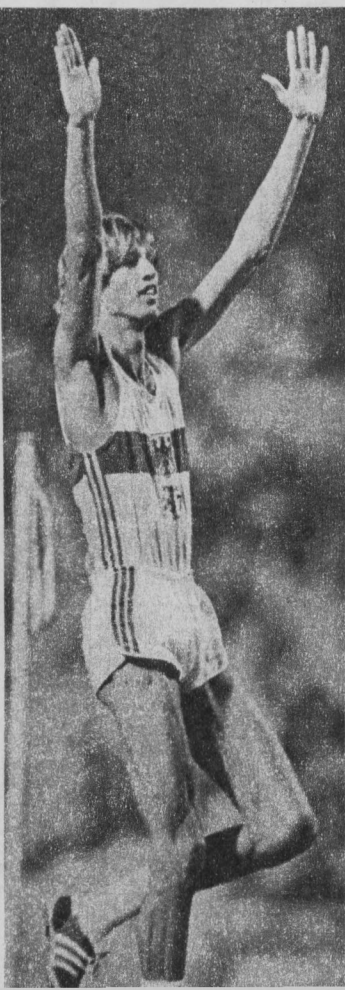
Западногерманские высотники готовились к международному состязанию прыгунов 23 февраля в Западном Берлине. Там против Шёберга вышли Мёгенбург, Тренхардт, обладавший тогда высшим мировым достижением (2,37), и Нагель. Мёгенбург и Тренхардт начали с высоты 2,20. Шёберг приступил к прыжкам с 2,24. Затем он с первых попыток брал 2,30 и 2,34. Следующей высотой было высшее мировое достижение — 2,38. И в третьем прыжке Шёберг благополучно преодолел слегка дрогнувшую под ним планку.

— Я думаю о высотах вплоть



Шведский прыгун П. Шёберг серебряный призер олимпиады победитель зимнего первенства Европы в Афинах.

Чемпион Европы, победитель олимпийских игр Д. Мёгенбург (ФРГ) установил минувшей зимой высшее мировое достижение, преодолев высоту 2,39



до 2,45,— сказал после победы шведский атлет.

Мёгенбург в не меньшей мере, чем Шёберг, стремился к преодолению 2,38. Он и тренер прыгунов ФРГ Д. Танчич рассчитывали, что именно в Западном Берлине перед ними падет рекордная высота, и, может, даже это будут 2,40. Но Дитмар ограничился результатом 2,32, после которого он сразу безуспешно атаковал 2,38.

Однако высочайший уровень готовности, достигнутый Мёгенбургом в те дни, требовал еще одного состязания, и как можно более скорого. Уже через два дня Дитмар прыгал в Кельне на турнире «Прыжок под музыку». Там он состязался практически сам с собой, без Шёберга. Мёгенбург взял для начала 2,20. Потом он прошел над 2,24 и 2,30, без видимых затруднений справился с первого прыжка с 2,35. Его первая попытка на 2,39 показала зрителям, что через несколько минут, возможно, будет установлено высшее достижение. Но Дитмара все больше беспокоила боль в левом колене. В его триумфальном выступлении наступил критический момент. Он был готов отказаться от дальнейших прыжков. К счастью, страх перед травмой удалось победить.

— Я впервые подумал о рекорде, только взяв 2,35. Первая попытка на 2,39, я считаю, была у меня лучшей. Вторая неплохой, но и не достаточно хорошей. В третьей попытке, думал, планка упадет, однако она осталась лежать на месте,— говорил Мёгенбург.

— 2,40 находятся в пределах досягаемости,— продолжал Дитмар.— Естественно, хочу быть первым, кто перепрыгнет эту высоту. Чувствую себя достаточно сильным для этого. Но решающим станет: сумеет ли кто меня опередить. В первую очередь на такое способны Шёберг и, конечно же, Чжу Цзяньхуа. Маловероятно, что нас обойдет кто-то четвертый. Хотя, например, с таким атлетом, как Карло Тренхардт, всегда нужно считаться.

А после Кельна был чемпионат Европы, где отсутствовал теперь уже Мёгенбург и где Шёберг взял 2,35, к которым стали привыкать.

Н. ДМИТРИЕВ

**Динамика результатов П. Шёберга** (род. 5.1.1965 г., рост 1,97 см, вес 75 кг): 1978 г.— 1,80; 1979 г.— 1,91; 1980 г.— 2,07; 1981 г.— 2,21; 1982 г.— 2,26; 1983 г.— 2,33; 1984 г.— 2,33; 1985 г.— 2,38 (в зале).

ОТОВСЮДУ  
О РАЗНОМ

### БОЛЬШИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

С 28 по 31 августа 1986 г. в Штутгарте (ФРГ) будет проходить 14-й чемпионат Европы по легкой атлетике. Хозяева будущего первенства не без успеха стараются сделать все возможное, чтобы организация соревнований отвечала самым придирчивым требованиям, соответствовала той впечатляющей популярности, которую заслужил легкоатлетический спорт на Европейском континенте.

«Нецкар стадион», где выступят легкоатлеты, является центром городского спортивного комплекса. В настоящее время его вместимость — 70 643 зрителя. Чемпионат Европы потребовал больших и дорогостоящих изменений в оборудовании этого уже довольно «пожилого» стадиона (построен в 1933 г.). Прежде всего понадобилось создание современной системы спортивной информации. Устанавливается большое матричное видеотабло с использованием цветной технологии. Стоимость данного проекта по предварительной оценке составила 10 миллионов западногерманских марок. Компьютер, контролирующий работу табло, сложная электронная система сбора и подачи информации о соревнованиях, кабельное телевидение для функционирования около 600 телевизоров, устанавливаемых на местах прессы, — вот некоторые из новшеств на «Нецкар стадионе». Правда, новшества эти ныне становятся уже привычным спутником крупнейших легкоатлетических состязаний.

По расчетам организаторов чемпионата в Штутгарт приедут более 1200 представителей прессы, радио и телевидения со всего мира. Пресс-центр разворачивают во внушительном современном сооружении неподалеку от стадиона. В нем разместятся все необходимые для работы журналистов службы. Что же касается зрителей, то, как утверждают эксперты, штутгартцы — большие любители легкой атлетики и самая лучшая спортивная публика в ФРГ.



# праздник бега в Лиссабоне

**Чемпион мира по кроссу К. Лопеш. Примерно через месяц после победы в Лиссабоне он установил высшее мировое достижение в марафонском беге — 2:07,11,0**

стартам». Перечисляя имена многих ведущих бегунов мира, принимавших участие в кроссе, Ю. Тюрин отмечал: «Не все они сумели войти в число призеров, но то, с каким упорством они боролись, уже говорит о том, какое место в их подготовке занимает кроссовый бег». И далее говорилось о том, что кросс необходим всем категориям бегунов и что не страшны отдельные неудачи в чемпионате, поскольку это как раз тот случай, когда участие важнее результата».

С этими словами трудно было не согласиться.

Но как же соотносились слова тренера сборной команды СССР с тем положением, когда вот уже третий год подряд в чемпионате мира не выступает наша мужская команда, когда в этом году не участвовали в кроссе наши сильнейшие юниоры и с трудом набирается команда женщин (в 1984 г. женская команда также не участвовала в кроссе).

Нынешний чемпионат в Лиссабоне стал рекордным по числу участвующих в нем стран: на старт вышли спортсмены 51 государства. В командном первенстве приняли участие 33 мужские, 23 женские и 22 юниорские команды.

В числе участников — олимпийские чемпионы, чемпионы и рекордсмены мира. Бегуны на 1500, 3000, 5000, 10 000 м, стипльчезисты и марафонцы. В каждой группе (мужчины, женщины, юниоры) проводилось только по одному забегу и сильнейшие получали возможность лицом к лицу в личном единоборстве без всяких предварительных кругов и отбора померяться силами в открытом поединке.

У мужчин португалец Карлуш Лопеш, невзирая на свои 38 лет, сумел в третий раз стать чемпионом. А командное первенство

во снова завоевали бегуны Эфиопии. Несомненного успеха добился наш Чумаков, занявший 15-е место. В таких соревнованиях почетным считается, если спортсмен займет место до второго десятка. Кстати, двадцатым стал чемпион мира в марафоне австралиец Р. де Кастелла.

**Результаты участия сборных команд СССР в чемпионатах мира («Кросс наций») по кроссу**

Год	Муж.	Жен.	Юниоры
1976	4	1	—
1977	3	1	—
1978	4	11	4
1979	3	2	3
1980	5	1	1
1981	10	1	6
1982	3	1	8
1983	—	2	9
1984	—	—	9
1985	—	2	—

У женщин О. Бондаренко была седьмой, а еще двое — Т. Позднякова и М. Родченкова вошли в число двадцати, что и позволило нашей женской команде занять 2-е место, уступив только бегуньям из США. Среди юниоров подавляющим было преимущество бегунов Эфиопии и Кении, что не сулит легкой жизни бегунам из других стран в ближайшем будущем. В командном первенстве наши мужчины, как уже говорилось, не участвовали, а юниоры в Лиссабоне не было вообще.

По сообщениям корреспондентов многих стран, чемпионат мира по кроссу в Лиссабоне стал настоящим праздником бега.

**Е. ЧЕН**

## XIII ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО КРОССУ

Лиссабон, 24 марта

**Мужчины. 1200 м.** К. Лопеш (Пор) 33.33,0; П. Кипкоеч (Кен) 33.37,0; В. Булти (Эф) 33.38,0; В. Дебеле (Эф) 33.45,0; Д. Триски (Ирл) 33.48,0; К. Балча (Эф) 33.51,0; К. Херле (ФРГ) 33.53,0; А. Вуну (Алж) 33.54,0; П. Левисс (Фр) 33.56,0; В. Викфорд (США) 33.57,0...15. В. Чумаков (СССР) 34.08,0...67. И. Коновалов (СССР) 35.00,0.

ОТОВОЮДУ  
О РАЗНОМ

## НАВСТРЕЧУ КУБКУ ЕВРОПЫ

«Выступление чехословацких команд в Москве на Кубке Европы — основная задача нынешнего года», — заявляют руководители легкой атлетики ЧССР. Все остальные старты сезона при этом рассматриваются прежде всего как средство улучшения спортивной формы. Перед женской командой поставлена цель бороться на Кубке за третье или четвертое места. Предполагается, что в нее войдут такие известные спортсменки, как Кратохвилова, Коцембува, Шилхава, Фибингерова, Муркова. У мужчин задача куда скромнее — удержаться хотя бы на седьмом месте. Ведь это позволит им стартовать в финальной группе сильнейших и на следующем Кубке Европы. Добавим, что мужская команда ЧССР впервые попала в число лучших в Европе, после того как в 1983 г. победила в кубковом финале «Б».

**Командные результаты:** Эфиопия — 130 очков (3+4+6+28+33+56); Кения — 141 (2+14+17+22+41+45); США — 154 (10+12+16+19+40+57).

**Женщины. 5000 м.** З. Вадл (Вбр) 15.01,0; К. Вранта (США) 15.24,0; И. Кристьянсен (Нор) 15.27,0; Ф. Ловин (СРП) 15.35,0; К. Бурки (Швейц) 15.38,0; А. Туби (Уэльс) 15.40,0; О. Бондаренко (СССР) 15.40,0; С. Брюс (Н. Зел) 15.42,0; Б-Д. Спрингс (США) 15.44,0; Е. Фидатоф (СРП) 15.47,0...19. Т. Позднякова (СССР) 15.56,0; 20. М. Родченкова (СССР) 15.56,0...31. И. Бондарчук (СССР) 16.05,0...41. Т. Соколова (СССР) 16.13,0.

**Командные результаты.** США — 42 (2+9+15+16) очка; СССР — 77 (7+19+20+31); Румыния — 96 (4+10+34+48).

**Юниоры. 7900 м.** К. Кипкембой (Кен) 22.18,0; Х. Негаш (Эф) 22.37,0; М. Волдсилассе (Эф) 22.37,0; Р. Воркенч (Эф) 22.45,0; Н. Мусико (Кен) 22.48,0; Л. Га-то (Кен) 23.04,0.

**Командные результаты:** Эфиопия — 16 (2+3+4+7) очков; Кения — 26 (1+5+6+14); Испания — 64 (9+16+17+22).

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**  
103031, Москва, К-31  
Рожественский бульвар, 10/7  
**ТЕЛЕФОНЫ:**  
главного редактора 228-96-72  
отделов 228-82-72, 923-04-57

Сдано в набор 8/V 1985 г. Подписано к печати 29/V 1985 г. А-08954. Формат 60×90 1/8. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 4,0. Уч.-изд. л. 7,02. Тираж 70 000 экз. Ваказ № 1254. Цена 40 коп.  
Фото в номере Р. Максимова, А. Алькова.  
Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфкомбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.  
142300, г. Чехов Московской области

# КАПИТАН СБОРНОЙ



■ Первым спортивным увлечением пятиклассницы Таисии Ченчик был... футбол. Впрочем, сама Тая считала это совершенно естественным: у нее было три брата, и все ее детство прошло вместе с ними. Они бегали наперегонки, катались на лыжах и коньках, гоняли клюшками тряпичный мяч, а летом играли в футбол с соседскими мальчишками. По натуре Тая была заводилой, любила верховодить в играх и однажды сумела даже организовать футбольную команду из девочек, в которой, конечно, сама стала капитаном. И дворовые челябинские летописи повествуют о том, что в поединках с девчоночьей командой представители сильного пола далеко не всегда выходили победителями!

В девятом классе Тая близко познакомилась с легкой атлетикой. Прозизошло это после того, как ей, единственной из одноклассниц, покорились высота 1,20, и преподаватель физкультуры направил ее в спортивную школу, которой руководил экс-чемпион СССР в прыжке в высоту Герман Дмитриевич Реш.

В то время большинство женщин прыгали способом «перешагивание», который в просторечье именовался «ножницами». Но и прыгая этим элементарным стилем, Таисия Ченчик вскоре выполнила норматив I разряда — 1,55.

Тогда, в середине 50-х годов, как раз проходило бурное техническое «первооружение» наших прыгунов в высоту. На смену старым способам — «волне»

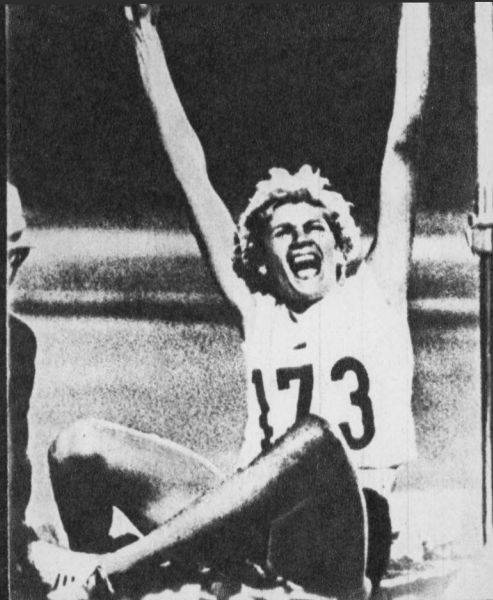
и «перекату» — пришел новый, более прогрессивный стиль — «перекидной». Правда, вначале этот процесс более интенсивно проходил у мужчин. А среди прыгуний одной из первых, кто с успехом освоил новшество, стала Таисия Ченчик.

Овладев «перекидным», она не только вошла в число мастеров спорта, но и стала признанным лидером. Тренируясь уже под руководством Владимира Михайловича Дьячкова, спортсменка в 1957 г. впервые завоевала звание чемпионки страны, установила новые рекорды СССР — 1,74 и 1,75 (последний результат лишь 1 см уступал мировому рекорду), а в 1958 г. заняла 2-е место на чемпионате Европы.

В те годы одними из самых популярных состязаний были матчи команд СССР — США. Таисии посчастливилось выступить в шести «матчах гигантов», и в каждом она была победительницей. Данью уважения и признательности товарищей по спорту стало избрание Ченчик капитаном женской сборной команды СССР. Эту обязанность она с честью и достоинством выполняла в течение всего пребывания в сборной с 1960 по 1967 г.

Таисия Ченчик 4 раза становилась чемпионкой страны и установила 6 всесоюзных рекордов. Но в крупнейших международных состязаниях ей никак не удавалось стать первой: верхнюю ступень пьедестала почета неизменно занимала румынская спортсменка Иоланда Балаш. Так было и на чемпионате Европы в Стокгольме и Белграде и на Олимпиаде в Риме. И в Токио в 1964 г. Ченчик завоевала бронзовую медаль. И все же она добилась своего! На чемпионате континента в Будапеште в 1966 г. после окончания соревнований по прыжкам в высоту на верхнюю ступень пьедестала почета поднялась капитан нашей сборной заслуженный мастер спорта Таисия Ченчик.

После окончания спортивной карьеры Таисия Филипповна Ченчик продолжает работать в Московском энергетическом институте и по-прежнему связана со спортом, являясь членом президиума столичной Федерации легкой атлетики.



## РЕКОРДСМЕНКА СРЕДИ РЕКОРДСМЕНОВ

■ В июле 1951 г. в Москве на стадионе «Динамо» проводился товарищеский матч легкоатлетов Польши, Румынии и СССР. Москвичи, не избалованные в то время обилием спортивных зрелищ (матч вообще явился одним из первых международных соревнований легкоатлетов в Москве), заполнили трибуны и живо реагировали на перипетии борьбы, с одинаковым энтузиазмом приветствуя победы наших и зарубежных спортсменов.

Спортсменка, о которой пойдет речь, не стала победительницей, но, право же, на ее долю досталось не меньше похвал, чем признанным мастерам. Высокая, белокурая 15-летняя девочка — румынская прыгунья в высоту Иоланда Балаш — сразу вызвала симпатию трибуны и за свою молодость (тогда, да и сейчас, такие юные редко попадают в национальные команды), и за ту поистине отчаянную смелость, с какой она вела борьбу с высотой и с более опытными соперницами, среди которых выделялась Александра Чудина, которой позже, в 1954 г., удалось стать рекордсменкой мира в прыжке в высоту.

Через 3 года Иоланда добивается первого большого успеха: на чемпионате Европы в Берне она занимает 2-е место, опередив Чудину и проиграв лишь англичанке Т. Хопкинс, которая одной из первых в мире освоила «перекидной» стиль прыжка. Балаш же и в дальнейшем продолжала оставаться верной стилисткой «волна», что в значительной мере объяснялось тем, что ее тренером стал рекордсмен Румынии И. Сэтер, в совершенстве владеющий этим стилем.

В 1956 г. Иоланда повела борьбу за обладание мировым рекордом, которая с переменным успехом шла между ней,

победительницей Олимпиады в Мельбурне американкой М. МакДаннелл и китайской прыгуньей Чэн Фэнжун. Но в 1958 г. Балаш последовательно установила 5 (!) мировых рекордов, первой в мире перешла рубеж 180 см и надолго утвердила себя королевой прыжков в высоту.

В течение последующих 8 лет в тех состязаниях, где выступала Иоланда Балаш, все остальные спортсменки вели борьбу лишь за серебряные награды. Преимущество румынской прыгуньи было столь велико, что победу ей отдавали заранее.

Так было и на крупнейших международных форумах: чемпионатах Европы 1958 и 1962 гг. в Стокгольме и Белграде и на Олимпийских играх в Риме и Токио, где Иоланда стала чемпионкой. Интересная деталь: в период с 1958 по 1963 г. Балаш более 70 раз прыгала на 1,80 и выше, в то время как ни одна другая спортсменка не могла преодолеть даже 1,80!

Последний свой мировой рекорд Иоланда Балаш установила 16 июля 1961 г. в Софии — 1,91 и стала первой женщиной, которой покорились рубеж 1,90. Этот рекорд продержался долгие 10 лет, что еще раз говорит о том, насколько прыгунья из Румынии обогнала свое время.

Всего же за свою спортивную карьеру Балаш установила 14 (!) мировых рекордов, больше, чем кто бы то ни был из атлетов мира. Лишь в 1984 г. с Балаш сравнялась бегунья из ГДР М. Кох. Но ведь Марита выступает в беге на 200 и 400 м и в эстафетах 4×100 и 4×400 м. А Иоланда только прыгала в высоту. Правда, так, как никто до нее в мире не прыгал...



Кубок Европы-85. Финалы этих интереснейших престижных состязаний пройдут 17 и 18 августа на беговых дорожках и секторах Центрального стадиона имени В. И. Ленина в Москве.