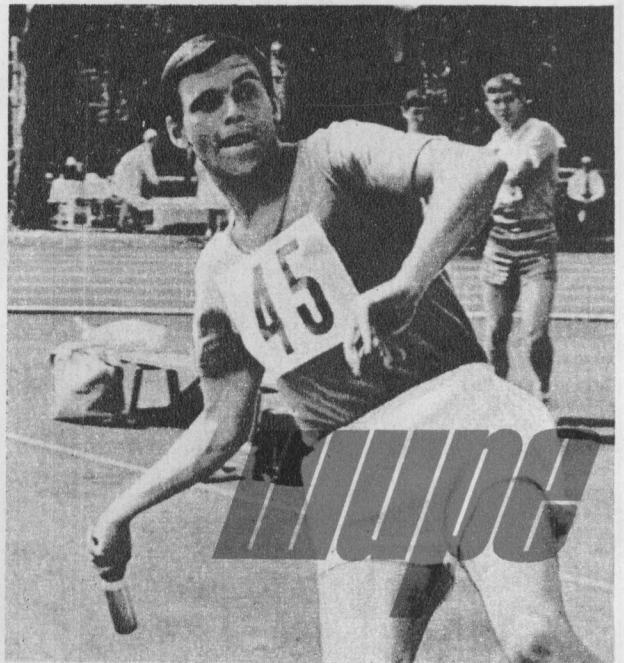




ЛЕГКАЯ

9
1973

АТЛЕТИКА



Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

Ежемесячный
спортивно-методический
журнал

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№ 9 (220)
СЕНТЯБРЬ
1973

Год издания 19-й

Орган Комитета
по физической
культуре
и спорту
при Совете
Министров
СССР

В НОМЕРЕ:

- 1 Шире шаг, товарищ ГТО
- 4 В. Борзов. Первым был... Геракл
- 6 Чемпионат СССР
- 8 Е. Архипов. За центрами будущее
- 10 Поиск талантов
- 12 Наши олимпийские надежды
- 14 Путь на пьедестал
- 16 Буханцов против Буханцова
- 18 Спринт
- 20 М. Бундин. СКИПС
- 22 Идет заседание кафедры
- 24 Р. Козьмин. Бег — это серьезно
- 26 В. Геселевич. «Мертвая точка»
- 28 Восьмая победа
- 30 Толкание ядра: проблемы техники и тренировки
- 32 А. Крюгер. Периодизация и отбор легкоатлетов в олимпийском году

Наша обложка. Победитель Универсиады-73 в тройном прыжке мастер спорта международного класса Михаил Барибан.

Фото В. Ульянова

На четвертой странице обложки. Олимпийский чемпион в десятиборье Николай Авилов.

Фото Р. Максимова

А11734 Тираж 65 000. Заказ 1480. Сдано в набор 27/VIII 1973 г.
Подписано к печати 21/VIII 1973 г. 60×90/16. Уч.-изд. л. 6,85
Чеховский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при
Государственном комитете Совета Министров СССР по делам
издательства, полиграфии и книжной торговли,
г. Чехов Московской области
Издательство «Физкультура и спорт»
«Легкая атлетика» ©

Прошло полтора года с момента введения нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», утвержденного Центральным Комитетом КПСС и Советом Министров Союза ССР. За это время физкультурными организациями страны проделана большая и кропотливая работа по внедрению комплекса ГТО, по дальнейшему развитию физической культуры и спорта.

Успеху этой работы во многом способствовала активная деятельность полпредов ГТО, членов 5 тыс. республиканских, краевых, областных, городских и районных советов и комиссий по новому комплексу. Свыше 100 тыс. таких комиссий ведут работу по внедрению ГТО непосредственно в коллективах физкультуры. Активное участие в деятельности этих подразделений принимают представители местных федераций легкой атлетики, тренеры, спортсмены, судьи.

Комплекс ГТО, являющийся программной и нормативной основой советской системы физического воспитания, способствовал дальнейшему размаху физкультурного движения в стране. За прошедшее время были созданы 2,5 тыс. новых коллективов физкультуры, возросло число людей, постоянно занимающихся спортом. Радует тот факт, что к сдаче нормативов ГТО приблизились свыше 42 миллионов человек, или 25% населения страны, в возрасте от 10 до 60 лет. К середине лета около 8 млн. человек стали значкистами нового комплекса.

Благодаря комплексу ГТО тысячи людей приобщаются к занятиям спортом, и в частности легкой атлетикой. Только в Днепропетровске легкоатлетические нормативы ГТО освоили около 30 тыс. человек. Во многих коллективах физкультуры области впервые созданы легкоатлетические секции. А вот в Днепропетровском тресте «Облмежколхозстрой», объединяющем сельских строителей, до введения нового комплекса не было и коллектива физкультуры. Теперь в тресте работает несколько спортивных секций, и одна из самых массовых — легкоатлетическая. Достаточно сказать, что в течение года в соревнованиях по легкой атлетике приняло участие более 1500 рабочих и служащих треста, из которых около 400 человек выполнили спортивные разряды.

Новый физкультурный комплекс породил интересные формы организации массовых соревнований. Так, в Новой Каховке, где первые шаги в спорте делал Валерий Борзов, большую популярность завоевали массовые соревнования в спринте, победители которых получают приз «Самый быстрый». В городской зоне отдыха на берегу Днепра утром и вечером можно встретить многочисленных любителей бега буквально всех возрастов.

Большой популярностью пользуются соревнования по многоборью ГТО. После долгого перерыва в Москве и пионерском лагере «Орленок» были разыграны всеоюзные соревнования среди рыцарей многих качеств. Однако на этом сезон ГТО не заканчивается. И сейчас, в осеннее время, можно с успехом проводить подобные соревнования, не забывая о пропаганде легкой атлетики. Трудно сказать, вырастут ли из ребят 6-го «А» Крыжановской 8-летней школы Коминтернов-

ского района Одесской области будущие чемпионы в десятиборье, но можно не сомневаться в том, что ребята этой школы, победившие в соревнованиях по программе многоборья ГТО первой ступени среди сельских школьников Одесской области и получившие награды от олимпийского чемпиона Николая Авилова, заинтересуются легкой атлетикой и постараются пойти по стопам своего известного земляка.

Во многих местах соревнования по многоборью ГТО проводятся под лозунгом «От значка ГТО к олимпийской медали». Лозунг сам по себе хороший. Только жаль, что далеко не везде он воплощается в жизнь. Так, в частности, многие из победителей и призеров соревнований на значок ГТО не находят места в легкоатлетических секциях.

В 1972 г. нормы ГТО сдавали в основном физкультурники и спортсмены, что на первом этапе работы можно было в

низациях вспоминают лишь, когда подходит время составлять годовые отчеты. Без помощи большой армии общественных вряд ли удастся в короткое время сделать ГТО доступным для большинства советских людей.

Не случайно мы так много говорим об улучшении работы по ГТО. Ведь внимание к новому комплексу — это и внимание к легкой атлетике.

У нас еще впереди немало работы по внедрению ГТО в жизнь советских людей. Мы твердо верим в успех этой важной миссии. И сейчас, когда наступила осень и в большинстве районов страны есть все условия для тренировок и сдачи легкоатлетических нормативов нового комплекса, мы говорим: шире шаг, товарищ ГТО! Эти слова должны стать боевым девизом всех физкультурных организаций в их каждодневной работе.

ШАГ, ТОВАРИЩ ГТО

какой-то степени признать закономерным, поскольку к сдаче нормативов могут быть привлечены люди, прошедшие определенную подготовку. Однако многие физкультурные организации в этот период времени не уделяли внимания привлечению широких слоев населения к систематическим занятиям спортом. В результате в ряде организаций число физкультурников и спортсменов не только не возросло, но даже, наоборот, уменьшилось, в частности в Ленинграде на 191 тыс. человек, в Грузии — на 92 тыс. человек, в Киргизии — на 59 тыс. человек, в Армении — на 48 тыс. человек.

Иные руководители ссылаются на сложность отдельных нормативов ГТО, утверждают, что раз новый комплекс только набирает разбег, есть время для раскочки. Такой позиции придерживаются и многие преподаватели вузов и школ. Достаточно сказать, что только 7% студенчества сдали нормативы нового комплекса, а в 4718 школьных коллективах физкультуры не подготовлено ни одного значкиста ГТО.

Нельзя мириться с тем, что многие стадионы, по существу, являются лишь зрелищными предприятиями и еще не стали центрами спортивно-массовой работы. Наши корреспонденты проверили, как в летний период проходит сдача легкоатлетических нормативов на спортивных базах Ашхабада, Днепропетровской и Челябинской областей. В Ашхабаде — полное затишье. В самом Днепропетровске на двух стадионах — «Металлург» и «Метеор» можно было встретить физкультурников и спортсменов, сдававших легкоатлетические нормы ГТО. В Кривом Роге были тоже желающие получить значок ГТО. Впрочем, сделать это, наверно, несложно. Ведь члены судейской коллегии на главном стадионе города «Металлург» засекают время по обычным часам. А что засекать, если в Кривом Роге секундомеры — такая же проблема, как, скажем, лед в Сахаре. Давным-давно нет их в магазинах, и когда будут, неизвестно. В Челябинске на Центральном стадионе «Локомотив» в разгар соревнования по многоборью ГТО выяснилось, что нет гранат. Что же тогда спрашивать с маленьких стадионов?

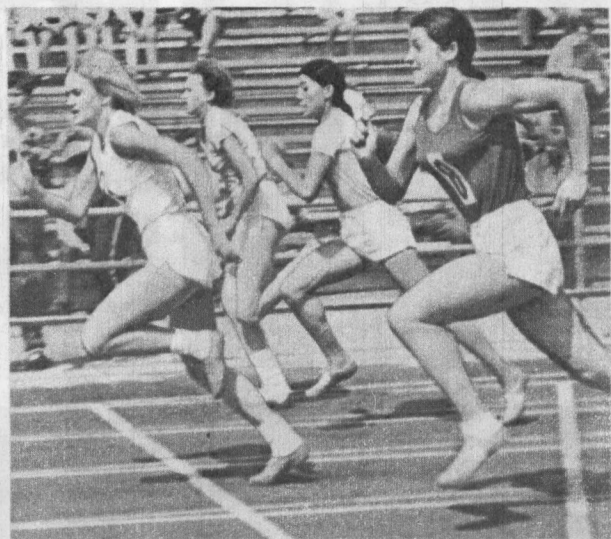
Спринтерский бег, кроссы, прыжки в длину и в высоту, метание гранаты, толкание ядра и другие легкоатлетические упражнения составляют основу комплекса ГТО. Чтобы стать значкистом, надо быть неплохим легкоатлетом. Это неоспоримая истина, но, к сожалению, ее усвоили не во всех спортивных организациях. Достаточно сказать, что легкая атлетика культивируется лишь в 171 тыс. коллективов физкультуры из 200 тыс. имеющихся у нас в стране. Почти 20% коллективов развитием этого вида не занимается. А вот и другие цифры. Легкой атлетикой в спортивных секциях занимается 5 млн. 976 тыс. человек. Для того чтобы понять, как мала эта цифра, стоит заметить, что только в учебных заведениях страны — вузах, техникумах, школах — занимается свыше 50 млн. учащихся и студентов.

От иных спортивных работников можно услышать жалобы на то, что у тренеров нет возможности кроме своей основной работы заниматься еще и ГТО. Но говоря об этом, многие почему-то забывают об огромной армии общественных инструкторов. Почему-то об этих людях в спортивных орга-

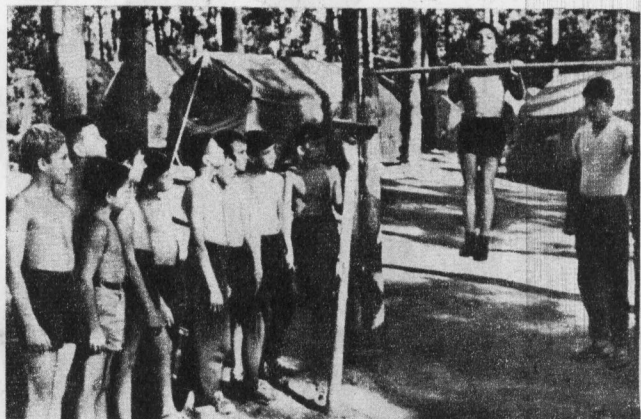


Парад открытия Всесоюзных соревнований по многоборью ГТО принимают первый секретарь ЦК ВЛКСМ Е. М. Тяжельников, заместитель председателя Спорткомитета СССР В. А. Ивонин, главный судья соревнований, маршал авиации трижды Герой Советского Союза А. И. Покрышкин

Фото В. Бровко и В. Шандрин



ЛЕТО НЕ ПРОШЛО ДАРОМ

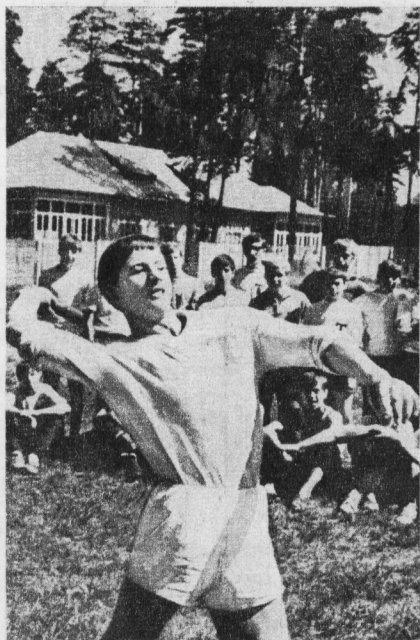


Отшумело звонкое пионерское лето. Отдохнув, набравшись энергии, ребята сели за парты. Но и сейчас они вспоминают летние каникулы, которые подружили их со спортом.

Есть что вспомнить школьникам, отдохавшим в пионерском лагере «Восток» Московского автомобильного завода им. Лихачева. В лагере, расположенном в живописном сосновом бору, недалеко от подмосковного поселка Мячиково, созданы все условия для занятий. К услугам ребят уютный стадион с беговой дорожкой и секторами для прыжков и метаний, два плавательных бассейна, игровые площадки.

Здесь в каждую смену уезжали домой, сдав одну или несколько норм ГТО. Завожилами были ребята из ДЮСШ «Юный торпедовец», отлично выступившие в спартакиаде по многоборью ГТО. Победители и призеры соревнований вернулись домой с медалями и грамотами. Ну а проигравшие! Проигравших не было. Все ребята получили отличную закалку, набрались бодрости, здоровья, а многие нашли свое спортивное призвание. Для них лето не прошло даром. К комплексу ГТО отнеслись в «Восходе» серьезно, все сделал для того, чтобы соревнования на значок ГТО стали для ребят настоящим праздником. Перед стартом надо убедиться в состоянии здоровья юных физкультурников. Старшая медсестра лагеря Г. С. Петрова проверяет давление у восьмиклассника Ю. Мозжорина. На следующем снимке рекордсмен по подтягиванию Сережа Смирнов. Десятилетний мальчик подтянулся на перекладине 20 раз! На других снимках вы видите, как сдают нормативы семиклассники Е. Поршиков — в прыжках в длину и А. Морозов — в метании гранаты. Нормативы в беге довольно высоки. Поэтому ребята немало тренировались, прежде чем выйти на старт соревнований. На нижнем снимке справа — забег на 60 м. У спортсменов немало болельщиков. Впрочем, через несколько минут и они станут участниками соревнований.

Фоторепортаж В. БРОВКО



ПЕЧАЛЬНЫЕ УРОКИ

БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Созданы ли все условия для сдачи легкоатлетических нормативов ГТО в Челябинске? Прямо скажем — нет. Не только рядовые физкультурники, готовые стать значкистами ГТО, но ведущие легкоатлеты области обеспечены далеко не всем необходимым. В течение сезона лишь одно соревнование — эстафета на приз газеты «Челябинский рабочий» прошла на высоком уровне, потому что стадион стали улицы города. Что касается настоящих стадионов, то они на свидание с летом опоздали. Через неделю после эстафеты должен был распахнуть двери Центральный стадион «Локомотив». Но... Там восстанавливали единственную в городе резиновую дорожку. Пришлось легкоатлетам «переселяться» на стадион дорожного совета «Локомотив». Там гаревая дорожка, яма для прыжков в длину были кое-как подлатаны, а прыгать в высоту негде. В теплый летний день прыгунам пришлось выступать под крышей спортивных залов тракторного завода и Политехнического института!

Печальные уроки, увы, не пошли впрок. И в середине лета «Локомотив» остался в том же состоянии. Соревнования барьеристов чуть не сорвались. Не было... самих барьеров. Их пришлось брать напрокат на соседнем стадионе.

На Центральном стадионе «Локомотив», где в конце июня закончился капитальный ремонт дорожки и легкоатлеты почувствовали себя хозяевами, в разгар городских соревнований по многоборью не оказалось ни одной гранаты, ни одного набивного мяча. Вопиющая безответственность!

Стадионы, о которых шла речь, могут и должны специализироваться по легкой атлетике, потому о них столь подробный рассказ. А остальные?

За редким исключением они живут лишь футболом единым. Беговые дорожки на стадионах завода дорожных машин им. Полющенко и треста «Челябметаллургстрой» не отвечают и элементарным требованиям. Никогда не соберутся с силами и средствами, чтобы соорудить беговые дорожки на своих базах коллективы металлургического, кузнечно-прессового, механического заводов. Может ли в таких условиях идти речь о целенаправленной работе по ГТО, о привлечении к систематическим занятиям легкой атлетикой тех, кто успешно сдал нормативы нового комплекса?

Не балуют вниманием легкую атлетику и в других городах области. В Златоусте, например, вспоминают о единственной гаревой дорожке стадиона «Металлург» лишь в дни состязаний. В Миассе бегунам приходится соревноваться на асфальте, хотя автозавод — хозяин стадиона — располагает и резиновой крошкой и битумом. А в Магнитогорске металлургический комбинат не может найти строителей, чтобы покрыть дорожку резинокрошкой.

Нельзя сказать, что о всех этих бедах легкой атлетики не знают в Челябинском областном и городском комитетах по физической культуре и спорту. Знают. Заместитель председателя облспорткомитета С. Ишкаев с горечью рассказывал о том, сколько копий пришлось сломать, чтобы убедить руководителей Южноуральской железной дороги в необходимости иметь на Центральном стадионе «Локомотив» не шесть, а восемь беговых дорожек, произвести наконец капитальный ремонт легкоатлетической арены. Благо, средства для этого имелись. Судя по документам, комитет занимался и проблемами спортивных сооружений в Миассе, Златоусте, Магнитогорске. Видимо, комитет ограничивается полумерами, не проявляя должной требовательности к тем, кто несет ответственность за использование спортивных сооружений.

А спортивные общества? Какова позиция дорожного совета «Локомотив» и областного совета «Труд», в ведении которых находятся эти стадионы? К сожалению, они ничем не помогли. Создается впечатление, что председатели «Локомотива» А. Ильичева и «Труда» Я. Саламахина заботят другие проблемы.

Челябинские стадионы и комплекс ГТО разделяет дистанция огромного размера.
г. Челябинск

Г. РОМАНОВ,
сборкор. «Советского спорта»

КОМПЛЕКС... ЗА ВОРОТАМИ

Сразу же после введения нового Всесоюзного комплекса ГТО спортивная жизнь в Ашхабаде заметно активизировалась. Однако со временем здесь о нем забыли. Как же к этому относятся руководители Ашхабадского спорткомитета?

Разговаривая с председателем городского Комитета по физической культуре и спорту Ш. Б. Мухамедовым, я не уловил у него чувства тревоги. Более того, председатель пытался убедить, что дела идут как нельзя лучше.

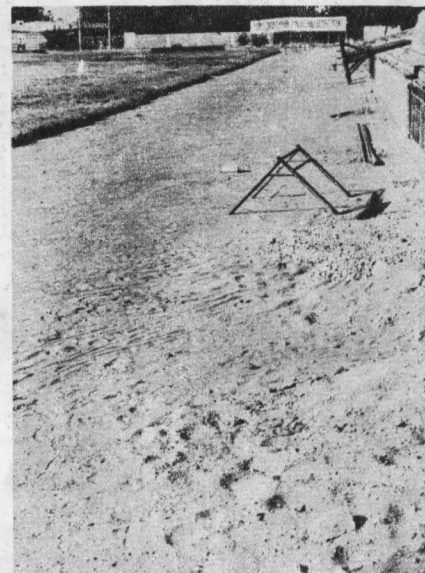
Что ж, посетим городские стадионы. Мы на «Строителе» — лучшем стадионе Ашхабада. У входа красочно оформленные стенды с нормативами всех пяти ступеней ГТО. Работает консультативный пункт. Прекрасно подготовлены сектора и дорожки. Каждую неделю по вторникам, средам и субботам работники стадиона готовы принимать легкоатлетические нормативы. Да вот беда — принимать их не у кого.

— К сожалению, в последнее время мы почти не видим готовящихся сдавать нормативы комплекса, — говорит заместитель директора стадиона В. П. Алексеев. — Если в прошлом году у нас не было отбоя от желающих, то теперь наступило полное затишье.

А вот цифры. В 1972 г. 33 коллектива физической культуры провели на стадионе сдачу легкоатлетических нормативов комплекса. В нынешнем же году всего лишь... три организации.

Итак, «Строитель» пустует, хотя и готов к приему легкоатлетов. Но большинство других городских стадионов, увы, не могут столь же гостеприимно раскрыть свои ворота для физкультурников и спортсменов.

Этот снимок сделан на стадионе «Локомотив» 2 июля нынешнего года в 7 часов вечера. К сожалению, с тех пор здесь не произошло существенных перемен
Фото автора

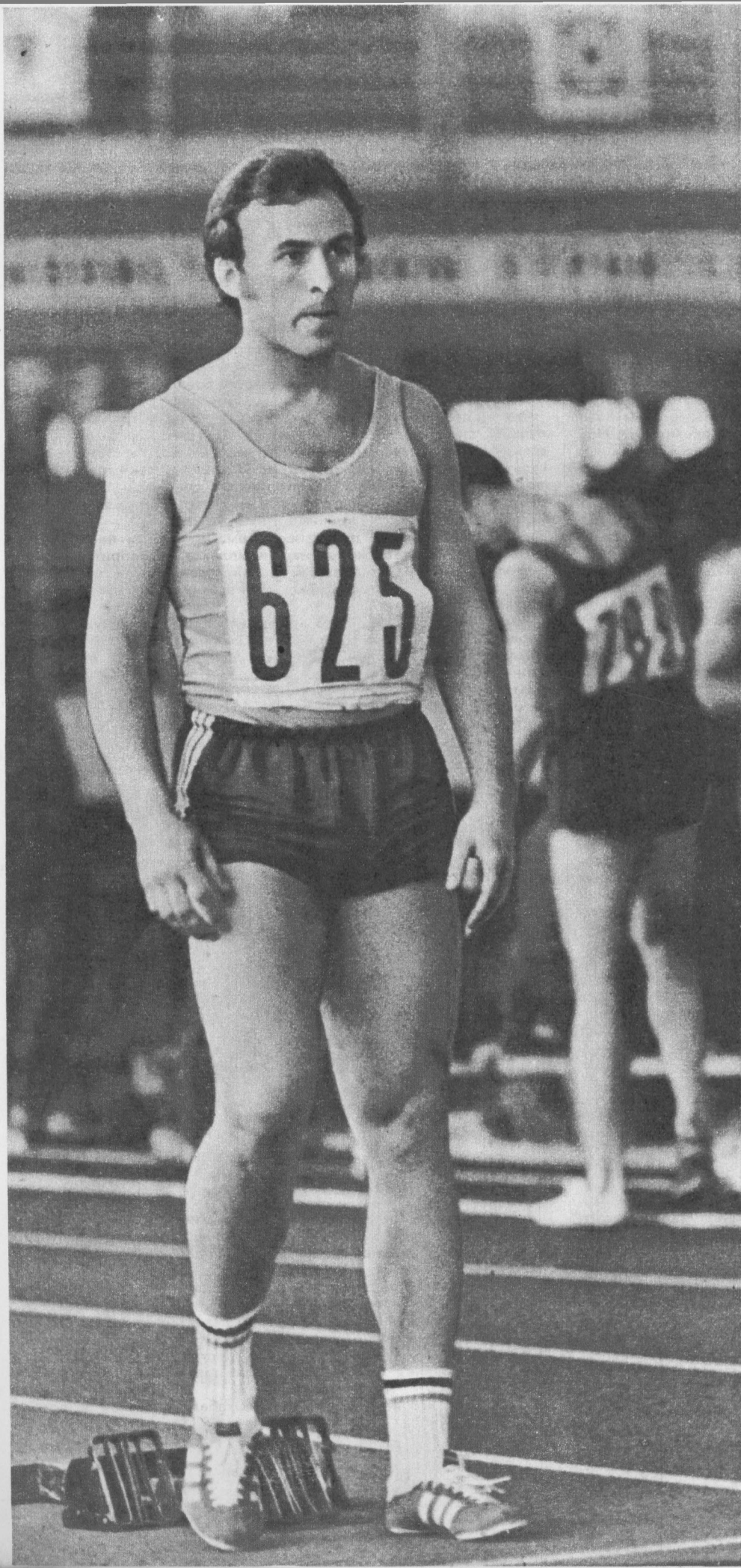


Вот как нас встретил стадион «Локомотив». Консультативный пункт под замком. Беговые дорожки... Впрочем, можно ли так назвать заезженную дорогу? Сплошная пыль. Песок. Мусор. Битый кирпич. Поломанные легкоатлетические барьеры. Здесь, кажется, давно не ступала нога человека. Не в лучшем состоянии сектора для прыжков в высоту и длину. Они заросли бурьяном, колючкой и даже небольшими деревьями! Директор спортивного сооружения А. И. Сергеев долго вспоминал, когда на стадионе в последний раз проходили соревнования на значок ГТО, да так и не сумел припомнить.

Получается, что комплекс ГТО в Ашхабаде оказался за воротами стадионов...

г. Ашхабад

А. НЕКОРА,
заведующий отделом спорта
газеты «Физкультурник Туркмени»



ВАЛЕРИЙ БОРЗОВ,
двукратный
олимпийский чемпион,
заслуженный мастер спорта

Фото Р. Максимова

Если посмотреть нормативы ГТО, то неизменно в первой строчке нормативов каждой ступени нам встречается спринт.

Такое внимание бегу на короткие дистанции уделено не случайно. Во все времена человек очень высоко ценил одно из главных физических качеств — быстроту. И неудивительно, что первые спортивные состязания были проведены именно в беге, на прямой дистанции близкой к 200 м.

Среди многих легенд о возникновении древних олимпийских игр есть одна, связанная с именем мифического героя Геракла. Он якобы отмерил расстояние в 600 собственных ступней и предложил юношам состязаться в беге на этой дистанции. По современной мерке это расстояние чуть более 192 м.

Но почему именно 600 ступней?

По одному из преданий, Геракл определил дистанцию при помощи бега с задержкой дыхания. Он стал у линии старта, сделал глубокий вдох и побежал. Когда запас воздуха кончился, Геракл рухнул на землю. Оказалось, что с задержкой дыхания он смог пробежать расстояние в 600 собственных ступней, позже эта дистанция получила название «стадий», откуда и пошло современное «стадион».

Это легенда. О чем говорит история? Первым видом состязаний на древних олимпийских играх был именно бег на стадий, а потом уже появился длинный бег (до 4,5 км) и бег с оружием. Женщины на древних олимпийских играх не выступали. Для них устраивались свои спортивные состязания, названные гераидами в честь богини Геры. Состязались девушки только в беге на $\frac{5}{8}$ стадия по прямой, что составляло около 160 м. История убеждает нас в том, что спринт — самый древний вид спортивных состязаний для женщин и мужчин.

Имеются сведения, что древние достигали весьма высоких скоростей. По одному преданию олимпийский чемпион в беге на стадий 632 года до нашей эры пастух из Милета Полиместор однажды погнался за зайцем, догнал и словил его! Зоологи утверждают, что зайцы во все времена бегали с одной скоростью — 14 м в секунду. Если Полиместор развил такую скорость, то нетрудно высчитать, что нынешнюю стометровку он преодолел бы за 7,2 секунды! Представьте! Нынешний мировой рекорд на стометровке куда скромнее — 9,9 секунды!

Конечно, нам трудно по одному такому примеру судить о настоящих скоростях спринтеров античного мира. Но достаточно легенд.

В наше время скорости спринтеров неизменно растут. В беге на 100 м спринтеры «вышли» из 10 секунд, а в беге на 200 м — из 20 секунд.

Достаточно взглянуть на любой из этих результатов, чтобы определить: человеку под силу развить скорость свыше 36 км/час. Впечатляющая цифра! По крайней мере, первые паровозы, а затем и

ПЕРВЫМ БЫЛ... ПЕРАКЛ

автомобили развивали куда меньшую скорость. А человек может бежать и еще быстрее.

Дело в том, что 100 м на различных отрезках спринтер пробегает далеко не одинаково. При выходе из стартовых колодок и до окончания примерно 30-метрового разбега только набирает скорость, которая становится максимальной на второй половине дистанции. Ближе к финишу он преодолевает около 12 м за секунду и его скорость превышает 40 км в час!

Достижение высокой скорости обуславливается многими факторами. Например, частотой шагов. Спринтер высокого класса способен выполнить более пяти шагов за одну секунду. А каждый его шаг по окончании стартового разбега достигает примерно 2 м 30 см. Вот почему все спринтеры высокого роста — от 180 до 190 см — преодолевают стометровку за 46 шагов. Хотя естественно, что первые шаги после старта несколько короче, а нормальная длина шага достигается где-то после первых 20 м дистанции. А вот такой маленький спринтер, каким был рекордсмен мира Айра Мерчисон, ростом всего 152 см, пробегал 100 м почти за 60 шагов, но выполнял их с исключительной частотой. Мой товарищ по сборной Саша Корнелюк — бегун того же типа.

Когда наблюдаешь за большими мастерами спринта, то неизменно замечаешь одно — предельную легкость бега, свободу и раскованность всех движений. Это позволяет развивать высокую скорость. Хороший спринтер всегда поддерживает тело в оптимальном наклоне, не прилагая для этого специальных усилий. Все мышцы его туловища, рук, плечевого пояса расслаблены, словно и не принимают участия в сложной «беговой работе». На самом деле так оно и есть: расслабление мышц туловища помогает спринтеру отдать максимум сил непосредственно стремительному бегу.

Но если вы сами попытаетесь бежать так же, то у вас в первых попытках ничего не получится. Как правило, сначала все новички бегут закрепощенно, т. е. сильно напрягают мышцы туловища, рук, плеч, даже шеи. Чтобы научиться бежать свободно, необходимо много тренироваться.

Еще большее значение имеет умение расслабляться непосредственно в беге. Этому спринтеры учатся в тренировке. И достигают многого. В те 0,2 секунды (помните: за одну секунду спринтер выполняет пять беговых шагов), за которые спринтер пронесит ногу вперед для выполнения очередного шага, он успевает расслабить мышцы ноги, дает им возможность отдохнуть. Этим во многом объясняется поддержание высокой скорости от старта и до финиша.

Для чего я вам это рассказал? У многих юношей и девушек складывается об-

манчивое впечатление, будто спринт — самый легкий вид бега. Стоит лишь разучить старт — и все в порядке, пробежим и легко выполним необходимый норматив!

На самом деле это далеко не так. Техника в спринте играет немалую роль, и овладеть ею сразу удается не всем. Поэтому не удивляйтесь, если вы не сумеете выполнить норматив ГТО с первой попытки. И не огорчайтесь. Достаточно потренироваться один сезон, одно лето — и норматив покорится.

Прежде всего необходимо разучить правильный старт. При выполнении старта допускается много различных технических ошибок. Вы их сами не увидите, они лучше всего видны со стороны. Поэтому разучивать старт нужно в группах подготовки к сдаче норм ГТО под наблюдением и руководством инструктора или общественного тренера.

Тренироваться в спринте лучше всего на беговой дорожке стадиона. Но можно успешно проводить тренировки и на аллеях парков, даже на лесной полянке. Только полянку необходимо внимательно осмотреть, чтобы не было на ней кочек, бугорков, камней, упавших ветвей, выступающих из под почвы корней деревьев.

Как правило, спринтеры тренируются, пробегая небольшие отрезки — 30, 50 или 60 м в полную силу, с самой высокой скоростью. Пробегать их можно по-разному — с низкого старта, с подхода шагом, с внезапного включения высокой скорости в легком беге. Главное — стараться в каждом случае развить предельную для себя скорость и следить за тем, чтобы чрезмерно не напряглись мышцы туловища, рук, плеч. В зависимости от подготовленности достаточно шести, восьми, десяти таких пробежек за одно занятие. Не торопитесь увеличивать нагрузку.

Перед каждой тренировкой необходимо обязательно выполнить интенсивную разминку. В нее должны войти ускоренная ходьба продолжительностью до двух минут, легкий бег на один-два круга, различные гимнастические упражнения: наклоны, приседания, маховые движения руками и ногами. Выполняйте разминку до полного согревания всех мышц, особенно мышц ног, до появления первого пота. Только после этого приступайте к ускорениям. Дело в том, что быстрый бег ведет к резкому сокращению мышц; если их не согреть как следует в разминке, то можно получить травму.

Несомненно и другое: среди сдающих нормы ГТО будут и такие, кто выполнит нормативы с первой попытки, без предварительной подготовки. Кое-кто даже значительно превысит их. Таким бегунам, мне кажется, стоит задуматься над своей спортивной судьбой. Особенно следует подумать ребятам и девушкам, которым нет 15-ти лет. В таком возрасте еще можно начинать путь к дости-

жению высоких скоростей в спринте и бороться за систематическую настойчивую тренировку. Не поздно думать об этом и в 17—18 лет, хотя спринт дело молодых — ведь быстрота лучше всего развивается еще в детстве.

Я полюбил бег, причем быстрый, еще лет с четырех, как себя помню. При обычной ходьбе я чувствовал себя как бы опутанным какой-то пленкой, которая связывала меня. Едва выходил из квартиры, с моим четвероногим другом Тузиком мы начинали бесконечную беготню — то он за мной, то я за ним. И весело и полезно! Следующим моим «тренером» была мама. Хотя мои постоянные пробежки не приносили ей удовольствия: то приходилось смазывать меня «зеленкой», то латать мои трусы и майки. Ведь мамы часто говорят детям не «сходи», а «сбегай». Такие слова я понимал буквально, они звучали для меня точно выстрел стартового пистолета, и я вихрем срывался выполнять поручение.

Воспоминания все больше наталкивают меня на мысль, что если у меня и не было таланта к спринтерскому бегу, то мне просто удалось развить его. Могу твердо сказать: я бежал значительно больше своих сверстников.

Когда пошел в школу, беговая нагрузка возросла. Я выходил из дому, что называется в обрез, поневоле приходилось полагаться на быстроту ног, чтобы не опоздать на урок. Домой тоже всегда возвращался только бегом, видимо, уже по привычке.

В Новой Каховке, где мы жили, мне больше всего нравился песчаный пустырь, который начинался сразу за нашим домом. Мальчишки часами гоняли здесь футбольный мяч. Сегодня могу сказать, что эти игры на песке и позволили мне исключительно хорошо развить и укрепить мышцы ног.

Вот так, совершенно не помышляя о спринте, я невольно готовил себя к нему, «работал» на свой сегодняшний день. Все это говорю для того, чтобы вы поняли, что быстроту, так же как и другие физические качества, можно и нужно развивать не только на занятиях в секции. Но чтобы добиться высоких результатов, необходимо целенаправленно и настойчиво тренироваться. Сам я приступил к систематическим тренировкам, когда мне не было 13-ти лет. Первые победы на чемпионатах страны и Европы одержал после семи лет тренировок, победы на XX Олимпийских играх — после десяти лет упорных занятий.

Хочется пожелать всем, кто участвует в соревнованиях на значок ГТО, постараться успешно сдать нормы в спринте. Как бы ни сложились ваши дела, сколько бы усилий ни пришлось приложить для овладения быстрым бегом — это всегда принесет вам пользу.
г. Киев.

ЧЕМПИОНАТ СССР 1973



Дважды в течение одного дня Надежда Колесникова улучшала рекорд страны в беге на 400 м

Фото Р. Максимова



Бег на 800 м. Под № 42 Евгений Аржанов
Фото Р. Максимова

В июльском номере журнала наш специальный корреспондент на состязаниях Кубка Риги, рассказывая об установлении Фаиной Мельник нового мирового рекорда в метании диска — 67,44, выразил надежду, что этому достижению суждена недолгая жизнь. Предсказание это сбылось в первый день чемпионата СССР, когда Фаина в самом начале состязаний метнула диск на 67,58!

Легкая атлетика настолько многоплановый вид спорта, что даже такое представительное соревнование, как первенство страны не может дать однозначного ответа на вопрос о тенденциях ее развития в целом. Поэтому необходим анализ по группам видов, а то и в каждом отдельном виде.

Однако одно общее замечание можно сделать даже при беглом взгляде на технические результаты чемпионата: послеолимпийский сезон не стал периодом застоя. В большинстве видов результаты победителей превышают достижения прошлогоднего первенства. Об этом же свидетельствуют три всесоюзных и один мировой рекорд.

Такое же отсутствие привычного послеолимпийского спада результатов наблюдается и в мировой легкой атлетике. Достаточно вспомнить каскад мировых рекордов, установленных в начале сезона — 73.

В первых рядах преуспевающих видов, несомненно, стоит метание молота. Здесь есть явный лидер — Анатолий Бондарчук и отряд «молотобойцев», показывающих результаты высокого международного класса. На чемпионате не попал в финал спортсмен, метнувший снаряд на 70,30. Такой плотности высоких достижений не было ни на одной олимпиаде! А как обстоят дела в других метаниях?

Уже в начале сезона копьеметатели разных стран превысили рубеж 90 м. На этом фоне результаты большинства наших спортсменов не впечатляют. А итог выступлений в международных состязаниях часто зависит лишь от одного фактора: уровня спортивной формы Яниса Лусиса. В метании диска налицо явная тенденция выхода молодежи на передовые позиции. В. Журба, И. Спасоводский, В. Гутор — это спортсмены 1948—51 гг. рождения, занявшие места в первой четверке на чемпионате. И, на-

оборот, в толкании ядра (сейчас, пожалуй, самым слабым виде метаний) в финале первенства выступали уже давно известные спортсмены. К тому же все они показали результаты, далекие не только от лучших мировых достижений, но и от своих личных рекордов.

В прыжковых видах наиболее перспективными кажутся сейчас позиции прыгунов с шестом. Семь первых мест на чемпионате заняли спортсмены, выступающие по программе молодежного первенства! Уверенно выступает рекордсмен страны Ю. Исаков, от состязания к состязанию растет мастерство Я. Лауриса и настоящим открытием чемпионата стал бронзовый призер ленинградец В. Трофименко. Ведь в прошлом году он не входил даже в список 25 лучших прыгунов страны.

В тройном прыжке группа ведущих, возглавляемая двукратным олимпийским чемпионом В. Санеевым, почти не изменилась по сравнению с прошлым годом. Среди финалистов лишь один «новичок» — М. Сегал — не входил в списки лучших прыгунов страны. В начале сезона хорошую форму демонстрировали Г. Бессонов и Н. Синичкин. Но этим спортсменам еще не хватает умения подойти в лучшей форме к самым ответственным соревнованиям сезона. Стабильность их результатов (а ведь это — один из признаков высокого мастерства) оставляет желать лучшего.

Тревожное положение создалось в прыжках в высоту. Высокие результаты, показанные зимой целой группой спортсменов, не воплотились пока в летних прыжках. А тем временем мировой рекорд подрост до 2,30... В прыжках в длину мы можем рассчитывать только на В. Подлужного.

В беговых видах не произошло существенных изменений по сравнению с олимпийским сезоном. А. Корнелиук, В. Борзов, Е. Аржанов, А. Мошишвили, В. Мясников, Е. Гавриленко, Р. Битте и другие известные спортсмены сохраняют свои позиции. Ничем не проявили себя молодые бегуны в беге на средние и длинные дистанции. Дело здесь, видно, не только в методике тренировки, а в трудолюбии, жажде борьбы и победы. Именно эти качества продемонстрировал Н. Свиридов, улучшивший свой лич-

ный рекорд в 35 лет!

В женской легкой атлетике самыми благополучными видами остаются метания и бег на 1500 м. Здесь есть и лидеры — Ф. Мельник, Н. Чижова, Э. Озолина, Л. Брагина, — и молодые спортсменки, способные приблизиться к результатам самого высокого уровня (Н. Сергеева, О. Андрианова, С. Долженко, С. Королева, Т. Жигалова и др.). Отлично выступает в беге на 400 м Н. Колесникова, дважды улучшившая рекорд страны. Думается, что в сильной компании она может показать и еще более высокий результат, нежели 51,8.

Слабым звеном по-прежнему являются барьерный бег и прыжки. Очевидно, настало время специалистам в этих видах собраться за «круглым столом», обсудить всесторонне создавшееся положение и наметить ряд неотложных мер повышения мастерства в этих видах.

В спринтерском беге и беге на 800 м по сравнению с прошлым сезоном наблюдается застой результатов. В то же время за рубежом показан целый ряд высоких достижений (достаточно вспомнить недавние достижения спортсменок ГДР в спринте), которые предостерегают: застой может в самое ближайшее время привести к отставанию.

МУЖЧИНЫ

100 м. А. Корнелиук (АзССР, Д) 10,0 (повт. рекорда Европы); В. Отставнов (АзССР, С) 10,3; Ю. Силов (ЛатССР, Варпа) 10,3; Б. Измествев (М. ВС) 10,4; В. Атамас (УССР, ВС) 10,4; Е. Сияев (РСФСР, Т) 10,5; А. Евтюхов (БССР, Д) 10,7; А. Лебедев (М. ВС) сошел. 200 м. В. Борзов (АзССР, Д) 20,6; А. Жидких (БССР, Б) 20,8; С. Коровин (БССР, Д) 21,0; А. Капачинский (АзССР, Д) 21,0; А. Чебыкин (М. Д) 21,3; А. Аксинин (Л. Д) 21,4; В. Злобнов (УзбССР, ВС) 21,6. 400 м. В. Никаноров (РСФСР-2, Б) 47,1; С. Кочер (РСФСР, С) 47,2; В. Юдин (М. ВС) 47,3; В. Цыганов (М. ВС) 47,3; В. Деревянко (РСФСР-2, Д) 47,3; Л. Королев (РСФСР-1, ВС) 47,4; Т. Алиев (АзССР, Недфчи) 47,7; Е. Баралай (УССР, А) 47,7. 800 м. Е. Аржанов (УССР, Д) 1,45,5; Г. Чернышов (М. С) 1,47,2; В. Пономарев (РСФСР, ВС) 1,47,3; Е. Волков (УССР, Б) 1,47,8; А. Таранов (РСФСР, ВС) 1,48,2; Г. Айнетдинов (М. Д) 1,48,7; В. Порывкин (РСФСР, Д) 1,49,2; Ю. Худяков (РСФСР) 1,51,5. 1500 м. Н. Андреев (РСФСР, Л) 3,42,0; В. Мешерский (РСФСР, ВС) 3,42,2; Б. Кузнецов (РСФСР) 3,42,2; В. Яровенко (УССР, Б) 3,42,5; В. Барский (УССР, ВС) 3,43,2; Ю. Корченков (УССР, Д) 3,45,5; А. Геренко (РСФСР, С) 3,45,8; А. Бейнарвич (ЛатССР, Д) 3,46,4. 5000 м. Ю. Алексашин (М. ВС) 13,48,4; В. Лосев (РСФСР, ВС) 13,40,4; В. Меркушин (БССР, ВС) 13,40,8; В. Зотов (БССР, Д) 13,43,8; А. Сторожев (Л.



Бег на 1500 м. Людмила Брагина, Тамара Пангелова и Татьяна Казанкина

Фото Р. Максимова



После долгого перерыва Эльвира Озолина вновь стала рекордсменкой страны

Фото Р. Максимова



Рекордсмен СССР в прыжках с шестом Юрий Исаков

Фото Р. Максимова



В седьмой раз установила мировой рекорд Фаина Мельник

Фото В. Ганчука

ТР) 13.44,8; В. Шпар (КазССР, Л) 13.46,0; А. Ибрагимов (Кирг ССР «Алга») 13.46,6; Н. Пуклаков (РСФСР, Б) 13.46,6. 10 000 м. Н. Свиридов (РСФСР-1, С) 27.58,6; П. Андреев (УзССР, ВС) 27.59,8; В. Мочалов (КиргССР, ТР) 28.01,0; П. Шимонелис (ЛитССР, Ням) 28.15,8; Р. Шарафетдинов (Л, Д) 28.29,6; В. Циркунов (Л, ТР) 28.30,2; Н. Кудинский (УзССР, ВС) 28.35,8; В. Балашов (УзССР, ВС) 28.40,0 4x100 м. Москва (А. Корнелюк, Б. Измествей, А. Лебедев, А. Чебыкин) 39,6; Белорусская ССР (В. Зезетко, А. Демидович, С. Коровин, А. Жидник) 39,6; Украинская ССР (В. Атамась, В. Зоркин, В. Борзов, В. Авсеев) 40,1; РСФСР-1, 40,4; Ленинград 40,9; Грузинская ССР 41,4; Латвийская ССР 42,0; Казахская ССР 42,7; 4x400 м. РСФСР-1 (Л. Королев, В. Юрченко, В. Пархомович, С. Кочер) 3.06,4; Москва (В. Цыганков, В. Юдин, В. Погребняк, А. Братчиков) 3.06,9; Украинская ССР (Е. Баралей, Н. Явтушенко, В. Машковский, В. Савченко) 3.07,2; РСФСР-2 3.08,8; Ленинград 3.09,5; Белорусская ССР 3.10,3; Эстонская ССР 3.12,3; Азербайджанская ССР 3.12,3. 110 м с/б. А. Мошинавилю (ГрузССР, Д) 13,8; В. Мясников (БССР, Д) 13,9; В. Балахничев (М. Б) 14,0; О. Булаткин (БССР, ТР) 14,2; В. Тяпушин (УзССР, ВС) 14,2; В. Касьянов (Л) 14,3; А. Смирнов (М, Б) 14,4; Е. Мазепа (УзССР, ВС) снят. 400 м с/б. Д. Стукалов (Л, Б) 49,7; Е. Гавриленко (БССР, Д) 50,2; В. Савченко (УзССР, С) 50,2; А. Карасев (АзССР, Д) 50,3; Р. Тырв (ЭстССР, «Калев») 50,7; В. Машковский (УзССР, Б) 50,9; Ю. Зорин (Л, Б) 51,4; П. Стрипникас (ЛатССР, ВС) 51,8. 3000 м с/п. Р. Битте (ЛитССР, «Нямунас») 8.30,2; И. Руус (ЭстССР, Д) 8.31,4; Л. Савельев (УзССР, ВС) 8.31,6; А. Морозов (РСФСР, Б) 8.32,4; Н. Майоров (БССР, Д) 8.32,6; В. Лисовский (Л, ВС) 8.35,6; В. Дудин (БССР, ВС) 8.36,6; А. Величко (УзССР, Б) 8.36,6. Ходьба 20 км. В. Разаев (М, ВС) 1: 26.50,4; В. Шалоник (БССР, ВС) 1: 27.25,2; Ю. Гришулис (ЛатССР, «Варпа») 1: 27.30,2; Н. Стрельченко (БССР, ВС) 1: 28.01,8; Е. Люнгин (М, Д) 1: 28.05,6; В. Яковлев (УзССР, ВС) 1: 28.22,2; А. Соломин (УзССР, Б) 1: 28.22,4; М. Петерсон (М, ВС) 1: 28.26,6. Ходьба 50 км. О. Барч (КиргССР, Б) 4: 05.53,8; С. Бондаренко (Л, Б) 4: 07.15,0; В. Солдатенко (КазССР, ВС) 4: 08.23,0; В. Свешников (М, ВС) 4: 08.58,0; Е. Люнгин (М, Д) 4: 13.26,0; С. Григорьев (Л) 4: 15.58,0; Ю. Андрущенко (УзССР, А) 4: 19.50,2; Е. Торгов (РСФСР-1, Т) 4: 22.19,6. Марафон. В. Краузе (КазССР, Л) 2: 17.14,6; Ю. Великородных (РСФСР-1, Б) 2: 17.14,6; А. Матвеев (Л, Б) 2: 17.37,0; И. Шербатых (УзССР, ВС) 2: 17.57,0; Д. Мухамедзянов (КазССР, ВС) 2: 17.57,0; А. Копанев (РСФСР-2) 2: 17.58,0; В. Меркушин (БССР, ВС) 2: 18.42,0; В. Силаев (РСФСР-2, Б) 2: 18.44,0. Высота. С. Будалов (РСФСР, С) 2,15; В. Журалев (УзССР, А) 2,12; В. Абрамов (М, Т) 2,12; В. Большов (МолдССР, ВС) 2,12; А. Перевезенцев (РСФСР, Б) 2,09; Р. Ахметов (УзССР, А) 2,09; В. Хамзин (РСФСР, ВС) 2,05; Б. Каленников (УзССР, Д) 2,00; Ю. Клишев (ТуркССР, «Захмет») 2,00. Шест. Ю. Исаков (РСФСР-1, ВС) 5,41 (рекорд СССР); Я. Лаурис (ЛатССР, Д) 5,25; В. Трофименко (Л, ТР) 5,25; В. Кишкин (Л) 5,10; Ю. Прохоренко (УзССР, Д) 5,00; Б. Ларин (Л, Д) 5,00; Е. Тананика (УзССР, С) 5,00; Г. Близищев (УзССР, ВС) 4,90; Длина. В. Подлужный (УзССР, Д) 7,81; В. Зубков (РСФСР-2, Т) 7,70; В. Скибенко (РСФСР, ВС)

7,51; С. Смолин (РСФСР, Т) 7,43; Л. Борковский (УзССР, ВС) 7,39; В. Чуканов (ГрузССР, Б) 7,37; Ю. Латун (БССР, Д) 7,31; Е. Чахунов (РСФСР-2, ВС) 7,25; Тройной. В. Санеев (ГрузССР, Д) 16,86; М. Барибан (РСФСР, Д) 16,55; Г. Бессонов (РСФСР-1, ВС) 16,50; Н. Синичкин (ЛатССР, ТР) 16,45; А. Бойко (УзССР, А) 16,28; М. Сегал (РСФСР, Б) 16,27; В. Рабочев (РСФСР, Т) 15,89; Г. Савлевич (УзССР, Д) 15,73. Ядро. А. Барышников (Л, Д) 19,77; Р. Плунге (ЛитССР, Д) 19,73; Э. Скапас (ЛитССР, Ж) 19,07; А. Аронов (УзССР, А) 18,88; Э. Гушин (РСФСР, Б) 18,42; Е. Мнронов (Л, Б) 18,12; А. Ярош (УзССР, А) 18,08; Л. Смелаш (УзССР) 17,68. Диск. В. Журба (УзССР, А) 59,62; В. Пензиков (РСФСР-1, Д) 58,98; И. Спассоводский (М, Б) 58,16; В. Гутор (БССР, ВС) 57,40; В. Иванов (М, Л) 56,42; Г. Гудашвили (ГрузССР, Д) 56,22; В. Святойло (Л, ВС) 56,18; В. Титов (РСФСР-2, С) 56,08. Молот. А. Бондарчук (УзССР, «Колос») 75,20; А. Спиридонов (Л, Т) 74,08; В. Дмитренко (УзССР, ВС) 74,00; И. Гамский (УзССР, ВС) 72,48; В. Хмелевский (БССР, Д) 72,44; В. Воронцов (БССР, Л) 71,20; А. Малюков (М, Д) 70,60; В. Валентюк (УзССР, Д) 70,54. Копье. Я. Лусис (ЛатССР, ВС) 83,06; А. Макаров (РСФСР, Д) 81,52; В. Фелдманис (ЛатССР, ВС) 81,38; И. Морголь (БССР, Б) 78,14; Д. Ситников (РСФСР, ВС) 78,10; В. Белан (УзССР, ВС) 77,74; В. Горовой (РСФСР, Т) 76,25; Г. Рыбкин (УзССР, «Мехнат») 73,74. Десятиборье. В. Шербатых (РСФСР-1, Т) 7927 (10,8-7,33-12,67-1,98-43,9-14,6-36,11-4,50-61,63-4,20,8); А. Блиняев (БССР, Л) 7895 (11,2-7,23-15,17-1,95-50,7-15,7-46,51-4,50-57,75-4,23,3); Б. Иванов (РСФСР, ВС) 7812 (11,1-6,86-13,73-2,04-50,5-14,7-41,50-4,40-66,80-4,42,8); П. Рамбак (ЭстССР, «Калев») 7668; В. Челноков (М, Б) 7615; В. Орманов (РСФСР-1, Д) 7591; Е. Киселев (РСФСР-1, ФИС) 7575; В. Трегубенко (М, ВС) 7568.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. Н. Бесфамильная (М, ВС) 11,4; Г. Митрохина (М, Д) 11,4; Л. Маслакова (М, Б) 11,5; М. Сидорова (Л, Б) 11,5; Т. Черникова (М, ВС) 11,6; А. Синичкина (ЛатССР, ТР) 11,8; Н. Сафронова (БССР, Б) 11,9; Л. Кондратьева (РСФСР, Минпр) 12,0. 200 м. М. Сидорова (Л, Б) 23,4; Н. Бесфамильная (М, ВС) 23,6; Л. Маслакова (М, Б) 24,3; Л. Аксенова (УзССР, А) 24,4; В. Анясимова (М, ВС) 24,5; Р. Степанова (РСФСР, Д) 24,5; Ф. Ахмедзянова (КиргССР, Б) 24,8; Н. Матвеева (РСФСР, Т) 24,9 (в п/ф 24,2). 400 м. Н. Колесникова (М, Д) 51,8 (рек. СССР); Н. Куличикова (М, Д) 52,7; И. Беркане (ЛатССР, Д) 53,3; Н. Зюсюкова (УзССР, ТР) 53,9 (в забеге 53,2); Н. Иванова (М, ВС) 54,0; А. Шмерлина (ЛатССР, ВС) 54,3; В. Чичаева (КиргССР, Б) 54,5; Л. Шибенкова (М, Д) 55,5 (в заб. 54,6). 800 м. Н. Сабайте (ЛитССР, «Ням») 2,02,3; С. Штуба (ВС) 2,02,5; С. Стыркина (М, С) 2,02,6; В. Герасимова (КазССР, Б) 2,03,2; О. Вахрушева (УзССР, Д) 2,03,5; Ю. Артошенко (УзССР) 2,04,5; Т. Елизарова (УзССР, С) 2,06,3; Р. Руус (ЭстССР, Д) 2,08,2; 1500 м. Л. Брагина (РСФСР, Д) 4,14,0; Т. Пангелова (УзССР, ВС) 4,14,8; Т. Казанкина (Л, Б) 4,16,5; С. Велберга (ЛатССР, Д) 4,18,9; Г. Тулицына (РСФСР, Д) 4,19,4; М. Чернышева (М, ВС) 4,19,7; Л. Сорока (УзССР, Б) 4,21,6; З. Ахтямова (УзССР, С) 4,22,1. 3000 м. Л. Брагина (РСФСР, Д) 8,57,4; М. Истомина (РСФСР-1, Л) 9,13,2; Г. Сизинцева (Л, ВС)

9,17,8; А. Вейса (ЛатССР, ВС) 9,18,0; И. Бондарчук (Л, Б) 9,18,4; Л. Демченко (БССР, Д) 9,18,8; М. Чернышева (М, ВС) 9,20,2; Р. Катюкова (УзССР) 9,23,2. 100 м с/б. Л. Кононова (КазССР, ВС) 13,8; Н. Лебедева (М, ВС) 13,9; Е. Фролова (КиргССР, «Алга») 14,1; С. Гапонова (КазССР, Д) 14,3; Т. Баскакова (М, Т) 14,3; В. Никитина (Л) 14,4; Л. Шурхал (УзССР, А) 14,5; Л. Бугримова (КиргССР, Д) 14,7. 200 м с/б. Р. Бабиш (УзССР, ВС) 26,7; Л. Кононова (КазССР, ВС) 26,9; Т. Баскакова (М, Т) 26,9; Т. Колесникова (БССР, ВС) 27,3; Н. Ковалева (РСФСР-1, Т) 27,3; Т. Чернова (УзССР, Б) 27,5; М. Шеленна (ЛатССР, ВС) 27,5; И. Ханимова (РСФСР, Б) 27,9. 4x100 м. Москва (Т. Черникова, Л. Маслакова, Г. Митрохина, Н. Бесфамильная) 44,7; РСФСР 45,5; Ленинград 46,0; Украинская ССР 46,1; РСФСР-2 46,4; Латвийская ССР 47,5; Узбекская ССР 48,8; Казахская ССР сошла. 4x400 м. Москва (Н. Иванова, Л. Шибенкова, Н. Куличикова, Н. Колесникова) 3,32,5; Латвийская ССР 3,33,8; РСФСР-3,38,8; РСФСР-2 3,41,3; Казахская ССР 3,41,8; Украинская ССР 3,42,4; Ленинград 3,46,5; Белорусская ССР 3,50,5. Высота. А. Лазарева (РСФСР, С) 1,78; Г. Филатова (РСФСР, ВС) 1,78; В. Чулкова (УзССР, ВС) 1,75; С. Тонковская (УзССР, Б) 1,75; Н. Козеева (РСФСР, Т) 1,72; Л. Андриш (Молд. ССР, «Молдова») 1,72; Л. Климентенко (БССР, КЗ) 1,72; М. Аляксинская («ГрузССР, Б) 1,72. Длина. К. Лотова (РСФСР, Т) 6,44; Л. Погребняк (РСФСР, С) 6,35; М. Трейните (ЛитССР, Ням) 6,34; Н. Паткова (Л, Л) 6,30; Л. Алфеева (М, ВС) 6,17; С. Иванова (РСФСР, Т) 6,10; Т. Тимохина (М, Т) 6,05; Н. Гаврилова (Л, Б) 5,95; Ядро. С. Долженко (МолдССР, Д) 19,48; Н. Чижова (Л, С) 19,41; А. Иванова (М) 18,64; Е. Кораблева (Л, Д) 17,68; А. Ванна (М) 16,84; А. 16,97; Т. Андросенко (РСФСР, ВС) 16,94; Р. Таранда (РСФСР, С) 16,82; Т. Мазяр (РСФСР, Л) 16,70. Диск. Ф. Мельник (АрмССР, «Севан») 67,58 (мировой рекорд); Н. Сергеева (Л, Б) 60,58; Л. Муравьева (М, ВС) 58,04; Т. Данилова (Л) 57,94; О. Андрианова (М, ВС) 57,16; С. Жилина (УзССР) 54,98; Н. Горбачева (Л) 54,84; А. Василевская (РСФСР-1, Л) 53,86. Копье. Э. Озолина (ЛатССР, ВС) 6312 (рекорд СССР); Т. Жигалова (ЛатССР, Д) 57,84; С. Королева (РСФСР, Д) 57,30; Л. Долгова (УзССР, Б) 56,12; В. Бетько (М, Л) 52,76; И. Ошина (ЛатССР, Д) 52,00; Л. Лебедева (Л, Б) 51,72; Н. Маракина (Л) 51,38. Пятиборье. Н. Ткаченко (УзССР, А) 4653 (13,6-15,34-1,76-6,10-24,4); Т. Ворохобко (Л, Т) 4462 (13,9-12,51-1,70-6,25-24,0); В. Ткаченко (КазССР, ТР) 4320 (14,0-14,15-1,64-5,91-25,0); З. Спасоводская (М, Б) 4291; И. Степанова (Л, Б) 4279; Т. Нефедова (М, ТР) 4250; Л. Сколобанова (Л, Б) 4231; Н. Кветкаускайте (ЛитССР, «Жальгирис») 4184. Командные результаты. I группа. РСФСР-1 1977 очков, Украинская ССР 1828, Москва 1528, Ленинград 1421, Белорусская ССР 1108, Латвийская ССР 782, Казахская ССР 552, РСФСР-2 546. II группа. Узбекская ССР 339, Литовская ССР 313, Киргизская ССР 305. Командные результаты. I группа. Вооруженные Силы 2504, 25, «Динамо» 2133, «Буруевские» 2084, 25, «Спартак» 1062,5, «Труд» 850,5, сельские ДСО 615,5, «Локомотив» 565,75, «Зенит» 523, II группа. «Калев» 121,5, «Даугава» 94,75, «Жальгирис» 77.

ЗА ЦЕНТРАМИ

ОДЕССА ПОДАЕТ ПРИМЕР

Выполнение задач, поставленных решениями XXIV съезда КПСС, а также августовскими (1966 г.) постановлениями партии и правительства о мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в стране, выдвигает необходимость постоянного совершенствования системы управления физкультурным движением.

Совершенствование системы управления — не кратковременная кампания, а динамический процесс, обусловленный самой жизнью. «Рост масштабов и качественные сдвиги в нашей экономике, — отмечал товарищ Л. И. Брежнев в отчетном докладе ЦК КПСС XXIV съезду партии, — предъявляют новые, более высокие требования к управлению, не позволяют довольствоваться сложившимися формами и методами, даже если они хорошо служили в прошлом».

Под управлением процессом развития физической культуры и спорта понимается направляющая, регулирующая и контролирующая деятельность различных органов с целью дальнейшего развития физкультурного движения, а также осуществление практических мероприятий по росту массовости и мастерства спорта.

Стремясь внести достойный вклад в подготовку мастеров спорта СССР международного класса — кандидатов в сборные команды страны по легкой атлетике, физкультурные организации внедряют новые формы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. При этом используются и совершенствуются не только сложившиеся и оправдавшие себя средства массовой работы, но применяется и направленное формирование интересов населения, особенно молодежи, привлечение к занятиям легкой атлетикой новых контингентов в соответствии с задачами олимпийской подготовки.

Важной вехой в создании стройной системы управления развитием легкой атлетики в стране стало образование опорных пунктов олимпийской подготовки. Анализ их деятельности позволил сделать следующие выводы.

Выбор пункта определялся исходя из сложившихся традиций, популярности того или иного вида легкой атлетики, наличия хорошей материальной базы, квалифицированных тренерских кадров, системы подготовки спортивных резервов и опыта воспитания квалифицированных легкоатлетов.

Основой для организации подлинно массовой работы по легкой атлетике явилось ее утверждение в качестве обязательного вида для развития во всех коллективах физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений и особенно в общеобразовательных школах. В развитии же спортивного мастерства в опорных пунктах намечилось три тенденции.

Первая. Подготовку квалифицированных легкоатлетов осуществляют все спор-

тивные организации, имеющиеся в опорном пункте, а также органы народного образования (Ворошиловград, Краснодар, Львов).

Вторая. Легкая атлетика является профилирующей для 3—4 спортивных организаций. Этим осуществляется более узкая специализация и большая концентрация усилий и средств (Таллин, Тбилиси, Баку).

Третья. Специализация по легкой атлетике в опорном пункте проводится только одной организацией (Одесса).

Эти три формы дают положительные результаты. Наиболее эффективной в современных условиях является последняя.

Спортивные организации Одессы (опорного пункта олимпийской подготовки) одними из первых в стране в январе 1971 г. приняли конкретные меры к созданию специализированного центра по легкой атлетике, располагающего соответствующей материально-технической базой, квалифицированными тренерскими кадрами, системой подготовки спортивных резервов и другими условиями, необходимыми для воспитания высококвалифицированных спортсменов.

По решению областного спорткомитета при облсовете «Динамо», имевшего хорошие традиции в развитии легкой атлетики, в порядке эксперимента был образован специализированный легкоатлетический центр.

В нем были сконцентрированы лучшие легкоатлеты и тренеры и увеличены финансовые ассигнования на развитие легкой атлетики. Это обеспечило повышение уровня учебно-тренировочного процесса, совершенствование планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов, организацию эффективного контроля за работой тренеров и ликвидацию переходов спортсменов и тренеров из одного общества в другое.

Ранее в Одессе существовали центральные секции по легкой атлетике с небольшим числом спортсменов и тренеров, ограниченной базой и финансовыми ассигнованиями в «Авангарде», «Буревестнике», «Воднике», «Динамо», «Локомотиве» и «Спартаке». Такая раздробленность породила порой безответственность тренеров, переманивание спортсменов, не позволяла организовывать достаточное число спортивных соревнований и обеспечить учебно-тренировочный процесс необходимым инвентарем и научной аппаратурой.

После создания единого специализированного центра все лучшие тренеры и легкоатлеты этих обществ были переведены в «Динамо». Сейчас здесь работают 56 тренеров. Центр объединяет учебные группы коллективов физкультуры предприятий, школ, техникумов, вузов и ДЮСШ с общим количеством занимающихся 2013 человек. Учебные группы работают на специализированном динамовском стадионе. При центре организованы

научно-методическая лаборатория, врачебно-физкультурный диспансер.

В целях улучшения работы, подбора и расстановки тренерских кадров, систематического совершенствования профессиональной подготовки в центре один раз в год проводится конкурсная переаттестация тренеров, в соответствии с которой устанавливается уровень педагогической нагрузки.

Наряду с организацией состязаний по видам спорта среди коллективов физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений и плановых календарных соревнований введена система дополнительных состязаний по заявкам тренеров на личное первенство области и центра. В общей сложности в городе проводится до десяти соревнований по легкой атлетике для каждой группы спортсменов.

Для заинтересованности ДСО в подготовке высококвалифицированных спортсменов разработана система начисления очков советам обществ и ведомств, а также коллективам физкультуры за каждого спортсмена, занимающегося в центре и выступающего в соревнованиях.

Один раз в квартал, а также в конце года областным спорткомитетом подводятся итоги работы по легкой атлетике и определяются лучшие спортсмены, тренеры, ДСО и коллективы физической культуры. Эти результаты предаются широкой гласности, а победители поощряются специальными дипломами, свидетельствами, кубками и призами.

Характерным для Одессы является то, что направленность деятельности спортивных обществ среди коллективов физкультуры по массовому развитию легкой атлетики осталась прежней. Областные советы обществ продолжают проводить массовые соревнования по легкой атлетике, после которых спортсмены, достигшие лучших результатов, переводятся в динамовский центр, а обществам за это начисляются поощрительные очки. Коллективы физкультуры и советы ДСО заинтересованы в том, чтобы как можно больше их представителей совершенствовали свое мастерство в центре, а центр, в свою очередь, несет ответственность за развитие вида спорта в коллективах физкультуры.

Конкретная, целеустремленная деятельность физкультурных организаций Одессы дала свои результаты. Если в 1970 г. было воспитано 20 тыс. легкоатлетов массовых разрядов, 34 кандидата в мастера спорта СССР и 3 мастера спорта СССР, то в 1972 г. — уже 32,6 тыс. спортсменов-разрядников, 83 кандидата в мастера спорта, 13 мастеров спорта и 1 мастер спорта международного класса. В центре воспитан олимпийский чемпион в десятиборье Н. Авилов.

Рост мастерства в легкой атлетике сопровождался дальнейшим увеличением числа занимающихся; в 1970 г. в области

— БУДУЩЕЕ

было 42,4 тыс. легкоатлетов, а сейчас — 49,4 тыс.

Двулетняя практика работы специализированных центров Одессы показала, что в советском физкультурном движении имеются большие возможности для дальнейшего подъема мастерства спортсменов за счет внедрения новых форм организации и управления их подготовкой.

Это подтверждает и опыт физкультурных организаций Ворошиловграда, Краснодара, Львова, Минска, Брянска, Таллина, Тбилиси и других городов страны. Здесь для руководства и координации работы по развитию легкой атлетики созданы главные тренерские советы во главе с лучшими специалистами. В составы советов входят директора спортивных школ, заведующие кафедрами вузов, ведущие тренеры, спортсмены, общественные активисты и ветераны спорта (Баку, Кишинев, Ворошиловград).

Для занятий сильнейших спортсменов выделены лучшие спортивные сооружения, осуществлена их модернизация (Вильнюс, Кишинев, Ворошиловград, Донецк). В ряде городов комплексные спортивные сооружения преобразованы в специализированные (Вильнюс) или построены новые (Ярославль, Тарту).

В опорных пунктах увеличены ассигнования на развитие профилирующих видов спорта (Ворошиловград, Баку) и утверждены на пятилетие (1971—1975 гг.) перспективные планы и контрольные задания по подготовке квалифицированных спортсменов (Воронеж, Харьков).

Особое внимание в опорных пунктах уделено совершенствованию системы управления подготовкой резервов. Нововведением явилось создание на базе одного или нескольких имевшихся в городах отделений ДЮСШ по легкой атлетике специализированных детско-юношеских спортивных школ (Тарту, Новгород).

Основными центрами по воспитанию высококвалифицированных спортсменов в опытных пунктах стали школы высшего спортивного мастерства (Воронеж, Кишинев, Донецк). Там же, где по тем или иным причинам не было отделений по легкой атлетике в ШВСМ, они вновь созданы (Ставрополь).

Установилась практика проведения традиционных соревнований, матчевых встреч, турниров по легкой атлетике между спортсменами и кандидатами опорных пунктов (Рига, Минск, Львов, Кишинев).

Необходимо остановиться и на недостатках в этом важном деле. Нередко опорные пункты определяются без учета реальных возможностей спортивных организаций. Так, спортивный комитет Министерства обороны СССР определил для себя опорным пунктом по легкой атлетике Минск, хотя там нет необходимых спортивных сооружений, отсутствует специализированная детско-юношеская школа и другие условия, необходимые для

подготовки квалифицированных спортсменов.

Во многих опорных пунктах не хватает высококвалифицированных кадров (Воронеж, Таллин), нет преемственности в подготовке резервов, не имеется необходимого спортивного инвентаря и оборудования (Ярославль, Воронеж, Ворошиловград), нет современных спортивных сооружений (Тбилиси, Челябинск), стационарных спортивно-оздоровительных лагерей для занятий в летнее время (Воронеж) и т. д.

Но все-таки работа по повышению эффективности развития легкой атлетики и улучшению подготовки квалифицированных спортсменов в опорных пунктах только начинается. Требуются усилия спортивных и научных организаций для обобщения накопленного опыта и разработки конкретных рекомендаций по улучшению деятельности опорных пунктов. Необходимо дальнейшее совершенствование всей системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов, которое, на наш взгляд, должно пойти по следующим направлениям:

— повышение качества прогнозирования развития легкой атлетики по основным показателям (количество занимающихся, подготовка спортсменов массовых разрядов, мастеров спорта СССР, общественных и штатных тренерских кадров, обеспечение материально-технической базы до 1980 г.) и планирование темпов роста результатов по основным видам легкой атлетики на ближайшие четыре года исходя из современного уровня спортивных достижений;

— улучшение многолетних календарных планов спортивных соревнований, обеспечивающих массовое развитие легкой атлетики, и подготовка квалифицированных спортсменов;

— оптимизация работы по созданию сети опорных пунктов и специализированных центров, обеспечивающих целенаправленное воспитание спортсменов высокой квалификации и строгий контроль за организацией этой работы;

— повышение уровня квалификации тренерских и преподавательских кадров, использование в работе научно обоснованных современных принципов и методов воспитания спортсменов высокого класса;

— совершенствование материально-технической базы (строительство новых специализированных стадионов и легкоатлетических манежей и совершенствование эксплуатации существующих, в первую очередь, в опорных пунктах), ее оснащение современным оборудованием.

Все это должно быть взято на вооружение прежде всего в опорных пунктах. Осуществление указанной работы позволит на многие годы предвидеть, как будет развиваться легкая атлетика и где будут воспитаны мастера высокого класса в отдельных видах легкой атлетики.



ПОДПИСЬ К ПОРТРЕТУ

В начале небольшое отступление.

В июльском номере журнала появилась новая рубрика — «Подпись к портрету» — о спортсмене, запечатленном на обложке. Тогда «Легкую атлетику» открывала Надежда Колесникова. Под ее портретом появился скромный подзаголовок «...или основание для надежды». Вскоре после выхода журнала Надежда трижды улучшала рекорд СССР в беге на 400 метров и вместе с подругами в эстафете. Нам приятно, что надежды сбываются!

На обложке этого номера — фотография победителя Универсиады — 73 Михаила Барибана. Он давно подавал надежды как прыгун в длину, имея результат 7,83. Позже — как прыгун в высоту — 2,11. И только в последние два года Михаил нашел истинное призвание — тройной прыжок. Накануне Олимпийских игр в Мюнхене он стал чемпионом страны. Он один из немногих, кого можно назвать истинным прыгуном, потому что даже с шестом он прыгал на 4,40.

Итак, рядом с Санеевым. И вдруг срыв... На самом главном состязании, на Олимпиаде в Мюнхене Барибан не смог пробиться в финал. Нехватило опыта, воли, решимости...

На Универсиаде он победил своих соперников — двукратного олимпийского чемпиона Виктора Санеева и серебряного призера Олимпиады Иорга Дремеля из ГДР, прыгнув на 17,22. Итак, уже достаточно опыта, воли, решимости!

Результат Барибана высок и победа заслуженна. И поздравляя воспитанника краснодарской школы Артема Михайловича Агаева мы надеемся, что победа на Универсиаде станет для Михаила Барибана вехой на пути к вершинам мастерства, тем самым, которые с каждым днем все яснее и яснее обретают облик XXI Олимпиады.



ПОИСК ТАЛАНТОВ

Вера Попрядухина

Редакция журнала выражает сердечную благодарность работникам Горьковского областного совета ДСО «Урожай» за отличную подготовку и проведение соревнований на призы журнала «Легкая атлетика».

— Мне нравится легкая атлетика. И прежде всего бег. Я много читал о таких выдающихся спортсменах как братья Знаменские, Владимир Куц, Людмила Брагина, Евгений Аржанов. Они восхищают меня своей силой воли, упорством, настойчивостью. По-моему, успехи спортсменов зависят не от наличия отличного спортивного инвентаря и рекортановых покрытий стадионов, а от нас самих. Безусловно, нужен и опытный тренерский глаз. Но девизом каждого из нас должны стать слова: тренироваться, тренироваться и тренироваться. К сожалению, у нас на селе проводится мало соревнований. И традиционные старты на призы журнала «Легкая атлетика» дадут возможность ребятам из сел полюбить этот красивый вид спорта, — сказал в беседе с нашим корреспондентом девятиклассник средней школы с хутора Божковка Ростовской области Александр Крапивин, получивший награду за победу в беге на 800 м.

В нынешнем году наши соревнования вызвали большой интерес у сельских ребят. Небывалое число восьмилетних и средних школ — 35 — приняло участие в V финальных состязаниях, проводившихся на сей раз в Горьком. Со всех концов Российской Федерации съехались юные бегуны попытать счастья в состязаниях на призы «Легкой атлетики», изготовленные мастерами-умельцами из Литвы.

С первых же стартов, с первых забегов ребята атаковали рекорды соревнований. Запомнились своими выступлениями не только победители соревнований, но и многие из тех, кто сегодня оказался за чертой призеров. Большинство из них делают только первые шаги в легкой атлетике. Но, думается, многие из них надолго связали с ней свою судьбу. Теперь их дальнейший спортивный путь зависит не только от них самих, но и от отношения к ним на местах со стороны спортивных и хозяйственных руководителей.

Победителями и призерами в командном зачете стали те школы, где работают настоящие энтузиасты своего дела — школьные учителя. Такие, как например, Николай Леонтьевич Валуев из Дедуровской средней школы Оренбургской области. Его воспитанники ежегодно стартуют на наших соревнованиях, постоянно занимают призовые места. И на этот раз они были первыми. Немалый вклад в этот успех внес капитан команды, выпускница школы Паша Ключева, награжденная специальным призом за наилучший результат. Начиная с седьмого класса защищает она честь родного коллектива и трижды за это время поднималась на высшую ступеньку пьедестала почета. Не раз с успехом защищала и честь российского ЦС ДСО «Урожай» на всесоюзных сельских соревнованиях. Теперь Паша остается в школе и будет помогать своему учителю готовить легкоатлетов.

Неплохо выглядели на соревнованиях и хозяева — горьковчане, занявшие третье место в командном первенстве и два первых места в личном зачете. Эту команду заботливо опекает старший тренер областного совета ДСО «Урожай» Борис Порфирьевич Севостьянов. В числе его воспитанников — члены сборной области С. Федотов и Н. Блинов — победители на дистанциях 400 и 3000 м.

Много добрых слов можно сказать и в адрес Смоленского института физической культуры. Преподаватели кафедры легкой атлетики вот уже несколько лет проводят эксперимент по отбору талантливых сельских бегунов. Способных ребят они берут на заметку, помогают им советами, высылают планы индивидуальных тренировок. И этот эксперимент, думается, принесет свои плоды. В одном из материалов кафедры, опубликованном в нашем журнале, говорилось об одной из победительниц областного кросса Т. Дупелевой из Урганского района. И вот в Горьком мы вновь услышали знакомое имя. Таня стала призером наших соревнований. Статьи сказать, на страницах нашего журнала юные сельские легкоатлеты теперь постоянно смогут читать материалы, непосредственно обращенные к ним.

Фото И. Собоверера



Сергей Федотов



Татьяна Малькова (№ 214)



На дистанции 800 м

К сожалению, не везде внимательно относятся к сельским школьникам. Некоторые руководители не посылают команды на соревнования лишь по той причине, что их подопечные не привезут наград. Например, из далекого Хабаровского края выступали два паренька. Они приехали, чтобы попробовать свои силы в борьбе со сверстниками. Привез их на берега Волги тренер-энтузиаст, сам в недалеком прошлом спортсмен, мастер спорта по волейболу Николай Алексеевич Соловьев. В областном совете «Урожай», находящемся в 200 километрах от леспромхозовского поселка «Победа», почему-то не нашлось средств для отправки ребят на соревнования. Но настоящий тренер-педагог на свои средства все-таки сумел взять с собой двух бегунов. И хотя ребята прибыли в Горький лишь за несколько часов до старта, один из них — Василий Витязев — стал призером в беге на 400 м.

И таких подвижников немало в российских школьных коллективах. Здесь уместно напомнить, что многие извест-

(Окончание на стр. 24)



Полина Клюева



Александр Крапивин



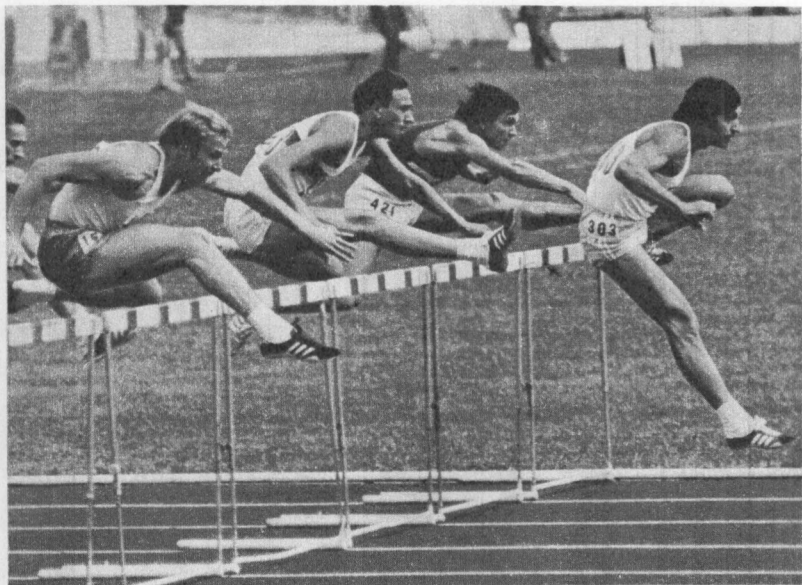
Николай Блинов (№ 233)



Команда Моковской восьмилетней школы Курской области — Т. Рыжанова, В. И. Федосов, В. Переверзев, Н. Андросова, С. Пальчиков



Команда Дедуровской средней школы Оренбургской области — Н. Манулова, Н. Лабуденкова, О. Цыпкина, Н. Приходьков, Н. Л. Валуев, П. Гарнов, П. Клюева



Впереди Анатолий Мошашвили
Фото Р. Максимова

наши олимпийские надежды

Фред КУДУ, заслуженный тренер СССР

— Проведение молодежных игр можно только приветствовать. Здесь в одних соревнованиях имеют возможность помериться силами и те, кто, как говорится, не нюхал пороха, и ветераны. Ну, а молодежь у нас в многоборьях боевая. Е. Киселев, например, заставил поволноваться многих опытных десятиборцев, лидируя в чемпионате страны в течение почти двух дней. Правда, концовка десятиборья у него не получилась. И тем не менее он попортил немало нервов именитым атлетам. Если Киселев, Рамбак и другие молодые ребята научатся ровно, без срывов проходить всю программу десятиборья, то им по плечу будут самые высокие достижения. Что же касается наших девушек, то выступление О. Рукавишниковой и И. Степановой выше всяких похвал. Думается, что у них хорошие олимпийские перспективы.

Виктор ЯГОДИН, заслуженный тренер СССР

— Меня радует, что Юра Исаков, которого, правда, с натяжкой можно отнести к молодежи, в сложных условиях почти пятичасового прыжкового марафона проявил настоящий бойцовский характер и одолел новый для наших прыгунов рубеж. Думаю, во многом ему помогли молодые соперники Янис Лаурис и Вадим Трофименко, сумевшие «подобрать ключи» к достаточно большой высоте, составившие Исакову хорошую конкуренцию. Вадим и Янис установили в Лужниках свои личные рекорды, стали призерами всесоюзного чемпионата и молодежных игр. Факт сам по себе, конечно, приятный. Но радует не только он, а прежде всего то, с каким азартом, с каким темпераментом, с какой страстью вели поединки эти молодые ребята. Приятно, что в прыжках с шестом у нас подрастает хорошая смена.

Евгений ГАГУА, заслуженный тренер Грузинской ССР

— Это были очень интересные соревнования. Единственное, о чем приходится сожалеть, так это то, что в некоторых видах молодые атлеты выполняли роли статистов. Если в спринте молодежь могла рассчитывать на участие в финале взрослого чемпионата страны, то, скажем, в толкании ядра и в некоторых других видах шансы молодых на успех в соревнованиях взрослых были довольно проблематичны. Плохо и то, что для бегунов чуть ли не каждый поединок становился главным. Скажем, в спринте сначала надо было пробиться через сито предварительных забегов, потом четвертьфинал, затем финал молодежных игр и уже потом главный финал чемпионата страны. Все это отнимало очень много нервной энергии. Во всяком случае к эстафете спринтеры подошли совершенно измочаленными. Может быть по-

ВСЕСОЮЗНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ МОЛОДЕЖИ

4-5, 10-13 июля

Москва,
Центральный стадион имени
В. И. Ленина

МУЖЧИНЫ

100 м. В. Отставнов (АзССР, С) 10,5; А. Евтюхов (БССР, Д) 10,6; А. Аксинин (Л, Д) 10,6. 200 м. А. Аксинин (Л, Д) 21,4; В. Здобнов (УзбССР, ВС) 21,5; В. Вдовиченко (УССР, Б) 21,6. 400 м. Т. Алиев (АзССР, «Нефтчи») 47,4; С. Кочер (РСФСР, С) 47,5; Е. Баралей (УССР, А) 47,6. 800 м. В. Пономарев (РСФСР, ВС) 1,47,3; Г. Айнетдинов (М, Д) 1,47,8; В. Порывкин (РСФСР, Д) 1,49,2. 1500 м. В. Мещерских (РСФСР, Б) 3,42,7; В. Яровенко (УССР, Б) 3,43,0; А. Бейнарвич (ЛатССР) 3,44,5. 5000 м. В. Лосев (РСФСР, ВС) 13,40,4; А. Сторожев (Л, ТР) 13,44,8; А. Ибрагимов (КиргССР, Алга) 13,46,6. 10 000 м. В. Циркунов (Л, ТР) 28,30,2; М. Яруллин (РСФСР, Т) 28,40,4; С. Джуманазаров (КиргССР, «Кол») 28,44,0. 110 м с/б. А. Мошашвили (ГрССР, Д) 14,0 (в заб. 13,8); О. Булаткин (БССР, ТР) 14,2 (в заб. 14,1); В. Кулябякин (Л, Д) 14,2. 400 м с/б. Д. Стукалов (Л, Б) 50,5; Е. Гавриленко (БССР, Д) 50,9; В. Машковский (УССР, Б) 51,4. 3000 м с/л. Л. Савельев (УССР, ВС) 8,31,6; В. Лисовский (Л, ВС) 8,35,6; А. Величко (УССР, Б) 8,36,6. 4x100 м. Белорусская ССР (М. Мазько, В. Тихонов, Б. Лютневич, О. Булаткин) 41,2; РСФСР 41,3; Узбекская ССР 41,4. Ходьба 20 км. В. Резаев (М, ВС) 1:26,50,4; Ю. Гришулис (ЛатССР, Варпа)

1:27,30,2; Н. Стрельченко (БССР, ВС) 1:28,01,8. **Высота.** В. Журавлев (УССР, А) 2,12; А. Перевезенцев (РСФСР, Б) 2,09; В. Кибба (УССР, Б) 2,09. **Шест.** Ю. Исаков (РСФСР, ВС) 5,41 (рекорд СССР); Я. Лаурис (ЛатССР, Д) 5,25; В. Трофименко (Л, ТР) 5,25. **Длина.** В. Подлужный (УССР, Д) 7,81; В. Михайлов (УССР, Б) 7,34; С. Соснин (М) 7,21. **Тройной.** М. Барибан (РСФСР, Д) 16,55; М. Сегал (РСФСР, Б) 16,27; И. Мироненко (АзССР, Д) 16,02. **Ядро.** А. Ярош (УССР, А) 18,08; В. Бережной (М, Д) 17,37; В. Крвтых (РСФСР, Л) 16,70. **Диск.** В. Журба (УССР, А) 59,62; В. Гутор (БССР, ВС) 57,40; В. Редькин (М, Д) 55,94. **Молот.** А. Спиридонов (Л, Т) 74,08; В. Дмитренко (УССР, ВС) 74,00; И. Гамский (УССР, ВС) 72,48. **Копье.** А. Макаров (РСФСР, Д) 81,52; И. Морголь (БССР, Б) 78,14; В. Ершов (УССР, А) 77,54. **Десятиборье.** А. Бляняев (БССР, Л) 7895 (11,2—7,23—15,17—1,95—50,7—15,7—46,51—4,50—57,75—4,23,3); П. Рамбак (ЭстССР, «Калев») 7668 (11,1—7,13—12,83—2,01—49,6—14,6—35,77—4,20—63,63—4,37,1); Е. Киселев (РСФСР, «ФИС») 7575 (10,9—7,27—14,35—1,95—50,1—14,9—41,13—4,10—52,13—4,52,7).

ЖЕНЩИНЫ

100 м. Н. Сафронова (БССР, Б) 11,8; Л. Кондратьева (РСФСР, Минпр) 11,9; А. Базилина (М, Д) 12,0. 200 м. Н. Матвеева (РСФСР, Т) 24,2; Ф. Ахметзянова (КиргССР, Б) 24,5; В. Бабанова (РСФСР, Т) 24,5. 400 м. Н. Зюскова (УССР, ТР) 53,2; Л. Шибенкова (М, Д)

54,6; Л. Звягинцева (РСФСР, Б) 54,7. 800 м. Т. Федорченко (Л, С) 2,07,0; Г. Вайнгартен (РСФСР, С) 2,07,2; М. Энкина (РСФСР, Т) 2,07,6. 1500 м. Т. Казанкина (Л, Б) 4,21,8; Л. Сорока (УССР, Б) 4,23,7; О. Двирна (Л, С) 4,24,0. 3000 м. Г. Сизинцева (Л, ВС) 9,17,8; И. Бондарчук (Л, Б) 9,18,4; Л. Демченко (БССР, Д) 9,18,8. 100 м с/б. Л. Бугримова (КиргССР, Д) 14,1; В. Никитина (Л) 14,3; О. Балица (ЛатССР, Д) 14,4. 200 м с/б. Т. Чернова (УССР, Б) 27,3; И. Хакимова (РСФСР, Б) 27,6; И. Четнова (БССР, Б) 28,1. 4x100 м. Москва (Г. Константинова, Л. Шибенкова, О. Чернова, А. Базилина) 46,7; Белорусская ССР 46,8; Украинская ССР 47,3. **Высота.** Н. Козеева (РСФСР, Т) 1,72; Л. Андриеш (МолдССР, Молд.) 1,72; Л. Климентенко (БССР, КЗ) 1,72. **Длина.** Г. Бушуева (БССР, Б) 6,05; Л. Петрова (АзССР, ВС) 6,00; Е. Прошкина (РСФСР, Т) 5,88. **Ядро.** В. Цап-каленко (УССР, Б) 17,08; Л. Бакелите (ЛитССР, «Ням») 16,94; Н. Абашидзе (УССР, Д) 15,93. **Диск.** Н. Ероха (БССР, С) 55,66; Н. Скоропудова (КиргССР, Б) 53,14; Н. Брянцева (РСФСР, Д) 52,46. **Копье.** Т. Жигалова (ЛатССР, Д) 57,84; Л. Долгова (УзбССР, Б) 56,12; Н. Якубович (М, С) 53,08. **Пятиборье.** И. Степанова (Л, Б) 4279 (14,6—12,48—1,76—5,70—25,0); О. Рукавишниковая (РСФСР, Б) 4147 (14,7—11,55—1,70—6,06—25,3); Т. Пушкарева (М, С) 4123 (14,5—12,44—1,67—6,03—26,1). **Командные результаты.** РСФСР 853 очков, Украинская ССР 842, Москва 698, Ленинград



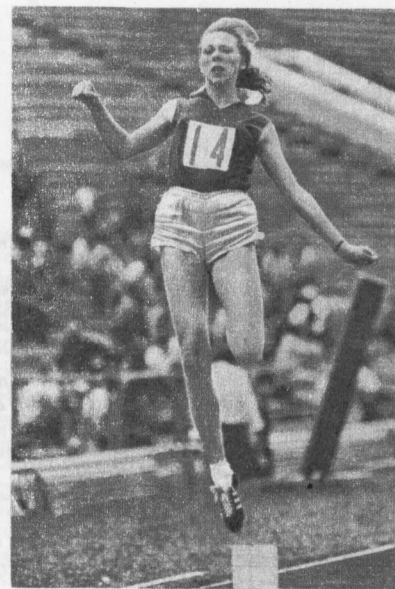
Студентка Ленинградского университета Ираида Степанова — победительница соревнований в пятиборье

Фото Р. Максимова



В активе Александра Блиняева в нынешнем году отличный результат в десятиборье — 8100 очков

Фото Р. Максимова



Выступление Ольги Рукавишниковой было одним из приятных сюрпризов

Фото Р. Максимова

пробовать вернуться к проведению молодежных соревнований отдельно с тем, чтобы, скажем, десять лучших спортсменов допустить на взрослый чемпионат страны? Не могу не сказать и о виде легкой атлетики, которому я посвятил долгие годы. 100 метров с барьерами — одна из самых отстающих легкоатлетических дисциплин, развитие которой в буквальном смысле слова пущено на произвол судьбы. И молодежные игры еще раз подтвердили это.

Альгис КАРПАВИЧУС, старший тренер сборной команды Литовской ССР

— Молодежные игры позволили посмотреть большую группу одаренных спортсменов. Многие из тех, кто раньше оставались в тени, на сей раз оказались в центре внимания. Однако, на мой взгляд, далеко не все было продумано в организации соревнований. Вызывает недоумение чересчур большой диапазон

возрастного ценза молодых. Иные спортсмены уже давно считаются ветеранами, а в Лужниках они оспаривали молодежное первенство страны. А кое-где настоящие юниоры вообще остались за бортом команд. Иными словами, из нашего поля зрения выпала целая возрастная группа. Следует заметить, что положение о соревнованиях практически не получило силы закона и претерпело изменения буквально накануне старта. От многих республик были допущены более молодые спортсмены, нежели это было записано в положении. Те же, кто придерживался этого документа, оказались в проигрыше. И, наконец, о зрелищной стороне соревнований. Особенно в беге на длинные дистанции было очень сложно разобраться, в каких же забегах разыгрывается звание победителей молодежных игр. Судья-информатор далеко не всегда рассказывал о ходе борьбы в этих соревнованиях. Почти в полном неведении были зрители, тренеры, спортсмены.

Никифор ПОПОВ, заслуженный мастер спорта

— На мой взгляд, молодежные соревнования в беге на длинные дистанции следует проводить отдельно от взрослых. В противном случае не избежать натаскивания спортсменов на результат. Рано или поздно форсированная подготовка скажется на бегунах и не исключено, что мы потеряем с огромным трудом найденные таланты.

Евгений ЛУТКОВСКИЙ, заслуженный тренер СССР

— Принято считать, что в метаниях высоких достижений достигают зрелые атлеты. Метатели молота А. Спиридонов, В. Дмитренко, копьеметательница Т. Жигалова, А. Ярош и В. Цапкаленко в толкании ядра и многие другие спортсмены постарались опровергнуть распространённое мнение. Молодежные игры помогли им почувствовать себя взрослыми:

693; Белорусская ССР 637; Латвийская ССР 290; Казахская ССР 261; Узбекская ССР 258. Командные результаты среди городов. Москва 698; Ленинград 693; Минск 395; Киев 315; Рига 236; Фрунзе 195; Алма-Ата 186; Баку 185.

ПЕРВЕНСТВО СССР ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 19—21 июля

Винница, стадион «Локомотив»

Юноши

100 м. А. Ганжа (Вилн, Д) 10,6; В. Агапцев (М, Д) 10,7; Ю. Брюханов (Лв, ТР) 10,8. 200 м. П. Лаар (Тарту, Кал) 22,0; А. Жердев (Дон, ТР) 22,0; Е. Ураевский (Сверд, Т) 22,1. 400 м. В. Ковалев (Красн, Т) 48,3; А. Аванасьев (Вршг, Сельск) 49,2; А. Голоурий (Чернигов, Б) 49,3. 800 м. В. Волков (АА, Д) 1,51,8; В. Кутузов (Никол, А) 1,52,2; Н. Широков (Чел, ТР) 1,53,0. 1500 м. К. Устинович (М, Д); 3, 55,5; Ф. Притс (Тал, Ноор) 3,56,2; В. Дуда (К, Сельск) 3,56,4. 3000 м. В. Михалев (Тамб, С) 8,31,8; В. Клушин (Ставр, Б) 8,34,6; Ю. Головатый (РСФСР, Т) 8,40,8. 5000 м. А. Симцов (Каз, Б) 14,43,4; Н. Меньшиков (М, Д) 14,54,6; Н. Дымов (Ташк, С) 14,55,6. 110 м с/б. Л. Лапшин (Л, С) 14,8; В. Саснаускас (Литва, Ж) 14,8; В. Пономарев (Чел, ТР) 14,9. 400 м с/б. Ш. Саман (УССР, Л) 54,3; В. Барановский (Калинг, Б) 54,3; А. Хомчик (Мн, ТР) 54,6. 2000 м с/п. Я. Исесалиекс (Рига, Д) 5,53,2; В. Данилов (Каз, Б) 5,57,8; Г. Хотин (Дон,

ТР) 5,59,2. 4×100 м. «Трудовые резервы» 42,2; «Локомотив» 42,3; «Динамо» 42,4. 4×400 м. «Труд» 3,19,2; «Авангард» 3,19,3; Сельское ДСО 3,20,0. Ходьба 10 км. И. Илика (УССР, Л) 47,52,8; В. Бойдаченко (РСФСР, З) 48,01,4; Н. Кривожижа (Сумы, С) 48,13,2. Высота. С. Евсюков (Черновцы, С) 2,09; А. Машков (О, Д) 2,09; А. Ланг (Волгоград, БССР, КЗ) 2,06. Шест. А. Востриков (Дон, А) 4,80; Р. Линдаль (Тал, Ноор) 4,60; Т. Гесель (Чел, Б) 4,50. Длина. А. Костриков (Каз, Б) 7,31; Я. Твардовский (Риг, Сельск) 7,19; О. Петруненко (Симф, С) 7,18. Тройной. С. Горшков (Мн, С) 15,13; В. Перевалов (АА, Сельск) 15,08; С. Галыкин (Красн, Т) 14,92. Ядро. С. Левин (М, С) 15,79; М. Доморосов (Мн, ТР) 15,46; А. Пудкин (Тула, Б) 15,40. Диск. А. Башмачников (М, Б) 48,84; С. Жогалев (Самарк, Д) 48,50; А. Ланг (Волгоград, Д) 48,14. Молот. Ю. Сельх (К, Б) 67,34; А. Труфанов (Ставр, ТР) 59,64; И. Лебедев (М, С) 59,02. Копье. У. Дониньш (Латвия, Дг) 74,50; С. Алутин (М, С) 71,42; Ю. Копылов (Смол, ТР) 70,20. Десятиборье. Ю. Лихачев (М, Т) 7051; А. Лагздыньш (Рига, Дг) 6982; А. Касьянов (М, Т) 6975.

Девушки

100 м. Г. Константинова (М, Д) 12,0; Л. Земляная (УССР, Л) 12,1; Л. Дрокова (Молд, Молд) 12,1. 200 м. М. Липованчук (Черновцы, Сельск) 24,8; Л. Сторожкова (Узб, Мех) 25,0; Л. Дрокова (Молд, Молд) 25,1. 400 м. Г. Денисова (Кострома, С) 56,3; А. Быстрова

(Воскр, Д) 56,7; И. Пименова (РСФСР, Л) 56,9. 800 м. Н. Аверина (Н, Тагил, Т) 2,10,0; С. Казанцева (АА, Д) 2,10,3; Л. Волнянская (УССР, Л) 2,10,4. 1500 м. Г. Гладких (М, Т) 4,29,6; О. Абрамова (О, Д) 4,32,4; Н. Дементьева (Сверд, ТР) 4,34,4. 100 м с/б. Н. Моргулина (РСФСР, Д) 13,7; Л. Сивер (К, С) 14,2; С. Колдуненко (БССР, Л) 14,4. 4×100 м. «Спартак» 47,5; Вооруженные Силы 47,6; «Локомотив» 47,7. 4×400 м. «Спартак» 3,48,0; «Труд» 3,49,5; «Трудовые резервы» 3,52,0. Высота. В. Ахраменко (Мн, ТР) 1,77; Н. Осолок, (К, Д) 1,74; Т. Шляхто (БССР, З) 1,71. Длина. Л. Петрова (Баку, ВС) 6,20; И. Поленко (Днепр, Б) 6,15; Л. Рытикова (Воронеж) 6,03. Ядро. Н. Абашидзе (О, Д) 15,76; А. Себзухова (Нальчик, ТР) 14,76; Т. Орлова (Мог, Б) 14,59. Диск. Л. Уракова (Волгоград, Сельск) 50,46; О. Глазова (РСФСР, Л) 48,80; М. Шмелева (Кирг, Ал) 47,52. Копье. Л. Лавренчук (Р, Д) 51,76; Л. Задко (К, Д) 50,06; Н. Мельникова (М, ТР) 46,56. Пятиборье. Е. Смирнова (Рыб, Т) 4031; Т. Денисова (Ор, С) 3792; О. Белова (Л, ТР) 3776. Командные результаты. I группа. «Буревестник» 644 очка «Динамо» 526, «Трудовые резервы» 494. «Спартак» 483, «Труд» 423, «Локомотив» 384. Сельские ДСО 346, «Авангард» 330, «Зенит» 258. Вооруженные Силы 220. II группа. «Ноорус» 129 очков, ЦС ФИС 119, «Даугава» 107, «Калев» 106, «Красное знамя» 76.

ПУТЬ НА

Год 1973 является годом поиска новых резервов, способных с честью пронести флаг нашей Родины на Олимпийском стадионе Монреалю.

Статистика многих лет показывает: в спринте на олимпийский пьедестал поднимаются спортсмены в возрасте 19—23 лет. Бывают отклонения в ту или иную сторону. Но как бы там ни было, спринт — удел молодых.

Мы не сомневаемся, что наши олимпийцы-72 еще смогут «прибавить» к 1976 г. Но уже сейчас надо думать о молодой поросли, которая стоит на пути к Олимпиаде-76.

Начнем с приятного открытия сезона — школьницы из Ростова-на-Дону, воспитанницы тренера Н. В. Лазарченко и, пожалуй, самого молодого мастера спорта Людмилы Кондратьевой (1958 г. р.). Эта девушка, кажется, создана для бега на короткие дистанции. Высокая, стройная, с мягким эластичным бегом, от природы наделенная спринтерской расслабленностью. Сейчас в беге на 100 м она имеет довольно высокий результат для своего возраста — 11,5. Но у нее есть большие погрешности в технике старта и стартового разбега. В исправлении технических ошибок и заложены резервы будущих результатов. Отметим, что спортсменка имеет хорошие достижения в прыжках в длину — лучше 6 м, — что лишний раз подчеркивает ее «взрывные» качества.

Стартуя впервые в столь ответственных соревнованиях, она завоевала серебряную медаль молодежного первенства и участвовала в финале чемпионата СССР. Это несомненный успех, но она, как и положено школьнице ее возраста, расплакалась оттого, что ей не удалось большего. Что ж, это лишь подчеркивает ее честолюбие, без которого в большом спорте добьешься немного.

А теперь о главном. Хотелось бы, чтобы тренер Лазарченко довела воспитанницу до того результата, на который она способна, не распыляясь на мелочи. Отметим, что Л. Кондратьева не случайная находка тренера. В группе занимаются и другие спортсменки с хорошими результатами в спринте. Это и мастер спорта Татьяна Каминская, и кандидат в мастера Наталья Терехова.

Наша основная задача — сохранить и развить талант этих девушек. А уже были случаи, когда Людмила выступала сразу в двух и трех видах — беге на 100, 200 м, прыжках в длину, а иногда и в эстафете. И все для зачета! Вот где наш бич! Со страниц журнала «Легкая атлетика» обращаясь к спортивным руководителям с просьбой «Дайте возможность тренерам управлять тренировочными и соревновательными нагрузками своих подопечных!»

Определенные надежды мы связываем и со спортсменкой из Подмосквья Натальей Матвеевой (1955 г. рождения).

Исследования, проводимые научной бригадой, показывают: спортсменка значительно уступает соперницам по своим силовым и взрывным качествам. Ей желательнее улучшить способность к быстрому расслаблению мышц, что приведет к более эффективному использованию скоростно-силовых качеств.

Давно не появлялось способных спортсменок в южных республиках, и, возможно, Фариды Ахмедзянова (1956 г. р.) из Киргизской ССР станет той ласточкой, которая даст толчок развитию спринта в этих краях. Можно назвать и имена белорусских спортсменок Н. Сафроновой и Т. Надеевой. Стабильность результатов дает возможность увидеть их в рядах сильнейших. Мы внимательно следим за выступлением спортсменки из Латвии М. Визлы. Но ее все время лихорадит. Она хорошо начинает сезон, но к основным соревнованиям словно выдыхается. Налицо факт несовместимости тренировочной и соревновательной нагрузок, а отсюда и частые травмы.

Приятная неожиданность произошла в финале чемпионата СССР в беге на 100 м у мужчин. Победитель молодежного первенства В. Отставнов вклинился между олимпийцами и завоевал серебряную медаль, пропустив вперед лишь А. Корнелюка. Если учесть, что у этого спортсмена еще отстают техника бега, то ясно, что при соответствующей работе самого спортсмена и тренера А. Шебалова в Баку появится еще один сильный спринтер.

Совсем недавно из Сибири в Ленинград переехал Николай Колесников (1953 г. р.), который работает под руководством Д. Ионова. В прошлом году Колесников имел результат 10,2 на 100 м (правда, с попутным ветром). Этот молодой бегун, наделенный природной быстротой, по многим функциональным и силовым показателям превосходит известных спринтеров. А по такому показателю, как «взрывной коэффициент», выигрывает даже у В. Борзова и А. Корнелюка. В то же время он значительно уступает им в процессе расслабления мышц. Думается, что заслуженный тренер СССР Д. П. Ионов, прекрасно разбирающийся в вопросах спринта, найдет средства для ликвидации этого отставания. И еще об одном ленинградце — воспитаннике тренера Г. Жубрякова А. Аксинине (1954 г. р.). Он имеет в своем активе результат 21,0 в беге на 200 м. Это спортсмен с большой частотой движений и хорошей техникой бега. Успеха на дорожке добился быстро, а в этом возрасте еще трудно справиться с бременем славы. Хотелось бы, чтобы Саша подумал о том, что сделано еще мало и впереди достижения поставленной цели. Эту цель я видел в его спортивном дневнике.

Н. ПОЛИТИКО,
заслуженный мастер спорта,
старший тренер сборной
команды по спринту

Каков же ближайший резерв самых быстрых бегунов страны? Кто они, наши лучшие спринтеры среди юношей?

Регулярные обследования сильнейших юных бегунов на короткие дистанции были начаты в 1970 г. Мы имели возможность проследить за динамикой спортивных результатов и уровнем развития физических качеств целой группы способных спринтеров — более 40 человек. Материалы исследований сравнивались затем с аналогичными данными о сильнейших бегунах СССР и мира.

Анализ динамики спортивных результатов юных спринтеров показал, что в сборную команду страны попадают в основном талантливые юноши и девушки. Почти все они в первых же стартах имели довольно высокие результаты для своего возраста. Так, Л. Пименова в 13 лет пробежала 100 м за 12,4, А. Базилина в 15 лет — за 12,2, И. Брижатюк — за 12,0. Таким образом, исходные показатели у них на довольно высоком уровне. Та же картина и у юношей. Темпы (интенсивность) прироста результатов весьма высоки. Так, уже на 3—4-м году систематических тренировок в возрасте 16—17 лет целая группа бегунов имеет результат 10,5—10,6, а девушки — 11,6—11,8.

Эти данные говорят о больших потенциальных возможностях большинства юных спринтеров — членов сборной команды страны. Но настораживает тот факт, что талантливые, перспективные бегуны при переходе в группы юниоров и взрослых останавливаются в своем росте. В этом нас убеждают не только многочисленные примеры прошлых лет, но и данные последнего времени. Так, сравнение результатов 1971 и 1972 гг. в беге на 100 м десяти лучших девушек 17—18 лет и их коллег-юниоров показывает, что в обоих случаях средний результат одинаковый.

Проследим за динамикой спортивных результатов сильнейших юных бегунов страны за 1971—1972 гг. В сезоне 1972 г. одна из 14 девушек, имевших в 1971 г. результат 11,6—11,9, улучшила свой личный рекорд. У юношей из 14 спортсменов, имеющих результат 10,4—10,6, прошлогодние показатели превысили только трое. Причем эти достижения были зафиксированы на соревнованиях местного характера и носили случайный, единичный характер.

В крупнейших соревнованиях сезона юные бегуны в основном выступали хуже, чем в предыдущем году. На фоне выступления наших сильнейших спринтеров — В. Борзова, А. Корнелюка, В. Атамася и других результаты спринтеров-юниоров выглядели откровенно слабыми. Так победитель первенства СССР 1972 г. среди юниоров в беге на 100 м Б. Михеев показал лишь 10,9. Таким образом, одаренные и многообещающие чемпионы при переходе в группы юниоров несут многочисленные и непоправимые потери.

ПЬЕДЕСТАЛ

ДВА
МНЕНИЯ
ПО ОДНОМУ
ВОПРОСУ

В то же время в этом возрасте довольно бурно прогрессируют сильнейшие спринтеры мира. Р. Штехер в 19 лет пробежала 100 м за 11,5, а через год — за 11,0. Ее подруга по команде Э. Штропаль в 18 лет имела результат 11,6, а в 20 лет — уже 11,0. А наши В. Борзов и А. Корнелюк? Оба они начали заниматься легкой атлетикой в раннем возрасте, прошли последовательно все стадии ДЮСШ, показали отменные результаты в юношеском возрасте, были лучшими среди юношей и

одна из причин застоя результатов способного спринтера?).

Систематический контроль за уровнем силовой подготовки и практические рекомендации по ее улучшению помогли некоторым спортсменам ликвидировать недостатки. Так, В. Отставнов (1953 г. р.) проходил обследование трижды за 1971—1972 гг., и за это время уровень его мышечной силы заметно возрос, что позволило ему стать победителем молодежных игр и серебряным призером чемпионата СССР.



Победительница матча юниоров СССР — США в беге на 100 м Л. Кондратьева (№ 2) и Н. Матвеева (№ 4)

Фото А. Яковлева

юниоров и пришли в сборную страны, показав результаты международного класса.

Как же они пришли к успеху? Что явилось основой их прогресса? Несомненно, они обладали природной быстротой. Но их путь в спорте еще раз подтверждает: чтобы стать настоящим спринтером, одного таланта недостаточно. Необходима многолетняя планомерная разносторонняя и перспективная подготовка.

Тренировка Борзова в юные годы носила разносторонний характер. Об этом хорошо свидетельствует тот факт, что в 14 лет он выигрывал всевозможные соревнования по пионерскому четырехборью. А Корнелюк в 15 лет был чемпионом республики в прыжках в длину, прыгая за 6,50.

Известно, что для достижения высоких результатов в беге на короткие дистанции необходим высокий уровень развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств. Неоднократные исследования уровня развития абсолютной и относительной статической силы (связь которой с результатами в беге на 100 м достаточно высокая) выявили, что у многих юношей этот показатель находится на невысоком уровне. Проследив динамику развития уровня относительной силы юношей в течение 2—3 лет, можно отметить, что данный показатель у некоторых спринтеров не только не улучшился, а даже ухудшился. Так, Б. Лютаревич (1952 г. р.) проходил обследование в 1970, 1971 и 1972 гг. По сравнению с первыми обследованиями уровень его относительной силы снизился, так же как и уровень его скоростно-силовой подготовки (не это ли

Отмечен невысокий уровень и скоростно-силовой подготовки у спринтеров сборной команды среди юношей и молодежи. Так, скоростно-силовой показатель (отношение высоты отскока после прыгивания с высоты 40 см ко времени отталкивания), имеющий высокую степень корреляции с результатом в беге на 100 м, находится на низком уровне у Б. Лютаревича, В. Михайлова, Э. Переверзева, А. Аксинина, Л. Пименовой, Л. Нога.

Слабые показатели скоростно-силовой подготовки еще по двум тестам (прыжок в длину с места и тройной прыжок с места) у А. Аксинина, В. Тихонкова. Их результаты соответственно 2,74—7,91 и 2,78—8,20. Известно, что наши лучшие спринтеры прыгают в длину с места за 3 м и тройным за 9 м.

Успешные выступления на дистанциях мини-спринта сильнейших бегунов мира — В. Борзова, Р. Штехер и других еще раз приводят к мысли, что с ростом спортивного результата увеличивается роль такого важного компонента, как низкий старт и стартовый разгон. Прошли времена, когда бегун с плохим стартом мог наверстать упущенное и показать высокий результат за счет быстрого бега на дистанции. Именно на стартовом участке особенно отчетливо видны недостатки юных спринтеров. На зимнем первенстве страны 1973 г. лучший результат победителя в беге на 60 м у юниоров А. Евтюхова был 7,0. В то время, как на этих соревнованиях А. Корнелюк пробежал 60 м за 6,4!

Юноши и юниоры только по общему времени старта, которое начинается с момента выстрела и заканчивается от-

рывом ноги, стоящей впереди стартовой колодки, проигрывают сильнейшим бегунам до 0,08—0,1, фактически еще не начав бега по дистанции. Разрыв еще больше увеличивается к 10-му и 30-му метрам дистанции. Старту и стартовому разгону юные бегуны уделяют много времени, однако круг тренировочных средств довольно узок. Почти ни один член сборной команды СССР среди юношей не применяет специальных упражнений для улучшения быстроты двигательной реакции и способности к ускорению (исключение — чемпионка среди юниоров Н. Брижатюк). А ведь известно, что сильнейшие бегуны — В. Борзов, В. Атамась и А. Корнелюк применяют в большом количестве разнообразные стартовые упражнения.

Вопросы подготовки юных бегунов на короткие дистанции тесно связаны с проблемой так называемой «ранней спортивной специализации». Некоторые тренеры, работающие с юными спортсменами, понимают под термином «ранняя специализация» механический перенос средств и методов тренировки взрослых спортсменов на спортивную подготовку детей, подростков и юношей. Разница лишь в объеме и интенсивности нагрузки. Исследования показывают, что в процессе многолетней тренировки организм спортсмена сравнительно быстро адаптируется к часто повторяющимся упражнениям, причем тем быстрее, чем уже круг применяемых средств и методов тренировки. Все это приводит к стабилизации развития функциональных и физических возможностей.

Отсутствие в практике многолетней поэтапной подготовки бегунов на короткие дистанции — это, по моему мнению, одна из основных причин, мешающих способным юношам улучшить свои результаты. Именно этим можно объяснить тот факт, что только 7% юношей и 14% девушек — победителей и призеров семи спартакиад школьников в беге на короткие дистанции стали мастерами спорта.

И еще один немаловажный факт. Ни один из 30 опрошенных спринтеров, членов сборной молодежной команды страны, не смог ответить, какой результат он думает показать к Олимпийским играм 1976 года. Основная масса спринтеров имела лишь задания на текущий сезон и на следующий год. Причем это был в основном результат на 0,1—0,2 сек. лучше того, который они показывали.

В этом отношении показателен пример А. Корнелюка, который уже в 14 лет поставил перед собой цель попасть в 1972 г. на Олимпийские игры. Именно такой стимул может стать путеводной звездой юного спринтера.

**В. БАРТЕНЕВ,
Б. ТАБАЧНИК**
Сектор теории и методики
подготовки спортивных
резервов ВНИИФК

От редакции Мастер спорта международного класса, чемпион и рекордсмен СССР в метании диска К. И. Буханцов окончил два института: медицинский и физкультурный. Закончив выступления, в минимальные сроки добился высоких результатов в тренерской работе, подготовив чемпионку XX Олимпийских игр Ф. Мельник. Это стало возможным потому, что за 20 лет выступлений в спорте он вынес большое чувство неудовлетворенности. На первых шагах тренерской работы шел методом исключения — ему было известно, что не надо делать и как избежать ошибок...

В настоящее время заслуженный тренер СССР майор Ким Иванович Буханцов назначен начальником команды ЦСКА.

Буханцов

ПРОТИВ

БУХАНЦОВА



Вешним потоком промчалась моя спортивная жизнь. Память удерживает только значительное, важное. Воспоминания навевают грусть по невозвратимым событиям и встречам на стадионах мира. На дороге длиною в 20 лет, подобно гигантским пирамидам, возвышаются пять Олимпиад: в Мельбурне, Риме и Токио как дискобола; в Мехико и Мюнхене — тренера. Это словно экзамены на правильность и прочность взглядов и убеждений. Прожитые олимпиады всегда будут согреть душу ветерана и освещать путь в лабиринтах высшего спортивного мастерства.

А все началось с мечты, дерзкого желания стать мастером своего вида. Все увиденное и громадное желание расти в спорте помогли вывести формулу для студенческой жизни: большой психической нагрузке противопоставить физическую. Главная задача — распределить время между учебой и тренировками. Главная цель — преданность идеям спорта, когда нет ничего выше тренировки и желания победить.

Как бы поздно ни приходил из института, обязательно вечерняя тренировка во дворе. Зимой и летом, в любую погоду. 1952 год... Вопреки желаниям тренера, в его отсутствие я вкусил запретный плод десятиборья! Это меня влекло и манило, как мотылька на обжигающий свет лампы. Обольстительные речи некоторых тренеров, обещавших золотые горы, наткнулись на полную неподготовленность, жажду попробовать и восплаляли воображение...

Я пришел в Большой Спорт. Совместные тренировки и жизнь на сборе молодежи и лидеров переоценить невозможно. Не

всему может научить тренер. Очень важно уметь от подражания кумиру перейти к самостоятельному осмыслению и овладению техническим мастерством. Смена всегда очень внимательно наблюдает за спортивными идеалами и многое от них перенимает.

Первый этап спортивной жизни — 1949—1956 — закончился участием в XVI Олимпийских играх в Мельбурне.

До сих пор все, кто прошел отборочные соревнования на стадионе «Спартак» в Ташкенте, вспоминают эти дни. И всегда, когда я бываю в столице Узбекистана, не смею, пожалуйста, я иду на этот стадион и опускаюсь на колени перед кругом для метания диска, тем самым, где была завоевана путевка на Олимпиаду.

1956 год был для меня годом триумфа и катастрофы.

У меня не было никаких шансов. Оставалась одна вакансия в метании диска и еще 3 кандидата: В. Шевкалович, В. Трусенов, В. Компанец. Вне конкуренции были О. Григалка и Б. Матвеев.

Великая цель пробудила большую энергию. Были выиграны три контрольных соревнования, в отчаянной борьбе удалось достичь 55,48, что всего на 2 см ниже всесоюзного рекорда. В то время рекорд мира равнялся 59,28. Громадный объем тренировочной работы в десятиборье не пропал даром.

Все хорошо. Пика спортивной формы удалось достичь в конце октября. Специалисты предсказывали высокое место на Олимпиаде.

Почему же пришлось испытать жестокое разочарование на Олимпийском стадионе «Крикет Граунд»?

Выйдя из ташкентской батальи с личным рекордом, я считал, что цель достигнута. Австралия, Олимпийские игры мне представлялись далекими и нереальными.

И хотя цель достигнута, прошедшие соревнования не были проанализированы всесторонне с учетом технических и физических недостатков. Не был расписан каждый день подготовки вплоть до участия в финале.

До старта оставалось 27 дней. Еще достаточно времени для объемной тренировочной работы. Но тренировки по-прежнему были острые и небольшие по объему (20—30 бросков). Листаю дневники 1956 года и диву даюсь: за 27 дней проведено только 3 силовые тренировки с общим объемом 3500 кг. Работа над техникой метания диска шла в ущерб физическим качествам. Тогда еще было недоступно мнение, что каждому уровню физического состояния соответствует своя техника.

Сейчас ясно: за 7—10 дней необходимо участвовать в контрольном соревновании. Особенно для меня «образца 1956 года», учитывая отсутствие опыта международных соревнований. Рассчитывать на успех после ташкентских прикидок в пекле олимпийского турнира? Смешно. Не было подготовки, от-

существовали контрольные упражнения, не было уверенности в ее правильности, я необоснованно надеялся на успех.

Первая попытка неудачна. Я растерялся. Метал последним — двадцать пятым, а размялся к началу вида. Долго ждал, остыл, не сумев сохранить тепло, и погас совсем.

Не сумел изменить ход своих соревнований, на меня давил круг, рано страховался и торопился метать рукой.

В тот момент сам не мог разобраться в технических ошибках, искал помощи со стороны тренеров, не имея уверенности в себе.

Все пролетело мгновенно. Я вспомнил три попытки, всю жизнь и, наверное, постарел лет на 10. Неудачное выступление принял как личную трагедию. Особенно меня добило выступление одного руководителя. Не смогу даже передать, что я тогда пережил. И только с годами понял, что критиковать тоже надо уметь.

После возвращения с XVI Олимпийских игр наступил новый этап. Необходимо решать, кем быть: дискоболом или десятиборцем?

Сам правильного выбора сделать не мог. Командные интересы Москвы в десятиборье заставили напрасно терять время и силы. Хотя сейчас ясно: зачем сомневаться, если чуть не побил рекорд СССР и выступал в метании диска на Олимпиаде?

А тогда все объяснялось просто: у меня не было цели. Например, добиться в метании диска 60 м и все подчинить этому. Не было желания по-настоящему заниматься силовой подготовкой. Мои результаты в штанге (с нынешних позиций) смехотворны: рывок 100 кг, жим стоя 90 кг, толчок 110 кг, приседания 120 кг. И несмотря на это, я имел результат в метании диска 55,48.

К сожалению, опередить время не смог, так и не решив вопроса о переходе и широком применении силовых упражнений. Была еще одна проблема: как быть с медициной? Внутренне я понимал: спорт и медицину сочетать невозможно. Эта проблема как ржавчина разъедала мою душу до 1962 г., пока жизнь не подсказала окончательное решение: остаться в спорте.

Как зарубка на жизни остался 1958 год. Снова неудачное выступление в отборочных соревнованиях по десятиборью. Снова начал форсировать подготовку в метании диска и не попал в финал на Мемориале братьев Знаменских.

Уговорил тренера заявить меня на первенство СССР в метании диска. К удивлению всех и к своему особенно, впервые стал чемпионом СССР с результатом 54,44. Почему я добился успеха? Сейчас пытаюсь все разложить по полочкам. Была поставлена конкретная цель — занять 1—2-е место и попасть на первенство Европы в Стокгольме. Был подъем после уменьшения нагрузки в десятиборье. Вел себя целенаправленно, решительно и не оглядывался по сторонам в поисках технической помощи.

Итак, я — чемпион страны. Радость и гордость распирали меня. Впереди матч СССР — США. Как-то случилось, что мне не досталось билета на поезд Таллин — Москва. Пришлось вспомнить студенческие годы — и в звании чемпиона СССР добираться до Москвы «зайцем», на третьей полке. В организационном плане время перед матчем сложилось неудачно, я провел только одну тренировку. Американских метателей в матче представляли олимпийский чемпион А. Ортер и Р. Бабка. Все специалисты на тренировках ахали: «Вот это дискоболы, вот это фигуры! А что наши?» Этот нездоровый ажиотаж доконал меня. Еще до соревнования превратился в зрителя, внутренне согласившись: американцев победить невозможно. Это было большим упущением. Время и последующие матчи с США показали: победить можно, только для этого нужна вера в свои силы. Прошло еще семь лет, и в матче я опередил рекордсмена мира Д. Сильвестра.

А теперь пришлось начинать сначала. Уверенность, с таким трудом приобретенная на первенстве СССР, полностью растаяла на матче. А впереди — первенство Европы в Стокгольме. В сборной команде за подготовку дискоболов отвечал Д. П. Марков. Это тренер высокого класса, но перевод в его группу был ошибкой. Смена тренеров, да еще на последнем, заключительном, этапе подготовки — дело весьма сомнительное. Это не просто другой человек, это другой тренер. А это очень сильный раздражитель для психики спортсмена. Приходит специалист с совершенно другими взглядами и понятиями. У него зачастую не только свое, оригинальное трактование техники, но совершенно другой ключ, которым он расставляет двигательные акценты при выполнении движений. Так расшатываются старые навыки, а новые на первом же серьезном соревновании исчезают.

Первенство Европы выиграл Э. Пионтковский с результатом

меньше моего на чемпионате СССР... Мне не удалось перестроиться, приобрести уверенность в себе, новые ощущения и двигательные акценты. Я был четвертым, проиграв 40 см.

...Бесконечно голубое небо и много солнца. Моя вторая Олимпиада — в Риме. К ней я пришел более опытным. Но высокого запаса прочности в абсолютных результатах не было. И снова пришлось потратить силы, чтобы попасть в олимпийскую команду. В олимпийском году все соревнования отборочные... Да плюс еще проходные баллы! После этого всегда следует спад. По приезде в Рим долго занимался самоутверждением, что смогу метать далеко. А окончательно меня добила последняя тренировка с Юрием Власовым. Его присутствие меня возбуждало, не хотелось ударить лицом в грязь, и я самоотверженно ходил на «большие» веса. А надо было просто размяться и приобрести мышечный тонус. Мне удалось занять восьмое место с результатом 53,86.

Почему я не стал чемпионом? Прошло много лет, но этот вопрос мучает и сейчас. Почему? В сентябре 1961 года находился в хорошем состоянии, выиграл матч СССР — Англия с результатом 57,19, был рекордсменом СССР. Оставалось последнее соревнование — чемпионат СССР в Тбилиси.

Нетерпение было столь велико, что, прилетев из Лондона, сразу с аэродрома, прямо с чемоданом пошел у зала ЦСКА и отправился тренироваться в зал шанги. До чемпионата оставалось 13 дней — минимальный срок для подготовки к такому соревнованию.

Что же я делаю? Вместо того чтобы устроить небольшой подготовительный период, объемные тренировки, накопить нервную энергию, шлифовать технику, тут же через три дня после приезда ввязываюсь в новые соревнования. Конечно, никакого рекорда, сомнения технического плана, усталость, а нужна спокойная тренировка на малой интенсивности, восстановление, обретение психической устойчивости. За оставшиеся дни не удалось восстановить физическое состояние и приобрести уверенность, я готовился один, без тренера.

В квалификации легко выполнил норматив в первой попытке. Но показалось, что сделал не очень технично. Пошел на вторую. И это стало ошибкой. Тут же достиг 56,50, сделал ненужную вспышку нервной энергии. Я не мог поступиться ролью и положением лидера. Даже в квалификационных соревнованиях мне хотелось быть лучшим и иметь моральное превосходство. К своему сожалению, я видел конкурента только в лице В. Трусенева. Литовские метатели А. Балтушникас и В. Ярас были для меня неожиданностью. Пока я оставался в замешательстве, меня обошли, оставив на третьем месте. Только здоровое честолюбие заставило выжать все из себя и собрать оставшиеся силы. Пятая попытка снова удачна. И снова выхожу на первое место. Оставалась одна попытка — шаг до желанной победы. Я метал раньше соперников. К сожалению, не удалось. Мне осталось ждать шага А. Балтушникаса. Моя слабая попытка пробудила в нем жизненные силы, и он был великолепен!

Токио — XVIII Олимпийские игры. Внутренне я остро ощущал: для меня они последние. Все прочие ко мне приклеивали ярлык: «ветеран».

На контрольных соревнованиях в Хабаровске (перед отъездом в Токио) в хорошем стиле удался бросок на 58,40. Этот результат обнадеживал.

Я шагнул в третью олимпиаду. Выполнение квалификационного норматива досталось дороже, чем предполагалось. Были потрачены три попытки и весь запас нервной энергии. Разрыв между окончанием утренней программы и началом вечерней равнялся двум часам. Трудно было восстановиться и собраться с духом. Уже стукнуло 33 года. Впервые так остро ощутил свой возраст. Первая попытка в основных соревнованиях удалась: диск, сверкнув ребром, упал в районе отметки 58—59 м. Сердце забилося. Это давало как минимум пятое место. Но судья выбросил красный флаг. У меня отняли последнюю надежду! Я-то ведь знал, что в эту попытку вложено все, что у меня осталось от утренних соревнований. Заступа не было, честное слово. Круг ощущался как собственное тело. Я начал спорить с судьей, окончательно потеряв выдержку и терпение. Это недопустимо! Неудачная попытка снова стала для меня трагедией, и мне не удалось подняться выше ее... Надо было улыбнуться судьей и, стиснув зубы, бороться до последней попытки. Если бы вы знали, как это важно уметь принимать единственно правильное решение за какие-то доли секунды. Но это я понял значительно позже. В Мехико был туристом-тренером, о Мюнхене писать рано. Я читаю все это, прожитое мною самим, и лишний раз удивляюсь точности дедовской поговорки: «Если б молодость знала, если б старость могла».



СПРИНТ: МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Для контроля за тренировочным процессом тренеру необходимо фиксировать некоторые объективные показатели, отражающие состояние спортсмена. Здесь можно использовать результаты в соревновательных упражнениях. Но при этом нужно помнить, что спортивный результат есть сложная функция таких переменных, как физическая, техническая, тактическая, волевая и другие виды подготовок. Один и тот же результат у одного атлета будет обусловлен хорошей физической и слабой технической подготовленностью, а у второго — наоборот.

Для контроля можно также использовать результаты различных тестов. Однако следует отметить, что их выбор и оценка должны проводиться в соответствии с такими критериями, как валидность, воспроизводимость, объективность.

Рассмотрим анализ некоторых тестов, которые используются для контроля скоростных качеств спринтера. Известно, что результаты в спринте зависят в основном от двух факторов: частоты шагов и длины шага. Научные исследования показывают, что первый фактор (частота шагов) оказывается более важным, чем второй. Естественно поэтому стремление тренеров и ученых выбирать в качестве тестов какие-то частотные характеристики движений. Набор таких движений весьма широк: от самых простых — постукиваний кистью (так называемый теппинг-тест), стопой и т. п., до более сложных, таких, как скоростной бег на различных отрезках и т. д.

Простые тесты легко измерять, они могут применяться в любых условиях. Сложные тесты — это громоздкая и дорогостоящая аппаратура, создание специальных условий трудности в обработке результатов. Так что в практике стараются выбирать более простые тесты.

Но вот вопрос: насколько эти тесты валидны! Другими словами, можно ли по ним оценивать то качество спортсмена, для оценки которого эти тесты подбирались!

Проверка этого вопроса проводилась в специальном исследовании. В первой серии экспериментов (группа студентов в возрасте 18—22 лет) определялись зависимости между результатом в беге на 100 м и показателями максимального темпа односуставных движений, различных по своей сложности. У каждого участника эксперимента было измерено по 23 различных показателя максимального темпа движений: постукивание и махи кистью, рукой и ногой с отягощением (1—2—5 кг) и без отягощения, а также бег на месте в упоре.

Материалы тестирования подвергались корреляционному анализу, который показал, что большинство коэффициентов корреляции в тестах несущественно отличаются от нуля.

Во второй серии экспериментов (группа спринтеров I и II разрядов) определялась зависимость между результатом в спринте и показателями темпа движений на различных участках дистанции во время бега на 100 м и в беге с ходу. Показатели темпа измерялись на 1—15, 20—35, 40—55, 60—75 и 85—100 м. Отметим, что наивысший темп был зарегистрирован в 3-м и 4-м интервалах. Кроме того, измерялся темп в беге с ходу на отрезке 15 м.

Для измерения временных показателей темпа движений в беге применялся телеметрический метод графической регистрации движений с использованием самопишущего прибора. В качестве датчиков использовались контактные стельки. Во время опорной фазы контакты на стельке замыкались, а в безопорной — размыкались. Измерение результатов в беге проводилось с помощью фотоэлектронного устройства.

Обработка данных показала, что ре-

зультат в спринте неодинаково коррелирует с темпом на разных участках дистанции и в беге с ходу. Коэффициент корреляции на первом участке дистанции — 0,224 ($P > 0,05$), на втором — 0,483 ($P < 0,005$), третьем — 0,620 ($P < 0,001$), на четвертом — 0,684 ($P < 0,001$), на пятом — 0,493 ($P < 0,05$) и в беге с ходу — 0,546 ($P < 0,01$).

Таким образом, данные исследования показывают, что наиболее значимыми оказались лишь коэффициенты корреляции между результатом в спринте и показателями темпа на участках 20—55, 60—75 м и в беге с ходу. Все остальные тесты имеют низкую валидность и их нельзя использовать для контроля скоростных качеств спринтера.

Ленинград

М. ГОДИК,
кандидат педагогических наук,
А. ГОНЧАРЕНКО, ГДОИФК

ПРОВЕРКА СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Как изменяется скорость у спортсменов различной квалификации в беге на 100 м? Мы проанализировали спидограммы большой группы спринтеров, имеющих результаты от 10,2 до 13,5. Комплектовали группы так, чтобы они состояли из одинаковых по классу спортсменов. При подсчете средней скорости пробегания каждого пятиметрового отрезка дистанции был получен эталон динамики скорости бега для каждой группы. Сравнение графика скорости каждого бегуна с эталоном его уровня позволяет определить сильные и слабые стороны данного спортсмена. Задача тренера сводится к тому, чтобы учесть недостатки своего ученика и решить, каким способом их ликвидировать.

Изучение спидограмм показало, что структурные особенности динамики скорости в беге на коротких дистанциях идентичны в группах спортсменов, имеющих следующие спортивные результаты.

1. 10,2—10,7. Динамика скорости характеризуется значительной величиной стартового ускорения и относительно стабильной скоростью на второй половине дистанции. Лишь на последних пяти метрах наблюдается снижение скорости, которое происходит, по-видимому, из-за нарушения структуры бегового шага. Математическая обработка данных динамики скорости определила, что для спортсменов высокого класса основным фактором, определяющим результат, является уровень развития максимальных скоростных возможностей. Потери, связанные со снижением скорости бега в конце дистанции, незначительны и составляют 0,05—0,08 сек.

2. 10,7—12,0. Динамика скорости у этих спортсменов характеризуется плавным набором скорости к 30—40 м дистанции и постепенным снижением ее к финишу. На общий результат спортсменов этого класса заметное влияние оказывает фактор скоростной выносливости. Его значение достигает 20%. Потери времени из-за снижения скорости бега на второй половине дистанции равны 0,16—0,24 сек.

3. 12,0—13,5. Эти спортсмены набира-

ют максимальную скорость к 40—50 м дистанции, а затем скорость резко снижается по мере приближения к финишу. На 80-м метре дистанции скорость у них на 6—12% ниже максимальной. Фактор скоростной выносливости примерно равен по своей величине значению фактора, связанного с максимальными скоростными возможностями бегуна. Потери времени из-за снижения скорости бега составляют 0,31—0,45 сек.

Таким образом, результат в беге на 100 м для спортсменов, имеющих невысокие достижения, в равной мере характеризует уровень как скоростных качеств, так и скоростной выносливости. Чтобы проверить скоростные качества новичков, необходимо предложить им дистанцию не больше чем 60 м. А результат в беге на 100 м можно расценивать как показатель уровня развития скоростных качеств лишь для высококвалифицированных спортсменов.

Обработка спидограмм определила соотношение результатов в беге на 60 и 100 м (см. таблицу).

Таблица

60 м	100 м	60 м	100 м
8,1	12,8	7,4	11,7—11,8
8,0	12,7	7,3	11,5—11,6
7,9	12,6	7,2	11,4
7,8	12,4—12,5	7,1	11,2—11,3
7,7	12,3	7,0	10,9—11,1
7,6	12,1—12,2	6,9	10,7—10,8
7,5	11,9—12,0		

Эти данные необходимо учитывать при контроле за ходом тренировочного процесса, а также при определении будущей спортивной специализации спринтеров. При преобладании скоростной выносливости над скоростью (если результат в беге на 100 м лучше ожидаемого) можно с большим основанием ориентировать спортсмена на специализацию в беге на 200 или 400 м.

Ленинград

Э. ОЗОЛИН,
заслуженный мастер спорта,
кандидат педагогических наук

ВОПРОСЫ УПРАВЛЕНИЯ

В беге на короткие дистанции результат зависит от целого ряда обстоятельств: функциональных возможностей организма спортсмена, владения техникой бега и др. Мы в данном случае рассмотрим факторы, определяющие результат спринтера непосредственно во время бега.

Это: быстрота реакций на старте; способность к ускорению; показатель максимальной скорости бега; скоростная выносливость; технико-тактическое мастерство.

1. Быстрота реакции рассматривалась до последнего времени как один из основных факторов, определяющих успех в спринте. Среднее латентное время от момента выстрела до начала движения составляет у новичков 0,20—0,25 сек., а у квалифицированных спринтеров от 0,05 до 0,12. Следовательно, совершенствуя быстроту реакции, бегун может «выиграть» в лучшем случае чуть больше 0,1 сек. Учитывая, что продолжительность латентного периода равную 0,04 сек. и меньше, следует рассматривать как явление фальстарта, можно сказать, что спринтеры высокого класса по

этому показателю подошли вплотную к пределу функциональных возможностей человека. Кроме того, показатель времени реакции в большинстве случаев не коррелируется с показателями скорости движения. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях (и наоборот).

Таким образом, быстрота реакции практически уже не содержит существенного резерва, способного сыграть какую-то роль в сокращении времени пробегания дистанции.

2. **Способность к ускорению** у спринтеров различна и мало зависит от максимальной скорости бегуна, хотя имеются данные, что у спортсменов высокого класса между этими показателями наблюдается прямая связь. Согласно результатам ряда исследований, спринтеры и начинающие бегуны существенно не отличаются в способности к быстрому ускорению со старта. Следовательно, можно предположить, что это качество является в большей степени врожденным и мало поддается тренировке. Либо нам пока неизвестны эффективные средства и методы его воспитания.

3. **Максимальная скорость** зависит от частоты и длины беговых шагов. Частота шагов в спринтерском беге достигает 4,5—5,5 ш/сек. Длина шага колеблется в пределах 190—250 см. Чем выше скорость бега, тем короче по времени длительность опорного периода. Многие специалисты полагают, что при повышении скорости бега с уменьшением периода опоры время полета непрерывно увеличивается. Был даже предложен показатель «активности» бега: отношение времени полета к времени опоры. И чем этот показатель был выше, тем эффективнее считалась техника спринтера. Однако постоянное уменьшение фазы опоры («активной» фазы) и увеличение фазы полета («пассивной» фазы) при увеличении скорости бега не могут продолжаться беспрерывно. Это положение верно при увеличении скорости бега до 9—9,3 м/сек. При более же высокой скорости время полета начинает уменьшаться. Но несмотря на сокращение полетной фазы, длина шага не уменьшается, а даже несколько увеличивается, что свидетельствует о значительном повышении мощности работы.

Максимальная скорость современных спринтеров близка к 12 м/сек и в большей мере зависит от частоты, чем от длины шагов. И сегодня нельзя с достаточной уверенностью говорить о полном исчерпании «частотного» резерва в спринтерском беге, использование которого может способствовать увеличению скорости пробегания дистанции.

4. Известно, что из-за наступающего утомления скорость бега к концу дистанции снижается. Значит, недостаточное развитие скоростной выносливости является одной из наиболее важных причин, не позволяющих значительно улучшить результаты в спринте. Этот резерв в сегодняшнем спринте еще не исчерпан.

5. **Техника в спринте** позволяет спортсмену не только находить наиболее выгодную биомеханическую структуру, но и выигрывать при этом в энергетическом отношении. Результаты исследования техники спринтеров высокой квалификации показали, что у бегунов с разными антропометрическими данными вариативность движений очень незначительна.

Поэтому складывается мнение, что разные бегуны, тренируясь по различным методам, приходят к довольно сходной структуре движений по той причине, что организм человека не обладает большим набором вариантов движений при беге с максимальной скоростью.

Таким образом, в совершенствовании техники бега по дистанции имеется незначительный резерв, который увеличивается при техническом совершенствовании старта и стартового разгона.

Вопросы тактики бега на коротких дистанциях практически никем не ставятся. Нам же представляется, что даже на стометровой дистанции проблема максимальной скорости ее преодоления вполне совместима с раскладкой сил в беге.

Таким образом, наиболее «ценными» в смысле влияния на спортивный результат спринтера и имеющими большой диапазон изменения [т. е. наиболее управляемыми] являются максимальная скорость бега и скоростная выносливость. Следовательно, совершенствованию этих показателей в тренировочном процессе необходимо уделять внимание значительно больше, чем совершенствованию других факторов.

Каково же должно быть соотношение работы над развитием скорости и скоростной выносливости? В настоящее время спортсмены высокого класса довели объем и интенсивность тренировочной работы до уровня, близкого пределу функциональных возможностей организма. Поэтому дальнейшее улучшение результатов в спринте должно идти по пути изыскания средств, повышающих эффективность тренировочных занятий.

Одним из решений этой задачи может быть правильное управление соотношением работы в развитии различных физических качеств, особенно тех, которые находятся в антагонистических отношениях. Многие тренеры и спортсмены не учитывают этого и, несмотря на большой объем и интенсивность тренировок, не добиваются улучшения спортивных результатов, так как выполняют много упражнений, «угнетающих» результаты предшествующей работы.

Успех в спринтерском беге во многом зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств спортсмена. Поиски более совершенных методов скоростно-силовой подготовки все чаще приводят к созданию различных тренажерных устройств. Однако в тренировке спринтеров это направление пока не получило широкого распространения. Вероятно, потому, что пока еще нет научно обоснованной и практически проверенной методики применения тренажеров в тренировке спринтеров.

Наш двухлетний опыт применения специальных тренажерных устройств в подготовке спринтеров высокого класса дал положительные результаты (А. Жидких, А. Смирнова). Очевидно, это направление является одним из прогрессивных в совершенствовании методики развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов.

г. Минск

А. ЛОГИНОВ,
профессор,
доктор биологических наук
В. АЛАБИН,
кандидат педагогических наук,
заслуженный тренер БССР,
Т. ЮШКЕВИЧ, БГОИФН

В предыдущей статье отмечалось, что в рекомендованной нами системе комплексной индивидуальной подготовки спортсмена (СКИПС) должен выделяться отдельный вид спортивной подготовки, условно названный нами «видение самого себя» — ВСС.

ВСС — это видение своих действий, умений осмыслить и даже прочувствовать все подробности предстоящего выступления как бы в замедленной съемке. Именно такое «видение» своих предстоящих действий во всех деталях и последовательности может обеспечить их высокую надежность и результативность. В этом случае спортсмен выполняет свои действия как бы автоматически, по чет-

главное, у меня была тогда очень хорошая психологическая подготовка. Я приехал в Киев отдохнувший, с горячим желанием выступить в показательных состязаниях мастеров. Все это лишний раз подтверждает исключительную важность комплексности и совпадения по времени наивысших уровней подготовленности (физической, технической, психологической и т. п.).

И вот недавно я увидел во сне тот прыжок тридцатипятилетней давности! Это было отнюдь не «мимолетное видение». Я увидел и прочувствовал всю подготовку к прыжку, разбег и прыжок со всеми его нюансами, как в замедленной съемке. При этом особенно рельеф-

ность) тренера, который сам ранее показывал высокие спортивные результаты. Такие тренеры, как правило, особенно остро ощущают потом, что их результаты не были для них наивысшими. Что ряд ответственных состязаний они непросто проиграли лишь потому, что недооценивали раньше научный подход к тренировке. А это, в свою очередь, вызывает в них желание уберечь воспитанников от собственных ошибок, передать им свой опыт. И совершенно очевидно, что высшее мастерство как тренера, так и спортсмена начинается с признания и освоения системы комплексной индивидуальной подготовки. Без этого у них никогда не будет «мига высшего взлета»

М. БУНДИН,
лауреат Государственной премии,
мастер спорта СССР

СКИПС

(Продолжение. начало см. «Легкая атлетика» № 7 1973 г.)

ким управляющим командам, которые уже запрограммированы в его сознании.

Таким образом, ВСС является составной и завершающей частью всей комплексной системы индивидуальной подготовки, без которой вся система оказывается неполной и «разомкнутой», а следовательно, и недостаточно управляемой.

О важности видения самого себя уже говорилось в спортивной печати. В частности, профессор Н. Озолин писал: «Одним из средств повышения тренированности служит мысленное выполнение упражнений... Это имеет большое значение для овладения спортивной техникой и тактикой, а также полезно для развития двигательных качеств... Мысленное выполнение упражнений может помочь овладеть нужным ритмом движений, а также решить многие другие задачи, связанные с выполнением физических упражнений».

Эти, а также другие задачи, очевидно, должны решаться с помощью ВСС. Но в настоящее время многие тренеры и спортсмены еще недооценивают этот вид подготовки и плохо обеспечиваются комплексом соответствующих методик.

...24 сентября 1937 года в Киеве мне посчастливилось установить новый рекорд СССР в прыжках в длину — 7,37. Пригалоше тогда замечательно! И хотя из шести попыток одна лишь была зачетной, она и стала рекордной. В остальных прыжках я с мизерным заступом «улетал» на 7,50—7,60, что по тем временам было достаточно далеко.

Конечно, заступы не были случайностью. В частности, они явились следствием очень плотной дорожки. Дорожка обеспечивала очень быстрый разбег (как по тартану!), который, как известно, является основой хорошего прыжка. А,

но и четко ощущались легкость и нескованность разбега, мощь толчка, хороший взлет и эффективность приземления. Никогда раньше у меня не было такого ясного видения самого себя. Наоборот, частенько в дни спортивной молодости само выступление было как во сне.

Это объяснялось тем, что в то время и спортсмены, и тренеры недооценивали научный подход к системе тренировки. Вспоминаю свое первое выступление в Москве в беге на 100 м на стадионе «Динамо». Как во сне, взял старт, вяло бежал по дистанции. В общем бежал тогда не человек, тренирующийся по научно обоснованной системе и «освещенный» видением своих действий, а настоящий «робот», лишенный чувств и разума.

А ведь если бы я тренировал в свое время искусство ВСС, то вряд ли указанный срыв имел бы место. Ведь спортсмен, заранее программирующий свои действия, отвлекается от всего постороннего, ощущает лишь самого себя и полностью сосредоточивается на предстоящем упражнении. Это позволяет проявить максимум своих возможностей в самый ответственный момент — на состязаниях.

Главная задача тренера заключается помимо прочего в том, чтобы убедить себя и спортсмена в необходимости работать по системе комплексной индивидуальной подготовки, рассматривая тренировочный процесс как непрерывные изыскания и научные исследования. Только в этом случае спортсмен в полной мере познает свои сильные стороны и свои недостатки и сумеет в полной мере показать свое спортивное лицо в ответственных стартах.

Здесь необходимо отметить особое преимущество (но и особую ответствен-

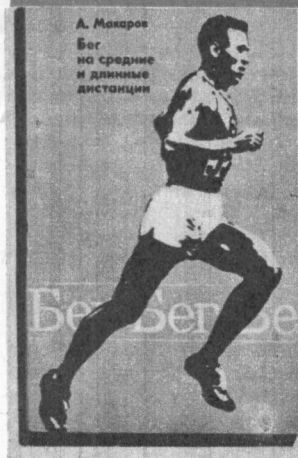
ность) тренера, который сам ранее может, одаренными людьми, но не мастерами своего дела, а «кустарями и знахарями».

Необходимо подчеркнуть, что СКИПС как основа научного системного подхода к различным областям человеческой деятельности является достаточно универсальной. Ведь у всех нас и у каждого в отдельности имеются неиспользованные возможности. Недооценивая научный и системный подход, мы часто действуем как бы с закрытыми глазами.

Кроме того, основные принципы СКИПС можно использовать не только для индивидуальной подготовки спортсмена, но и для научного анализа состояния, обоснования перспектив развития и осуществления управления различными системами тренировок и состязаний в спортивных обществах, территориальных органах физкультуры и спорта, в сборных командах и отдельных коллективах. Все это поможет в дальнейшем совершенствовании организации работ по физической культуре и спорту, в повышении их эффективности.

Не боясь повториться, еще раз подчеркну: для осуществления индивидуальной подготовки каждому тренеру и спортсмену необходима целая система современных динамически развивающихся методик и технических средств. Но главным здесь остается прежде всего искусство творческого воображения, ощущения самого себя и своих предстоящих движений и действий. Большой спортсмен должен видеть себя наяву, но не через 35 лет, а за 35 секунд до старта или хотя бы через 35 часов или дней после выступления, чтобы в конце концов добиться долгожданной, заслуженной, «запрограммированной» победы.

НАШИ РЕЦЕНЗИИ



А. Макаров
Бег на средние и длинные дистанции

Выход в свет книги «Бег на средние и длинные дистанции» (Фис, 1973, изд. 2., объем 7,5 л., тираж 25 000 экз., цена 65 коп.) вызвал большой интерес у тренеров и спортсменов. И это не удивительно. Книга написана известным специалистом в области бега на средние и длинные дистанции кандидатом педагогических наук доцентом А. Н. Макаровым. Это единственный фундаментальный труд, выпущенный у нас по данному виду легкой атлетики. К тому же состояние бега на средние и длинные дистанции в мире и в нашей стране всегда привлекало и привлекает специалистов, поэтому любая информация в этом плане вызывает повышенный интерес.

В своей книге автор дает общие сведения о беге, уровне достижений сильнейших бегунов мира и состоянии бега в СССР; указывает на важность общефизической, технической, тактической, теоретической, морально-волевой подготовки в достижении высоких спортивных результатов средневека и стайера; раскрывает основные принципы планирования и организации тренировочного процесса; дает подробное описание систем тренировки европейских, американских, австралийских, новозеландских, советских бегунов.

Книга написана простым, доступным любому тренеру и спортсмену языком, читается живо и с интересом. Здесь читатель найдет богатый статистический материал и фактические данные, которые позволяют сделать сравнительный анализ средств и методов, применяемых в различные годы, и отметить пути дальнейшего развития методики тренировки в беге на средние и длинные дистанции.

Автор подчеркивает большое значение совершенствования техники бега, а также общефизической подготовки средневека и стайера. Надо сказать, что в последнее десятилетие в методике тренировки бегунов на средние и длинные дистанции во всем мире доминировало применение большого объема непрерывного бега с целью максимального развития функциональных возможностей организма спортсмена и значительно меньше внимания уделялось технике. При этом забывали, что в длительном непрерывном беге амплитуда движений, экономичность, эффективность, мощность заметно отличаются от соревновательного бега, где

все эти моменты более ярко выражены. Учитывая это, на всех этапах тренировки бегуна надо уделять особое внимание совершенствованию техники бега и прежде всего на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям. В настоящее время ведущие бегуны мира кроме высокого уровня функциональных возможностей владеют также совершенной, в основном «классической» (маховой) техникой бега (Л. Брагина, Т. Пангелова, Н. Сабайте, Е. Аржанов, К. Кейно, Л. Вирен, Э. Путманс, Ф. Шортер, М. Гаммуди и др.). Поэтому акцент на важность технической подготовки сделан автором весьма своевременно.

Говоря о различных системах тренировки, следует заметить, что в настоящее время они представляют больше исторический, нежели практический интерес, ибо почти у всех бегунов мира тренировка носит сейчас унифицированный характер, как правильно подчеркивает автор. И если с 1950 по 1960 г. предпочтение отдавалось интервальному методу, а с 1960 по 1970 г. — непрерывному, то для последних лет характерно разумное сочетание непрерывного, интервального и соревновательного методов. Имеющиеся же незначительные отклонения в методике диктуются климатическими условиями.

Несколько слабее в книге освещены вопросы тренировки в среднегорье и особенности тренировки женщин. Материал о среднегорье дан в книге слишком сжато. Число ученых, врачей, тренеров в нашей стране, занимавшихся и занимающихся этим вопросом, намного больше, чем указано автором.

В разделе «Особенности тренировки женщин» изложены некоторые противоречивые взгляды. Да, у нас действительно еще нет четкого представления о том, можно ли женщинам тренироваться и участвовать в соревнованиях в предменструальный и менструальный периоды. Большинство наших литературных источников и специалистов-врачей дают на этот вопрос отрицательный ответ, в том числе и автор. Однако практика ушла далеко вперед. Опыт показал, что достижение высоких спортивных результатов возможно во все фазы оварально-менструального цикла.

У спортсменок, тренирующихся систематически, успех на соревнованиях в предменструальную и менструальную фазы

цикла, по данным С. А. Ягунова и Л. Н. Старцевой, бывает обычным у 81,6%, и ухудшение результатов наблюдается у 18,4%. Аналогичные примеры в спортивной практике наблюдали и мы, когда наши бегуны, систематически тренируясь, не только добивались высоких результатов, но и становились призерами первенства страны, устанавливали мировые рекорды, выигрывали олимпийские медали.

Некоторые спортсменки не тренируются и не выступают в соревнованиях в данные периоды, что они по состоянию своей работоспособности не могут выступать, а по той причине, что им безо всяких оснований говорят, что это вредно. Во все время в связи с твердым календарем соревнований многие спортсменки (в большинстве случаев в интересах команды) вынуждены участвовать в соревнованиях в эти периоды. И чтобы не нанести ущерб здоровью спортсменок, к этому их надо постепенно и систематически, из года в год готовить при строгом соблюдении врачебно-гинекологического контроля и учете индивидуальных особенностей занимающихся.

В книге говорится, что общий объем бега женщин обычно значительно уступает объему бега мужчин. В доказательство этого автор приводит мнение Л. Ланга, тренера одной из сильнейших бегуний мира югославской спортсменки Веры Николич: «Объем тренировочной работы женщин должен составлять не менее половины объема работы мужчин — спортсменов международного класса». По этому вопросу следует заметить, что в настоящее время сильнейшие спортсменки мира: Х. Фальк, Н. Сабайте, С. Златева, Г. Хоффмайстер, П. Каки, К. Бурнелайт и др. — уже вплотную подошли к объемам бегунов международного класса, а Л. Брагина, В. Николич, Т. Пангелова превзошли многих из них. Поэтому нельзя ориентировать тренеров и спортсменов на те объемы, которые указываются в книге.

Однако отмеченные недостатки ни в коей мере не умаляют достоинств книги, написанной, как уже говорилось выше, на высоком профессиональном уровне.
г. Киев

И. ЛЕОНЕНКО,
доцент Киевского института
Физкультуры,
заслуженный тренер УССР

АНГЛО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Специалисты и любители легкой атлетики, интересующиеся спортивно-методической литературой на английском языке, будут рады этому словарю. Многим он поможет овладеть английской легкоатлетической терминологией. Нужда в таком издании давно назрела: ни один «большой» англо-русский словарь не содержит (или почти не содержит) специальных спортивных терминов. А их очень и очень много. В словаре, о котором идет речь, их четыре тысячи! И только по легкой атлетике.

Беру на себя смелость утверждать, что 70% этих терминов никогда не приводились в англо-русских словарях, а значительное число вообще известны лишь тем, кто имел возможность длительное время лично общаться с английскими и американскими легкоатлетами. Дело в том, что в спортивной среде весьма распространены жаргонные слова и выражения, не зная которых практически невозможно вести разговор о легкой атлетике или понимать спортивную литературу. Несколько примеров: только из рецензируемого словаря вы можете узнать, что прыжок в высоту спо-

собом «перекат» американцы часто называют «V-style», что спортсмен, бегущий на первом этапе эстафеты, это «lead-off»; что склонные к сокращениям американские спортсмены вместо того, чтобы говорить полностью «мышцы брюшного пресса» — «abdomen muscles» говорят просто «abs», а коменданта соревнований величают «маршалом» («marshall»).

Автор словаря кандидат педагогических наук, мастер спорта Г. М. Морозов затратил громадный труд на подготовку этого издания, в течение многих лет собирая «по зернышку» английскую легкоатлетическую

терминологию. Сейчас его можно поблагодарить за это и поздравить с успехом.

Одно плохо: словарь, выпущенный Малаховским филиалом Смоленского института физкультуры в первую очередь для собственных нужд, издан ничтожно малым тиражом — всего 1500 экземпляров и уже сейчас практически его приобрести невозможно. Издательство «Физкультура и спорт» сделало бы полезное дело, выпустив словарь для широкого читателя.

И. ТЕР-ОВАНЕСЯН,
заслуженный мастер спорта
СССР



В. А. Сиренко,
заведующий кафедрой,
кандидат биологических наук

КАФЕДРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
КИЕВСКОГО ИНФИЗКУЛЬТА
СОЗДАНА ВМЕСТЕ С ИНСТИТУТОМ В 1931 Г.
НА КАФЕДРЕ
РАБОТАЕТ 40 ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.
ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
СТАДИОН, МАНЕЖ, ЗАЛЫ.
ИЗ ВОСПИТАННИКОВ КАФЕДРЫ
19 СТАЛИ ЧЕМПИОНАМИ СССР.
СЕМЬ СПОРТСМЕНОВ
БЫЛИ ЧЕМПИОНАМИ И ПРИЗЕРАМИ
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР:
В. ЦЫБУЛЕНКО, В. КРЕПКИНА,
В. БОРЗОВ, В. ГОЛУБНИЧИЙ, Л. ЛИТВИНЕНКО,
Н. КОНЯЕВА, Л. БАРТЕНЕВ.
В ТЕКУЩЕМ ГОДУ ИНСТИТУТ
ПРИНЯЛ НА КАФЕДРУ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ 90 СТУДЕНТОВ

идёт заседание кафедры...

Тема заседания: «Основные теоретические предпосылки и практическое использование закономерностей психической регуляции в совершенствовании техники легкоатлетических упражнений».

В. А. Сиренко. Совершенствование техники легкой атлетики и успех тренировки определяются не столько отдельными достижениями науки, сколько комплексным развитием представлений о законах двигательной активности человека, и в частности теории регуляции и управления этой активностью. Постановка такой проблемы и ее решение весьма актуальны. Практические работники не всегда обладают знаниями о формах регуляции. А сознание неполноты информации, ее противоречивости или недостаточности для построения той или иной системы тренировки и стремление преодолеть это порождают сопоставления разных возможностей с целью выбора оптимального варианта тренировки. Отсюда необходимость поиска таких форм, которые позволили бы последовательно и целенаправленно развивать структуры регуляции и управления движениями, обеспечивая переход к новым, более совершенным ступеням и уровням их координации. Главной формой регуляции является наименее изученная форма — психическая регуляция. Это направление можно считать одним из ведущих на пути дальнейшего прогресса достижений в легкой атлетике.

В. В. Клименко, кандидат психологических наук.

Знания о свойствах, связях и отношениях, возникающих между образом движений и их координацией, заключенные в теоретических представлениях, постепенно находят применение в работе тренеров и преподавателей. Разработанная на кафедре методика тензометрических измерений и регистрации физических качеств движений позволила глубже проникнуть в сущность координации и организации двигательного акта. Психологический анализ выполнения легкоатлетического действия обнаружил, что преобразованием структуры движений всегда предшествует уточнение образа, обогащение его дополнительной информацией. Упорядочение образа может происходить в период подготовки к дей-

ствию, когда осмысливаются и уясняются условия действия и находится его оптимальная программа. В процессе выполнения действия происходит «вычерпывание» сенсорной информации и контролируется соответствие его предварительному намерению. И наконец, после его завершения оценивается точность достижения цели. Активизация умственной деятельности формирует способность к более совершенной и тонкой координации собственных движений.

В содержании образа, являющегося результатом действия и регулятором движений, нами выделено и проанализировано несколько структур. Логику этих структур можно задавать наперед в готовом виде. Однако суть усвоения действия состоит в том, что они должны наполняться необходимым чувственным содержанием и быть результатом собственной деятельности. Путь информации от мышечного ощущения к мысли и понятию о движениях сопровождается переходом через такие сложные психологические феномены, как интерференция в процессе выполнения двигательного акта, последовательный двигательный образ и реминисценция, которые непосредственно связаны с психическим отражением и памятью.

Развитие психической регуляции движений в тренировке происходит почти незаметно (легкоатлета не учат воспринимать собственные движения, запомнить их и формировать мышление). Поэтому иногда трудно освободиться от впечатления, будто бы она происходит сама по себе. Между тем, как показали наши исследования, эти процессы у легкоатлетов развиваются недостаточно и поэтому требуют самого пристального изучения и разработки мероприятий по их усовершенствованию.

Л. Д. Литвиненко, заслуженный мастер спорта СССР. Хочет остановиться на развитии процессов памяти в тренировке

десятиборцев. Тренировка десятиборцев требует чрезвычайных затрат времени и энергии для повышения уровня развития двигательных качеств и техники каждого из видов, входящих в десятиборье. С целью рационализации тренировочного процесса необходима разработка эффективных методов обучения и совершенствования движений путем использования механизмов двигательной памяти. Мы рассматриваем специальное ее развитие как один из основных путей формирования и совершенствования рациональной системы движений.

Развитие двигательной памяти можно проводить по следующей схеме: тренирующемуся задают эталоны действия, связанные с мерами пространства, времени и усилий, предполагающие оптимальное проявление двигательных возможностей и не нарушающие системы движений. Задача состоит в том, чтобы выработать у себя точность мышечных дифференцировок и на основании этого приспособлять собственные движения к заданным эталонам. Поскольку оперативное запоминание является не только «следовым» эффектом действия, но и условием его регуляции, длительность сохранения точности воспроизведения по заданному эталону будет характеризовать долговременную память и способствовать ее развитию. Другими словами, в тренировке развивается измерительная функция органов чувств, которые, воспринимая свойства движений, способствуют улучшению субъективной оценки их качеств или степени отличия их по этим качествам. При этом формируется субъективная шкала, позволяющая спортсмену не только оценивать свои движения, но и предусматривать меры свойств действий, результаты которых предстоит показывать в будущем.

идёт заседание кафедры...

С. М. Канишевский. Функция памяти в деятельности человека проявляется не только в процессах запоминания, сохранения, воспроизведения и воспоминания, но и в улучшении запоминания с течением времени. Это один из замечательных феноменов памяти — реминисценция. Данное явление свойственно и двигательной памяти. Как показали исследования, улучшение воспроизведения может наступать не только с течением времени, но и при выполнении упражнений на заданную точность, если они по характеру сходны с основными действиями (подсобные действия). Выполнение подсобных действий на заданную точность стимулирует активность процессов мышления и запечатления рациональной структуры движений.

Реминисценция имеет место в нескольких видах деятельности, включаемых в учебное занятие, если используются подсобные упражнения, выполняемые на заданную точность. Такие подсобные упражнения целесообразно вплетать в общее «кружево» воздействий, используемых в тренировочном процессе. Они способствуют более быстрому усвоению сложных элементов действия, активизируют процессы мышления, развивают двигательную память и формируют предметное мышление, основанное на переработке чувственной информации от движений. Следовательно, явления реминисценции так же, как сама двигательная память, должны подлежать тренировке с целью развития и совершенствования их функций.

Е. Н. Буланчик, заслуженный тренер СССР. Становление мастерства всегда проходит через сложнейшее взаимодействие смысловой структуры и координации движений. Иногда эта взаимосвязь нарушается в силу возросшего уровня физических качеств и на конкретный период не соответствует ранее сформированным и закреплённым навыкам. При нарушении такой связи спортсмен должен детально проанализировать свои движения и найти их необходимую смысловую структуру, наиболее адекватно отражающую сущность координации движений. Поскольку система движений в развитии проходит ряд этапов или стадий, знаменующих возникновение нового качества их регуляции, то естественно, что и смысловая структура движений подлежит необходимой коррекции. Иногда такие коррекции возникают сами по себе, когда легкоатлет в силу необходимости вынужден изменить понимание собственных движений, а следовательно, и их регуляцию.

Обратимся к примерам. На тренировках и в соревнованиях барьерист сосредоточивает свое внимание главным образом на поддержании высокого темпа бега между барье-

рами. Однако такая установка, или смысловая структура движений, не всегда приносит успех. При определении содержания смысловой структуры мы получали иногда результаты, противоположные ожидаемым. Смысловая структура движений, предполагающая концентрация внимания на перемещении маховой ноги, давала преимущество в результатах 0,1—0,2 сек. перед другими вариантами. На втором месте оказалась установка на быстрый бег между барьерами. Задание на быстрый перенос толчковой ноги приводило к наилучшим результатам и вызывало нарушение ритма бега.

Чем это можно объяснить? Установка на активное движение маховой ноги в беге на 100 и 110 м с/б, очевидно, играет роль регулятора целостного действия спортсмена и наиболее эффективно определяет те положительные взаимодействия, которые позволяли барьеристам развивать наиболее высокую скорость. В беге на 200 и 400 м с/б эти особенности словесной установки могут иметь другую значимость в зависимости от индивидуальной подготовки.

А. Г. Рыбаковский. Совершенствование двигательного навыка, как показывают наши исследования, является процессом активного выбора определенных структур действия, реализация которых связана как с овладением пространством в «схеме тела» (представление легкоатлета о положении тела и его звеньев при выполнении спринтерского бега), так и пространством действия (протяженность разбега в прыжках). Множество вариантов выполнения двигательного акта требует точного выделения существенных элементов в процессе его выполнения с «переводом» системы движений на уровень самоорганизации. Спортсмен, имеющий в своем распоряжении несколько программ действия, способен значительно повысить надежность его выполнения, особенно в соревновательной ситуации.

Пространственная структура образа движений и ее функция приводят к выделению спортсменом существенных элементов в структуре движений, т. е. определенных программ, упорядоченных в соответствии с условиями реализации заданного действия. Упорядоченность пространства в «схеме тела» позволяет зрительно воспринимать «разметку» длины каждого шага, а с получением информации о точности выполнения действия вносить коррективы, способствующие повышению его рациональности. Происходит улучшение координации движений в спринтерском беге, более эффективно используется количество движений, возникающего в результате торможения маховых звеньев нижних конечностей, скорость бега увеличивается на 0,3—0,5 м/сек в последствии, уменьшается время опорного интервала. Значительное улучшение по сравнению со структурой спринтерского бега вызывалось выполнением бега в упорядоченном пространстве действия (разбег в прыжках в длину). При этом существенные изменения происходят в перераспределении скорости звеньев тела (бедро и голени) в предопорном интервале, и задача решается с более рациональной структурой движения.

Н. Т. Гришко. Нами предпринята попытка выяснить причины и факторы, которые вызывают «закрепления» — явления, снижающие производительность действия. Предполагаемым механизмом этих явлений можно считать интерференцию, подробно изученные психологами еще в начале XX века. Анализ фактического материала с помощью комплексной тензометрической методики позволил выделить несколько видов интерференций, которые нарушали систему движения. Интерференции, возникающие в действии, образуют множество вариантов систем движений, отличающихся от гармоничной и наиболее рациональной системы движений. Знание особенностей интерференций позволит избежать закрепленности в действии, повысить надежность движений, создать условия для правильной организации обучения, откроет перспективы для достижения высоких результатов в более раннем возрасте.

В. А. Сиренко. Как видно из сообщений сотрудников кафедры, усовершенствование психической регуляции движений и сенсорная тренировка могут рассматриваться как одна из многих форм регуляции двигательной активности, на основе которой совершенствуется техника выполнения легкоатлетических движений. Приведенные результаты многочисленных исследований дают основания не только для теоретических обобщений, но и, что самое главное, выявляют большие резервы повышения мастерства, которые мы не всегда используем с целью рационализации тренировок. Использование этих резервов требует, в свою очередь, разработки средств и методов педагогического воздействия, которые будут органически включаться в систему тренировок легкоатлета.

ные бегуны начинали свой спортивный путь на сельских тропках.

Рекордсмен страны в беге на 1500 м Иван Иванов и один из сильнейших средневеков страны Владимир Порывкин родом из глухой деревушки далекого Приморского края. В составе сборной Советского Союза на XX Олимпийских играх в Мюнхене участвовало 11 бегунов, родившихся и выросших в селах только Российской Федерации.

Руководителям спорта на местах надо внимательнее высматривать талантливых спортсменов. Они рядом. И от внимания местных спортивных руководителей зависит не только будущее юных бегунов, но и достижения всего советского спорта. Об этом не стоит забывать. Не мешало бы иной раз и именитым тренерам заглядывать на село в поисках будущих чемпионов.

Соревнования закончились, определены победители в личном и командном зачете. Впрочем, не остались в обиде и проигравшие. Они получили путевку в легкую атлетику. Впереди их ожидает длинный спортивный путь. Будем надеяться, что юных сельских легкоатлетов вдохновит пример учредителей первых призов наших соревнований, прославленных чемпионов В. Куца, Н. Откаленко, Ф. Ванина, Н. Попова, А. Игнатова, В. Казанцева.

Возможно, в будущем году состязания на призы нашего журнала среди сельских школьников станут всеобщими. Поэтому мы обращаемся ко всем преподавателям физвоспитания сельских школ страны с просьбой высказать свои замечания и предложения по проведению этих соревнований.

В. АНДРЕЕВ,

(наш специальный корреспондент)

У ФИНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО БЕГУ СРЕДИ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ РСФСР НА ПРИЗЫ ЖУРНАЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

29 июня

г. Горький

Командные результаты. Восьмилетние школы. Маковская школа Курской области 1432 очка, школа № 12 Ставропольского края 1385, Краковская школа Марийской АССР 1288, Новосельская школа Московской обл. 1222, школа № 30 Краснодарского края 1162, Ивановская школа Свердловской обл. 1030, Илимская школа Свердловской обл. 995, Мареевская школа Брянской обл. 976.

Средние школы. Дедуровская школа Оренбургской обл. 2802, школа № 7 Ростовской обл. 2780, школа № 11 Горьковской обл. 2743, Верхне-Кингиская школа № 1 Башкирской АССР 2743, школа № 13 Краснодарского края 2707, Шалинская школа Свердловской обл. 2571, Дьяконовская школа Курской обл. 2506, Вологодская школа № 6 Ставропольского края 2465.

Личные результаты. Девушки. 400 м. В. Попридухина (Ставр. край) 1.00,5; Р. Дильмухаметова (МАССР) 1.02,3; Т. Аджирирова (Красн. край) 1.02,7; О. Малкова (Ставр. край) 2.20,1; О. Гошка (Красн. край) 2.22,3; Т. Дупелева (Смол. обл.) 2.23,0; 1500 м. П. Клуева (Оренб. обл.) 4.52,8; Г. Брагина (Ростов. обл.) 4.59,5; Н. Ядрышкина (Омск. обл.) 5.03,0.

Юноши. 400 м. С. Федотов (Горьк. обл.) 52,2; И. Любнякин (Морд. АССР) 53,6; В. Витязев (Хаб. край) 53,6; 800 м. А. Крапивин (Ростов. обл.) 2.02,7; В. Перевезев (Курск. обл.) 2.02,9; С. Лемпев (Бурят. АССР) 2.03,0; 3000 м. Н. Блинов (Горьк. обл.) 8.53,0; А. Антипов (Тул. обл.) 9.06,3; С. Сарафанов (Сверд. обл.) 9.09,5.

В прошлом номере нашего журнала был опубликован материал, посвященный «начинающим бегунам». В спорте незаметно укрепилось мнение, что «начинающие» — это дети, подростки, юноши, которые лишь приобщаются к систематическим занятиям спортом. Публикации нашего раздела в основном направлены другой возрастной группе — группе практически здоровых людей; людей, находящихся в расцвете физических и творческих сил; людей, не знающих, что такое постоянная головная боль, раздражительность, сильная одышка, «чувство своего сердца». К сожалению, эти люди обычно считают, что здоровье и состояние активного творчества сами собой сохраняются до глубокой старости. Однако, как правило, со временем наступает резкое ухудшение здоровья и как следствие снижается работоспособность, уменьшается стремление к активному отдыху, появляются вредные привычки. А ведь всего этого вам, 30—45-летние, легко избежать.

В этой группе есть люди знакомые со спортом, есть никогда не занимавшиеся спортом, есть и бывшие спортсмены. И вы, ветераны спорта, нуждаетесь теперь в движении, и именно вам, знающим спорт, должна принадлежать ведущая роль при организации любителей бега, так как ваши советы, советы специалистов (каким бы видом вы ни занимались), принесут определенную пользу. Редакция журнала обращается к вам, бывшие легкоатлеты, с просьбой возглавить стихийное начинание любителей оздоровительного бега советами и личным примером, как это делают П. Болотников, Ю. Тюрин, О. Лось и многие другие.

Методические советы на октябрь

Экипировка. Приближается середина осени. Октябрь — месяц, когда теплые, похожие на летние, дни чередуются с холодными, дождливыми и ветреными. Позаботьтесь об одежде для занятий. В пасмурный ветреный день вам нужно иметь куртку (желательно непромокаемую) и шапочку. Костюм может быть тот же, в котором вы занимались в сентябре. Если у вас есть возможность выбора, остановитесь на обуви с рифленой подошвой — кеды, кроссовки, на влажной почве они меньше скользят.

Трасса. Если ваша трасса проложена в лесу, старайтесь избегать низинных мест — там после дождя скапливается вода. После месяца занятий вы можете немного усложнить свою трассу — вывести ее на незначительной крутизне подъемы и пологие спуски, но не переусердствуйте. Переход на более сложную трассу должен быть постепенным. Вы можете выбрать и 2—3 различные трассы. Одна из них — для тренировок в обычные дни, когда нагрузка (по километражу) не очень большая и у вас не так уже много свободного времени. Эта трасса может пролегать по улицам, бульварам, скверам, в парках. Другая трасса — «праздничная».

Проложите такую трассу в хорошем лесу с выходом ее к красивым местам (озеро, река, архитектурные памятники и т. д.). В окрестностях любого города (о сельской местности и говорить не приходится) таких мест много. Длина дистанции может колебаться (в зависимости от вашей подготовленности) от 3 до 10—12 км. Как мы уже говорили (см. журнал № 8), при оптимальном для себя построении тренировочных занятий к концу сентября вы сумеете в непрерывном беге преодолеть не менее 3 км (более подготовленные — до 5—6 км), а при чередовании бега с ходьбой увеличивается и продолжительность занятия и общая длина дистанции.

Недельный цикл тренировки. В сентябре вы приступили к занятиям медленным бегом. У вас начала вырабатываться привычка к регулярной тренировочной нагрузке, вы чувствуете потребность в движении. Это очень хорошо! Но могут быть и противоположные явления: вам не хочется тренироваться, после бега вы не испытываете ни физического, ни морального удовлетворения. Внимательно проанализируйте свое состояние. Если вы здоровы и на первых тренировках у вас этого чувства не было, возможно, на предыдущих занятиях вы увлеклись и «перегрузили» свой организм. Возможно, после перерыва в тренировке (более 3—5 дней) вы начинали не с малой нагрузки, а продолжали ее увеличивать, это и вызвало ухудшение состояния. В таком случае вам необходимо вернуться к самым малым дозировкам бега или полностью прекратить бег, а в дни, выделенные для занятий, использовать как легкое тренировочное средство обычную ходьбу. Ваше плохое состояние не может продолжаться долго. Через 7—10 дней начинайте включать в прогулку легкие пробежки на коротких отрезках (50—200 м). При этом ЧСС — частота сердечных сокращений, — измеренная сразу после пробежки (лучше ее измерять после 2—3-й пробежки, когда организм «вработался»), не должна превышать 120—130 уд. в минуту. В противном случае уменьшите скорость бега.

Можно рекомендовать следующие варианты тренировочного цикла — сочетания занятий и дней отдыха в течение недели: I — тренировочные дни — понедельник, среда и пятница, остальные — отдых; II — тренировочные дни: вторник, четверг, суббота, воскресенье; III — понедельник, вторник, среда, пятница, суббота. При этих вариантах должен сохраняться принцип волнообразности беговых нагрузок.

Первый и второй варианты применяются на начальном этапе подготовки, третий — не ранее чем через 6—12 месяцев предварительной тренировки, но можно остановить свой выбор на одном из первых вариантов, а третьим вообще не пользоваться или переходить на него в дни отпуска.

Варианты беговой тренировки. Здесь

СЕРЬЕЗНО

ируются в виду методы развития выносливости, применяемые любителями оздоровительного бега. Тренировка в медленном длительном беге — это типичная тренировка, направленная на развитие выносливости. Развитие выносливости осуществляется большим комплексом физических упражнений, но главным, основным средством является бег. Применительно к оздоровительному бегу можно выделить три варианта беговой тренировки: равномерный, переменный, интервальный.

Равномерный бег — это спокойный медленный бег с постоянной скоростью. На первых этапах тренировки бег проводится при ЧСС 120—130 уд. в минуту, по мере повышения тренированности ЧСС может достигать 140 уд. в минуту. Регулирование тренирующего воздействия первоначально происходит за счет увеличения времени бега при сохранении привычной скорости, в дальнейшем — за счет увеличения скорости. Этот вид бега можно считать основным при закладке фундамента беговой подготовки.

Разновидностью метода является темповый бег. Это бег со значительно повышенной скоростью, которую нужно выдержать на протяжении всей тренировочной дистанции (от 3 км и больше). Тренирующее воздействие изменяется за счет увеличения или уменьшения скорости пробега дистанции. Для занимающихся оздоровительным бегом применение такого метода возможно не ранее чем через 6 месяцев регулярных занятий. Этот вид бега требует проявления значительных волевых усилий, вызывает большую усталость.

Переменный бег отличается очень большой вариативностью — в ходе длительного бега постоянно меняется скорость. Например, дистанция 3 км пробегается так: 200 м спокойно, 50 м несколько ускоренно и т. д., то есть скорость постоянно и ритмично изменяется. В дневнике дозировку бега можно записать $\frac{12 \times 50}{200}$ (50 м — ускоренно, 200 м медленно, всего по 12 повторений каждого отрезка — в сумме 3 км). Могут быть самые разнообразные варианты сочетания длины и скорости пробега отрезков. Как правило, в числителе указывается отрезок, пробегаемый быстрее. Тренирующее воздействие метода осуществляется за счет изменения следующих параметров (в порядке трудности): увеличение количества «быстрых» отрезков; увеличение длины «быстрых отрезков» и уменьшение длины отрезков «для отдыха»; увеличение скорости «быстрых» отрезков. Возможно параллельное изменение двух-трех параметров.

Вариантом переменного бега является фартлек, или игра скоростей. Бегун не планирует заранее ни скорость, ни длину отрезков, а варьирует их в ходе бега в лесу по желанию.

Переходить к тренировке в переменном беге следует не ранее чем через 2,5—3 месяца занятий равномерным длительным бегом.

Интервальный бег также очень вариативен. Его главная отличительная особенность — прерывность. На одном занятии пробегается несколько тренировочных отрезков, разделенных паузами (интервалами) для отдыха. Отдых может быть активным (в ходьбе) или пассивным (сидя). Нагрузка изменяется за счет увеличения длины отрезков и скорости их пробега и уменьшения интервалов отдыха.

С оздоровительными целями используется вариант интервального метода — повторный бег. Этот вид бега характеризуется чередованием равной длины отрезков, пробегаемых с одной скоростью, и равных по времени пауз отдыха. Например: 12 × 200 м, время пробега отрезка — 60 сек., отдых — 1 мин. 30 сек.

Вы познакомились с методами тренировки, теперь вам будет легче ориентироваться при составлении планов тренировки и корректировке планов, предлагаемых журналом.

План на октябрь

План на октябрь мы предлагаем построить из расчета 4 занятий в неделю. Возможный цикл: вторник, четверг, суббота и воскресенье — тренировки, остальные дни — отдых.

Первую неделю октября тренируйтесь по плану второй недели сентября — наибольшей длины отрезок у вас тогда был 1600—2000 м. А в воскресенье проведите контрольный бег. С его помощью вы сумеете приблизительно оценить уровень своей тренированности. Для этого очень медленно, спокойно пробегите 600—1000 м до появления небольшого потоотделения. После бега выполните 10—12 общеразвивающих упражнений. Затем вновь начинайте бег с установкой пробежать как можно большую дистанцию (если вы контролируете свою нагрузку пробегаемым расстоянием).

Не пытайтесь увеличить скорость бега — у вас сегодня другая задача! Примерно после 600—800 м вы войдете в привычный ритм бега и продолжайте бежать в этом ритме до появления усталости. Если вы чувствуете, что можете еще пробежать, уменьшив скорость бега, сделайте это, но ни в коем случае не доводите себя до изнеможения! Снизьте скорость и переходите на ходьбу. После 400—600 м спокойной ходьбы выполните 4—6 упражнений (повороты туловища, наклоны, потягивания и т. п.). Определите расстояние, которое вы пробежали. При тех нагрузках, которые предлагает наш журнал, это будет около 4—6 км, в зависимости от вашего возраста, состояния здоровья, подготовленности.

Не забудьте подсчитать свой пульс сразу же после бега! Это очень интересный показатель. Не удивляйтесь, если

ваш пульс превысит уровень 150—160 уд. в минуту, — ведь сегодня вы бежали, преодолевая усталость! Этот бег для вас по форме выполнения был темповым.

Приводим примерный недельный план тренировки:

Вторник. Ходьба, переходящая в ускоренную, 1000 м и очень спокойный медленный бег 600 м. Постепенно, незначительно ускоряя его, довести дистанцию до 1000 м и, снижая скорость, перейти на ходьбу. В последующие недели прибавляйте по 200—300 м. Выполните 12—15 общеразвивающих упражнений, повторив каждое 10—15 раз. Затем продолжите бег по своему желанию (это зависит от самочувствия): или спокойно от 1000 до 1600 м или по отрезкам «набегайте» такой же километраж. В последующие недели доведите бег во второй части тренировки до 1600—2000 м.

Четверг. Начало тренировки как во вторник, но без ускорения. Во второй половине занятия очень спокойно пробегите 1200—2000 м. Тем, кто использует чередование бега на отрезках и ходьбы, к концу месяца целесообразно довести длину отрезка до 400 м, сохраняя постоянной прежнюю скорость.

Суббота. Быстрая ходьба 1000 м, постепенно переходящая в медленный бег 1000 м. Затем 6—8 общеразвивающих упражнений. Далее очень спокойный бег до 1600—2000 м. В последующие недели прибавляйте по 400 м. По окончании бега — чередование ходьбы, упражнений ОФП и бега: 100 м спокойной ходьбы + одно-два упражнения ОФП (начать выполнение спокойно, заканчивать ускоренно) + 50 м легкий бег + 100 м ходьба и т. д. — 6—10 повторений.

Воскресенье. Наиболее длительное занятие. Быстрая ходьба, переходящая в бег 1200—1400 м, 4—6 упражнений ОФП, легкий бег до 2000—3000 м. В последующие недели прибавляйте к этой нагрузке по 400—600 м. Затем спокойная ходьба 10—15 мин. с выполнением различных упражнений ОФП и вновь бег от 400 до 600 м.

Вы заметили, что к нагрузке первой недели мы рекомендуем прибавлять от 200 до 600 м. Это не предел — можно увеличить нагрузку и до 1000 м, если у вас есть желание и позволяет здоровье. Но если это требует от вас значительных усилий, то целесообразнее выполнять свою оптимальную норму, которая вам наиболее доступна. Не забудьте, что третья неделя тренировки (в октябре) по нагрузке не должна превосходить вторую, а при появлении усталости третья неделя проводится по плану первой. В четвертую неделю, если вы легко выполняете свой план, нагрузка превосходит нагрузку второй недели. Ваша контрольная норма — к концу октября доведите суммарный объем бега в одном занятии до 3500—5000 м (5000 м — тем, кто помоложе и поздоровее!).

Р. КОЗЬМИН,
кандидат педагогических наук



«МЕРТВАЯ ТОЧКА»

Уже много лет в спортивной практике бытует мрачный термин «мертвая точка». Им обозначаются тягостные ощущения удушья и одышки, тяжесть и скованность в ногах, возникающие при беге. Особенно же в тех случаях, когда стайер или средневик уже со старта ведет изматывающую тактическую борьбу со значительными ускорениями. Резко снижается и скорость бега. Причиной такого состояния могут быть недостаточная разминка, завышенный темп бега по дистанции, выступление в соревнованиях после заболевания, плохая тренированность. При равномерном беге подобное состояние, как правило, не наступает.

Физиологические механизмы возникновения «мертвой точки» довольно сложны. Они связаны с накоплением в организме кислых продуктов обмена веществ, нарушением регуляции двигательных и вегетативных функций. Прежде всего это выражается в недостаточном обеспечении мышц кислородом.

При плохой разминке ухудшается вращивание, или иначе — процесс повышения работоспособности в начале бега. Подобный же отрицательный эффект наблюдается и при слишком ранней разминке. Неподготовленность организма к переходу на околопредельную интенсивную деятельность сопровождается резким повышением сердечного ритма и артериального давления, учащенным, поверхностным, неравномерным дыханием и вышеописанными субъективными ощущениями, сопровождающимися неодолимым желанием прекратить бег.

Немалых волевых усилий стоит спортсмену побороть это состояние. После мучительной внутренней борьбы внезапно наступает облегчение, повышенное потоотделение. Дыхание становится равномерным и углубленным, несколько уменьшаются легочная вентиляция и содержание углекислоты в альвеолярном воздухе, несколько снижаются артериальное давление и частота сердечных сокращений, исчезает ощущение неимоверной тяжести. Это облегчение знаменует собой появление так называемого «второго дыхания».

Исследователи, изучившие состояние

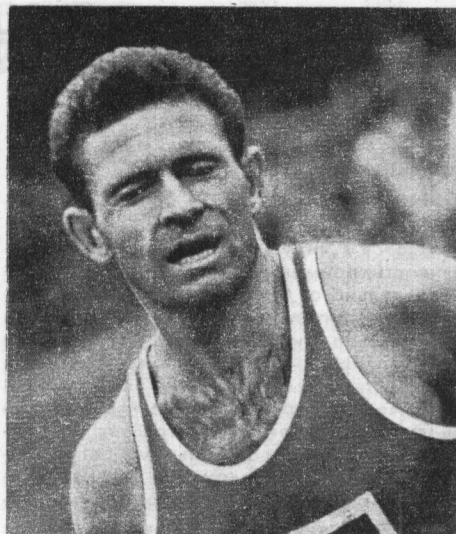
«мертвой точки», считают, что ее преодоление возможно только при некотором снижении темпа бега. В это время происходит известная ликвидация кислородного долга, сопровождающаяся при проявлении «второго дыхания» обильным потоотделением, при этом из организма выводятся молочная кислота, мочевина и другие кислые продукты. Благодаря этому восстанавливается кислотно-щелочное равновесие и вновь повышается работоспособность.

У хорошо тренированных бегунов «мертвая точка» может развиваться без всей суммы описанных выше признаков — лишь ощущается тяжесть в ногах и появляется желание прекратить бег. Интенсивное потоотделение возникает в этом случае не во время бега, а после финиша. При темпе бега и ускорениях, соответствующих уровню тренированности и функциональному состоянию бегуна, «мертвая точка» не наступает. В зависимости от длины дистанции она может возникнуть на различных отрезках дистанции. У бегунов на 800 м — примерно на 600-метровой отметке, у специалистов на 1500 м — на отметке 1200 м, у стайеров — в первой трети или в середине дистанции.

«Мертвая точка» является определенным сигналом самоконтроля для спортсмена. После финиша, анализируя с тренером и врачом итоги бега, целесообразно продумать возможные причины ее возникновения. В частности, они могут быть связаны со «стартовой лихорадкой». Излишняя эмоциональная возбужденность, как известно, ухудшает вращиваемость организма, приводит к переоценке своих возможностей, что ведет к завышенной скорости бега по сравнению с графиком.

Состояния в жару, при сильном порывистом встречном ветре, в очень холодную погоду вынуждают спортсменов к иной раскладке сил. Недоучет метеорологических и климатических факторов также может быть одной из причин возникновения «мертвой точки» и прекращения бега.

При возникновении «мертвой точки»



падает скорость бега, от чего несколько компенсируется кислородный долг. Однако это снижение мощности работы не должно быть излишне резким. Поэтому основная внутренняя настройка спортсмена должна быть направлена прежде всего на неукротимое требование к себе: продолжать бег, терпеть! Только такой психологической, волевой настройкой поможет преодолеть тяжелые ощущения, заставить бороться до конца, приведет к появлению «второго дыхания». В этот момент очень важно не думать о беге. Помогает и ряд упражнений, направленных на нормализацию дыхания. Известны и случаи применения следующего методического приема: дыхание через рот и нос с акцентом на втягивании воздуха через верхние носовые ходы и глубокий выдох. Таким образом создаются более благоприятные условия для рефлекторного расширения бронхов и улучшения бронхиальной проходимости потока воздуха.

Частое появление тягостных ощущений на дистанции, за грудных болей, особенно у новичков и тренирующихся самостоятельно, говорит о необходимости консультации с врачом, чтобы исключить возможные заболевания или диагностировать переутомление. Это не перестраховка, а необходимое условие сохранения здоровья, одно из важных условий корригирования тренировочного процесса. Ведь ряд патологических состояний и перенапряжение может начинаться примерно так же, как и симптомокомплекс «мертвой точки». Врачебное освидетельствование позволяет спортсмену быть уверенным в себе, соответствующим образом настроить себя бороться за победу на соревнованиях.

Мы кратко рассказали о «мертвой точке» и «втором дыхании». Эти вопросы интересуют многих бегунов. Напишите нам в редакцию, каковы ваши ощущения во время бега, сообщив и свои данные (возраст, разряд, спортивный стаж и т. д.). Изучив материалы, полученные от читателей, редакция постарается ответить на интересующие вас вопросы.

В. ГЕСЕЛЕВИЧ,

кандидат медицинских наук

ПОХОДНАЯ БАНЯ

От редакции

Портативная тепловая камера «Термика», созданная заслуженным тренером РСФСР инженером А. С. Массарским, уже нашла применение у спортсменов как средство восстановления в процессе тренировки, сгонки веса и т. д. В настоящее время в ряде научных учреждений проводятся исследования по изучению влияния тепловой камеры на организм спортсменов, разрабатывается методика ее применения в различных условиях тренировки. Ряд промышленных предприятий уже освоил серийный выпуск камеры, в частности, ее выпускает ленинградский экспериментальный завод «Спорт». Приобрести камеру можно или на заводе по безличному расчету или в магазине. Адрес завода: Ленинград, 193019, ул. проф. Качалова, 8, отдел сбыта [тел. 21-14-23]. Стоимость камеры при покупке на заводе 318 руб., в магазине 350 руб.

Портативной тепловой камерой «Термика» можно пользоваться в любых условиях: дома и на стадионе, в помещении и на открытом воздухе.

Камера состоит из двух агрегатов. В одном смонтировано нагревательное устройство, в другом — тепловая камера. Нагреватель (калорифер) представляет собой вентилятор, нагнетающий воздух на электроспираль. Нагретый воздух попадает в оболочку камеры. Количество включенных спиралей определяет температуру воздуха на выходе из патрубка калорифера, а значит, и температуру воздуха в камере. Питание калорифера осуществляется от сети. Калорифер «Термики» может использоваться и отдельно от камеры в качестве вентилятора (при отключенных спиралах), отопителя помещения, фена для сушки волос, киноленты и т. п.

Сложенная камера имеет вид чемодана размером 50×72×12 см, в котором уложен теплозащитный тент, выполненный из двух слоев нейлона с прокладкой из поролона. Внутри чемодана находится складное сиденье для пациента.

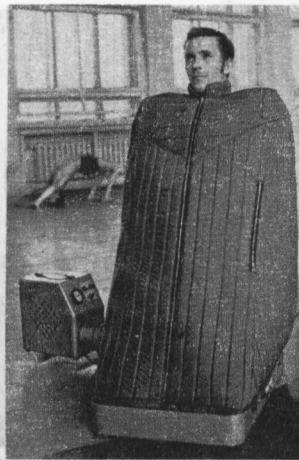
Перед процедурой нужно раздеться, расправить тент и войти в камеру через разрез, стягиваемый молнией. Предварительно необходимо присоединить патрубков калорифера к входному отверстию в тенте, а датчик электротермометра ввести через гнездо внутрь камеры. Показания термометра хорошо видны на шкале со стрелкой, размещенной на корпусе калорифера. Здесь же находятся выключатели приборов, которые могут включаться как самими пациентами, так

и вне камеры. Для управления камерой в тенте имеются прорезы для рук, закрываемые молниями, замки которых обращены внутрь.

Сидящий в камере как бы укрыт шубой, голова его находится снаружи, позволяя дышать атмосферным воздухом. В этом одно из главных отличий описываемой камеры от сауны или парной бани. Вследствие этого процедура субъективно легче переносится даже больными людьми. Оценили «Термику» и женщины. Ведь можно пользоваться камерой, даже не испортив прически!

Для повышения температуры воздуха в камере надо сначала включить вентилятор, а затем один из нагревателей. Это дает возможность нагреть воздух в камере до 50—60°. Включение второй спирали повышает температуру до 100—110°. Поскольку даже при влажности воздуха в помещении около 70—80% уровень влажности в камере не превышает 40—45%, микроклимат «Термики» переносится легко, вызывая ощущение комфорта. Нагнетание в камеру горячего воздуха создает в ней избыточное давление, что способствует удалению влажного (от паров пота) воздуха и замещению его сухим. Воздух выходит через прорезы для рук. Поток выходящего воздуха можно регулировать, приоткрывая молнии. Применяя селикагель или другие влагопоглощающие вещества, можно снизить уровень влажности до 10—15%.

Изнутри камеры на патрубков калорифера надевается шланг, что позволяет подводить его конец к отдельным участкам тела,



производя избирательное нагревание. Такой своеобразный «веник» помогает парению, а локальное прогревание применяется как в лечебных целях, так и в процессе восстановления. Поскольку руки принимающего процедуру свободны, можно одновременно проводить приемы самомассажа, пользоваться дополнительными приборами (вибромассажем, кислородный душ и т. д.).

Камера может применяться как средство восстановления в процессе тренировки, как один из методов лечения спортивных травм, как вариант разминки, для регулирования и сгонки веса. Начинать пользоваться баней следует с короткого 10—15-минутного сеанса при температуре 50—55°, что позволяет привыкнуть к процедуре и овладеть приемами управления. В дальнейшем продолжительность сеанса может быть увеличена до 25—30 мин., а температура в камере доводится до максимально переносимой.

После окончания процедуры нагреватели выключаются, а затем отключается и вентилятор. Сразу выходить из камеры нецелесообразно, особенно при сгонке веса. После процедуры (в зависимости от ее задач) надо принять теплый или контрастный душ, а также взвеситься. Сеанс длительностью 15 мин. при температуре 50—60° ведет к снижению веса тела в среднем на 0,7—1 кг. После 30 мин. пребывания в условиях температуры 75—95° вес уменьшается на 2—2,5 кг.

Ленинград

А. МАССАРСКИЙ,
заслуженный тренер
РСФСР, инженер

ВАМ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ

Год назад у меня обнаружили изменения в сердце — нарушение проводимости в виде блокады правой ножки пучка Гиса (до этого я регулярно в течение 3,5 года занимался легкой атлетикой, имел результат II разряда в беге на 1500 м). Врачи запретили мне участвовать в соревнованиях, и я прекратил тренировки.

Повторная кардиограмма, снятая через год, оказалась хуже предыдущей. Аритмия сердца не наблюдается, однако иной раз я чувствую раздвоение ударов, давление в покое обычно 130/70 (мой год рождения 1954-й). Я очень хочу возобновить тренировки. Возможно ли это!

И. Сидоренко
(г. Жовтневое)

В настоящее время частичная блокада правой ножки пучка Гиса расценивается врачами как вариант нормы. Однако многие спортивные врачи наблюдают подобные нарушения при перенапряжениях и при перетренировках.

Почему же чаще поражается правая ножка пучка Гиса? Дело в том, что тонкий длинный пучок этой ножки лежит очень близко к полости правого желудочка. Резкое повышение внутрижелудочкового давления может приводить при определенных условиях к преимущественному поражению правой ножки пучка Гиса. Это регистрируется на электрокардиограмме определенными изменениями. Блокада Гиса может быть преходящей, но может стойко существовать много лет, не давая никаких отрицательных признаков и не приводя к снижению спортивной работоспособности. Таким образом, сифакт электрокардиографического определения атипичной блокады правой ножки пучка Гиса не является основанием для запрещения спортивной тренировки. Во всех случаях врачебный диагноз устанавливается на основании всестороннего анализа многих признаков терапевтического осмотра и данных инструментальных методов исследования.

В. ЛЕВИТИН,
кандидат медицинских наук



ВОСЬМАЯ ПОБЕДА

Итак, одиннадцатая встреча легкоатлетических команд СССР и США закончилась полной и безоговорочной победой нашей дружины. Это уже восьмая победа в состязаниях этого уровня. Причем советские легкоатлеты набрали в Минске рекордное по сравнению с прошлыми встречами количество очков — 216, добившись успеха как в состязаниях мужских, так и женских команд.

Победа над сильным соперником всегда приятна. Впрочем, американские тренеры и до и, особенно, после матча неоднократно заявляли, что команда их молода, в ней мало опытных атлетов, выступавших на XX Олимпийских играх и что это в основном команда будущего.

Можно понять тренеров наших соперников, огорченных крупным пригрешем. Но все же, справедливости ради, отметим, что эта команда вовсе не такая уж неопытная. Так, в женской команде США выступали 11 спортсменок, стартовавших в Мюнхене. Для сравнения укажем, что таких легкоатлеток среди наших девушек было 12. Как видим, преимущество в опыте наших спортсменок не слишком большое. Разрыв же в счете у женщин был достаточно велик — 44 очка.

В мужской команде гостей было 9 олимпийцев (среди них 2 олимпийских чемпиона), которым удалось первенствовать лишь в трех видах программы. В нашей команде таких спортсменов было 17, и они выиграли 7 видов.

Некоторые специалисты высказывались в том духе, что, дескать, американцам



*Дружеское рукопожатие старших тренеров сборных команд СССР и США И. Степанченка и Д. Буша
Фото Р. Максимова*

следовало бы начать свое турне в Европе с матча в СССР (очевидно, имея в виду усталость легкоатлетов США). Возможно, некоторые спортсмены и были утомлены во время турне. Но вспомните, как сражались гости во второй день матча, когда казалось, что для них уже все потеряно! Конечно, американцы выступили неудачно в нескольких «своих» видах — прыжках с шестом, беге на 400 м с/б. Но ведь то же можно сказать и о проигравших наших спортсменов в метании копья и беге на 800 м у женщин, где подлинную сенсацию произвела 14-летняя М. Деккер.

Думается, что подлинной причиной столь крупной победы советской команды был тот настоящий боевой настрой большинства атлетов, с каким они вышли на единоборство с грозным соперником. Вспомним победы Валерия Подлужного над олимпийским чемпио-

ном Р. Уильямсом, Александра Блиняева над Д. Беннеттом, выступление наших девушек в спринтерском беге и в эстафетах и, наконец, ту захватывающую борьбу в эстафете 4×400 м у мужчин, где впервые в истории матчей преимущество негритянских спринтеров было таким мизерным.

В то же время в команде гостей мы увидели нескольких молодых атлетов, которые еще в прошлом году были незнакомы даже специалистам, а нынче их с полным правом можно назвать олимпийцами-76.

Прежде всего это относится к спринтеру С. Уильямсу, который с подкупающей легкостью выиграл бег на 100 и 200 м и обеспечил победу своей команде в эстафете 4×100 м. Сейчас Уильямсу 19 лет и в год Монреальской олимпиады ему исполнится 22 года. В спринте — это возраст чемпионов, и сам спортсмен не скрывает своих честолюбивых намерений на предстоящих Играх. За годы, минувшие после Мехико, наши ведущие спортсмены встречались с многими американскими бегунами. Уильямс по своим физическим данным и по технической «оснащенности», пожалуй, один из сильнейших.

Незаурядные бойцовские качества продемонстрировал 23-летний копьеметатель К. Фелдман. Он с честью выдержал единоборство с Я. Лусисом. Причем выиграл в последней попытке. Что же касается М. Деккер, завоевавшей всеобщие симпатии, то, нам кажется, что говорить о ее будущих успехах еще преждевременно. Сейчас Мэри показывает для свое-

го возраста чрезвычайно высокие результаты. Но специалисты помнят, как в 1965 году в Киеве на матче СССР—США выступала (и не без успеха) 15-летняя Мэри Мулдер. Ей предрекали большое будущее, однако олимпийских лавров девушка не снискала.

В нашей команде хотелось бы в первую очередь отметить Эльвиру Озолину. Совсем недавно на чемпионате страны она установила всесоюзный рекорд. И вот в Минске новый успех — Эльвира не только превысила свой рекорд, но и показала второй результат за всю историю мировой легкой атлетики. А серия бросков Озолиной говорит о том, что она не исчерпала еще своих возможностей.

Американские прыгуны с шестом «по традиции» считаются сильнее наших парней. Однако им нередко приходилось терпеть

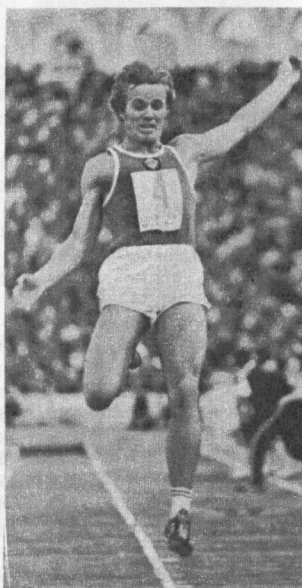


До последнего метра дистанции Семен Кочер вел борьбу с М. Пиллзом в эстафете 4×400 м

Фото Р. Максимова

поражение. Достаточно вспомнить матчи 1959 и 1965 годов, когда В. Булатов и Г. Близначев одержали победу над заокеанскими спортсменами. И в Минске В. Диас ничего не смог противопоставить Янису Лаурису и Юрию Исакову.

Оставалось всего три вида до конца матча, когда американцы догнали наших мужчин. Счет 100:100. В прыжках в длину они явно рассчитывали на победу. Ведь здесь выступал олимпийский чемпион Рэнди Уильямс! Однако третья дуэль Валерия Подлужного с Уильямсом закончилась в пользу советского прыгуна, который сумел дважды



В прыжке — победитель В. Подлужный
Фото Р. Максимова

показать результат, превышающий 8 метров.

Немалые надежды возлагали наши соперники и на Д. Беннета. Правда, американец проигрывал после девяти видов А. Блиняеву. Но всем был памятен бег в Мюнхене, где Джефферсон сумел показать второе время после Леонида Литвиненко. И сейчас Беннет с самого начала возглавил забег на 1500 м. Еще на последнем круге казалось, что он с лихвой наверстает упущенное. Но именно в этот момент Александр увеличил скорость бега, и собрав последние силы, удержал преимущество в 22 очка. Так американская мужская команда в третий раз за всю историю матчей потерпела поражение.

Е. ЧЕН,
мастер спорта СССР,
наш спец. корр.

МАТЧ СССР — США 23—24 июля Минск, Центральный стадион «Динамо»

Женщины

100 м. Н. Бесфамильная 11,4; Г. Митрохина 11,6; Д. Томпсон (США) 1,7; М. Уотсон (США) 11,8.

200 м. Н. Бесфамильная 23,5; Д. Томпсон (США) 23,5; М. Сидорова 23,6; Т. Монтоммери (США) 24,5.

400 м. Н. Колесникова 52,0; Н. Куличкова 53,2; Д. Сарпентер (США) 54,0; К. Хэммонд (США) 55,3.

800 м. М. Деккер (США) 2,02,9; Н. Сабайте 2,03,2; С. Стыркина 2,04,2; У. Кениг (США) 2,07,0.

1500 м. Л. Брагина 4,13,7; Т. Пангелова 4,14,5; Ф. Ларье (США) 4,22,3; К. Гиббонс (США) 4,40,0.

4×100 м. СССР (М. Сидорова, Л. Маслакова, Н. Бесфамильная, Г. Митрохина) 43,7; США (М. Уотсон, М. Рэндер, Д. Томпсон, К. Лоусон) 44,2.

4×400 м. СССР (Н. Куличкова, Н. Зюсскова, И. Баркане, Н. Колесникова) 3,32,8; США (У. Кениг, Н. Шефер, Д. Сарпентер, К. Хэммонд) 3,37,8.

100 м с/б. П. Джонсон (США) 13,3; Л. Хитрина 13,7; Д. Лански (США) 13,9; Л. Кононова 14,2.

Высота. Г. Филатова 1,83; А. Лазарева 1,77; К. Мюллер (США) 1,71; Д. Уилсон (США) 1,71.

Длина. М. Уотсон (США) 6,58; К. Лотова 6,41; Л. Погребняк 6,18; В. Уайт (США) 6,04.

Ядро. Н. Чижова 19,74; Е. Коралева 18,40; М. Зайдлер (США) 15,88; Д. Вуд (США) 14,57.

Копье. Э. Озолина 63,96 (рекорд СССР); С. Королева 59,22; Б. Пинкел (США) 50,94; Д. Ланжевен (США) 48,90.

Диск. Ф. Мельник 67,04; Н. Сергеева 57,90; М. Дрисколл (США) 46,66; В. Тернер (США) 45,90.

Пятиборье. Н. Ткаченко 4711; Т. Ворохошко 4537; Г. Фитцджеральд (США) 4326; Д. Фредерик (США) 4209.

Счет матча женских команд. СССР : США — 95 : 51.

Мужчины

100 м. С. Уильямс (США) 10,1; Х. Вашингтон (США) 10,3; Б. Изместьев 10,5; В. Отставнов 10,7.

200 м. С. Уильямс (США) 20,7; М. Латц (США) 21,2; А. Жидких 21,2; С. Коровин 21,6.

400 м. Д. Редд (США) 46,7; С. Кочер 46,9; М. Паркс (США) 47,3; В. Никаноров 48,7.

800 м. Е. Аржанов 1,49,2; Р. Уолхатер (США) 1,49,4; Г. Чернышев 1,50,2; Т. Фултон (США) 1,51,0.

1500 м. Д. Уоттл (США) 3,41,7; М. Ликэри (США) 3,41,9; В. Кузнецов 3,43,0; Н. Андреев 3,44,9.

5000 м. Н. Свиридов 13,42,2; М. Желобовский 13,42,6; П. Гейс (США) 13,46,0; Д. Беркли (США) 13,47,4.

10 000 м. А. Бодранков 28,41,2; Р. Шарафетдинов 28,41,2; Д. Геллоуэй (США) 28,43,6; Т. Кастанада (США) 29,32,8.

4×100 м. США (Х. Вашингтон, Э. Хэммонд, М. Дилл, С. Уильямс) 39,2; СССР (А. Жидких, Б. Изместьев, Ю. Силов, В. Борзов) 39,5.

4×400 м. США (Д. Рэдд, М. Латц, М. Паркс, М. Пиллз) 3,08,0; СССР (В. Цыганков, В. Никаноров, В. Юдин, С. Кочер) 3,08,1.

110 м с/б. Т. Уайт (США) 13,5; В. Мясников 13,8; Ч. Фостер (США) 13,8; Э. Перевозев 13,9.

400 м с/б. Е. Гавриленко 49,3; Д. Болдинг (США) 49,6; Д. Сту-

калов 50,0; Р. Кэсселман (США) 50,0.

3000 м с/п. Л. Савельев 8,34,6; Р. Битте 8,36,2; Д. Браун (США) 8,37,8; Б. Браун (США) 8,52,2.

Ходьба 20 км. Е. Ивченко 1:35,13,6; В. Резаев 1:35,17,0; У. Рэнни (США) 1:36,37,8; Д. Браун (США) 1:37,41,0.

Высота. Р. Браун (США) 2,20; Т. Вудс (США) 2,17; С. Буда-лов 2,14; В. Абрамов 2,11.

Шест. Я. Лаурис 5,30; Ю. Исаков 5,20; В. Диас (США) 5,00.

Длина. В. Подлужный 8,06; Р. Уильямс (США) 7,93; А. Лангер (США) 7,85; В. Кузьменко 7,81.

Тройной. В. Санев 16,82; М. Барбан 16,63; Д. Крафт (США) 16,57; М. Тифф (США) 16,12.

Ядро. Э. Фейербах (США) 20,69; А. Барышников 19,69; Р. Плунге 19,53; Р. Симкью (США) 19,52.

Диск. Т. Волмер (США) 60,64; В. Журба 60,42; В. Пензиков 59,78; М. Уилкинс (США) 59,08.

Молот. В. Дмитренко 70,64; А. Сприрдонов 69,98; А. Холл (США) 63,24; Т. Брегар (США) 60,72.

Копье. К. Фельдман (США) 88,12; Я. Лусис 87,26; Ф. Лук (США) 83,44; А. Макаров 80,28.

Десятиборье. А. Блиняев 7980; Д. Беннет (США) 7958; Т. Берендсен 7795; С. Гафф (США) 7491.

Счет матча мужских команд. СССР : США — 121 : 112
Общий счет матча СССР : США — 216 : 163.

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО МАТЧА		
	СССР	США
ЖЕНЩИНЫ	95	51
МУЖЧИНЫ	121	112
ОБЩИЙ СЧЕТ	216	163

МАТЧ ЮНИОРОВ СССР — США Одесса, Центральный стадион 27—28 июля 1973 г.

Женщины

100 м. Л. Кондратьева (СССР) 12,3; Д. Рэндолф (США) 12,4; Н. Матвеева (СССР) 12,5; Р. Брайнт (США) 12,6.

200 м. Р. Брайнт (США) 24,6; Л. Кондратьева (СССР) 24,8; Н. Матвеева (СССР) 25,0; М. Эйбер (США) 25,6.

400 м. К. Уэстен (США) 54,4; К. Хэдсон (США) 54,5; А. Быстрова (СССР) 56,1; Г. Денисова (СССР) 56,5.

800 м. Р. Кэмпбелл (США) 2,06,3; Д. Браун (США) 2,07,2; Н. Забожко (СССР) 2,07,7; Н. Аверина (СССР) 2,09,6.

1500 м. Г. Гладких (СССР) 4,27,2; Э. Клаугус (США) 4,27,4; Д. Эннис (США) 4,28,2; О. Абрамова (СССР) 4,30,6.

100 м с/б. В. Круг (США) 14,2; И. Карнаева (СССР) 14,3; Л. Нил (США) 14,4; Н. Марпуа (США) 14,6.

4×100 м. США (Д. Клей, Д. Рэндолф, Р. Брайнт, М. Эйбер) 45,8; СССР (Н. Матвеева, Д. Дрокова, Н. Коваленко, Т. Самкова) 46,3.

4×400 м. США (К. Хэдсон, К. Уэстон, Д. Робертсон, Р. Кэмпбелл) 3,38,4; СССР (Г. Денисова, Т. Александрова, А. Быстрова, А. Сапрыкина) 3,46,6.

Длина. Г. Бушуева (СССР) 6,10; Л. Петрова (СССР) 6,09; К. Скоффилд (США) 5,41; Д. Уиндл (США) 0.

Высота. Н. Осолок (СССР) 1,77; Д. Хантли (США) 1,77; В. Ахраменко (СССР) 1,71; С. Гильберт (США) 1,68.

Копье. К. Смит (США) 55,54; С. Армстронг (США) 50,18; М.

Интс (СССР) 49,96; Н. Хусаинова (СССР) 49,84.

Диск. О. Глазкова (СССР) 53,58; Л. Уракова (СССР) 51,32; У. Митчелл (США) 43,74; Д. Ривера (США) 40,90.

Ядро. Н. Абашиндае (СССР) 15,67; Г. Кухтина (СССР) 15,64; С. Снайдер (США) 14,86; У. Митчелл (США) 13,92.

Пятиборье. О. Рукавишников (СССР) 4167; Т. Одинокова (СССР) 4031; М. Майлинн (США) 3832; Л. Кинимака (США) 3405.

Счет матча женских команд. СССР — США 74:71.

Мужчины

100 м. Р.-К. Сатге (США) 10,5; Д. Форбс (США) 10,6; А. Аксинин (СССР) 10,7; Г. Танкацкий (СССР) 11,1.

200 м. Р.-К. Сатге (США) 21,3; М. Макфарленд (США) 21,4; А. Аксинин (СССР) 21,9; Б. Меквабишвили (СССР) 22,0.

400 м. К. Тиннер (США) 47,7; Г. Иванов (СССР) 47,9; К. Фармер (США) 48,2; И. Вашаломидзе (СССР) 48,5.

800 м. К. Френсис (США) 1,50,8; Д. Скотт (США) 1,50,8; С. Абрамов (СССР) 1,51,2; В. Волков (СССР) 1,51,8.

1500 м. М. Шиллинг (США) 3,45,9; М. Сентровитц (США) 3,46,3; К. Устинович (СССР) 3,52,4; В. Анохин (США) 4,04,0.

5000 м. К. Вирджи (США) 13,58,2; Э. Селлик (СССР) 14,01,4; С. Себрельков (СССР) 14,43,4; Р. Граббс 14,45,4 (США).

10 000 м. Т. Уильямс (США) 29,55,6; Р. Перкинс (США) 29,56,0; А. Симцов (СССР) 31,47,8; Н. Радостев (СССР) 32,10,6.

110 м с/б. Л. Шипп (США) 13,9; Э. Мишер (США) 14,1; В. Найдено (СССР) 14,3; А. Коростелев (СССР) 14,6.

400 м с/б. Д. Хейли (США) 51,5; Х. Шваб (США) 51,7; В. Нагайник (СССР) 52,8; Б. Криштин (СССР) 53,0.

3000 м с/п. А. Беклемешев (СССР) 8,47,6; М. Ирмен (США) 8,53,4; Г. Инз (США) 8,55,4; Ю. Криза (СССР) 9,04,4.

4×100 м. США (К. Сатге, Д. Форбс, Л. Грзби, М. Макферленд) 45,2; СССР — снята.

4×400 м. США (К. Фермер, К. Тиннер, Д. Робинсон, Г. Фрейзер) 3,09,6; СССР (И. Вашаломидзе, В. Ковалев, Г. Иванов, В. Кнювеш) 3,12,3.

Ходьба 10 км. П. Поченчук (СССР) 45,42,8; В. Фролков (СССР) 46,48,6; М. Пэттон (США) 49,47,0; Р. Майм (США) 49,55,2.

Длина. В. Михайлов (СССР) 7,55; Д. Хардеманн (США) 7,48; А. Костриков (СССР) 7,33; Р. Томпсон (США) 7,10.

Высота. В. Кашев (СССР) 2,15; К. Майлз (США) 2,12; С. Чернышев (СССР) 2,06; Э. Ферн (США) 2,03.

Шест. С. Кривоzub (СССР) 5,10; А. Востриков (СССР) 4,70; У. Фримэн (США) 4,70; К. Хаген (США) 0.

Тройной. В. Бригадный (СССР) 16,11; А. Оганджанов (СССР) 16,04; Э. Леннек (США) 16,03; Р. Ливерз (США) 15,23.

Копье. У. Дониныш (СССР) 74,76; Р. Эвалко (США) 73,50; Э. Татаринас (СССР) 70,20; Б. Дей (США) 69,98.

Диск. Н. Вихор (СССР) 55,64; Г. Тищенко (СССР) 53,86; В. Плекнетт (США) 48,78; Д. Миллер (США) 45,48.

Молот. Ю. Седых (СССР) 66,34; П. Репин (СССР) 63,18; Э. Джексон (США) 59,88; Ф. Бартлетт (США) 56,28.

Ядро. Т. Олбриттон (США) 18,55; В. Хмелидзе (СССР) 17,38; Д. Найдарт (США) 16,93; Г. Тищенко (СССР) 16,60.

Десятиборье. К. Бригхем (США) 7402; В. Бурьяков (СССР) 7330; О. Баканов (СССР) 7094; Б. Стеббинс (США) 6547.

Счет матча мужских команд. СССР — США 108 : 123.

Общий счет матча СССР—США 182 : 194.



ТОЛКАНИЕ ЯДРА:



Эллан Фейербах: финальное усилие

Проблемы техники и тренировки

(Продолжение. Начало см. № 8, 1973 г.)

В последние годы почти все сильнейшие европейские толкатели ядра участвуют в соревнованиях в закрытом помещении, что обуславливает некоторую специфичность в системе планирования тренировочного процесса. В связи с этим спортсменам и тренерам необходимо предусматривать в подготовительном периоде два примерно равных тренировочных этапа (с ноября по январь и с середины марта до мая) и один соревновательный этап (конец января — середина марта). При этом следует отметить, что сезон соревнований в закрытом помещении требует совершенствования технического мастерства спортсменов почти в течение всего года.

В начале годичного тренировочного цикла (ноябрь — декабрь) на первом плане стоит задача улучшения общефизической подготовки. План тренировки должен предусматривать спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол), различного рода прыжки и спринт, барьерный бег, а также метание круглых снарядов и медицинболов. Выбор игры зависит от желаемой степени нагрузки.

Пример недельного тренировочного цикла (ноябрь).

Понедельник. Баскетбол — 15 мин. Броски и толчки медицинболов (7,250 и 10 кг) — до 60 бросков. Прыжки через барьеры (двумя ногами) — 8—10 серий по 10 прыжков. Спортивные игры — 30 мин.

Вторник. Баскетбол и футбол — 30 мин. Гимнастика — 30 мин. Барьерный бег — 10 пробеганий через три барьера.

Среда. Бег трусой — 800 м. Бег — 6—8×100 м с высокого старта — по 13—14 сек. 100 бросков и толчков медицинбола (4 кг). 60 прыжков через препятствие. Спортивные игры — 20 мин.

Четверг. Силовая гимнастика — 60 мин. Футбол — 45 мин.

Пятница. Спортивная игра — 15 мин. Спринт — 6×60 м с высокого старта. 40—60 прыжков (по собственному выбору). 100 бросков и толчков медицинбола. Футбол — 30 мин.

Суббота. Силовая гимнастика и силовая тренировка.

Воскресенье. Отдых.

Комплекс средств силовой гимнастики предусматривает следующие упражнения.

Выпрямление туловища в положении лежа на наклонной скамье. Махи руками в сторону-назад с гантелями (2,5 кг). Поднимание туловища в положении лежа на животе. Повороты туловища со штангой на плечах (50 кг). Вращение рук вперед с гантелями (2,5 кг). Вращательные движения руками с гантелями (2,5 кг). Вращение туловища со штангой на плечах (15 кг). Жим штанги из-за головы в положении сидя (50 кг). Попеременные прыжки в исходном положении для толкания ядра. Поднимание рук в стороны-вверх с гантелями (10 кг) в положении лежа на спине.

Все упражнения выполняются тремя сериями по 10 повторений в каждой.

Программа силовой подготовки предусматривает: жим лежа на скамье, жим стоя, подъем штанги на грудь, толчок, рывок, приседания, полуприседания и выпрыгивание из полуприседания.

Из перечисленного комплекса выбираются 4—5 упражнений, которые выполняются сериями по 5 повторений в каждой. В это время средний вес штанги примерно 65—70% от максимального результата в этих упражнениях на данный период.

Начиная со второй половины декабря (не позднее начала января) основными средствами тренировки являются силовая подготовка и толкание ядра на технику, примерно в равной пропорции. Техническая подготовка в этот период особенно затруднена, так как спортсмен, вследствие большой нагрузки, часто не в состоянии добиться значительного прогресса в результатах. Повседневное индивидуальное планирование тренировочного процесса со стороны тренера в тесном сотрудничестве и с полного согласия спортсмена играет при этом решающую роль.

Пример недельного цикла тренировки (январь, апрель).

Понедельник. Бег трусой — 500 м. Разминка. 50—60 толчков стандартного ядра (15—20 толчков с места и 40—45 толчков со скачка). Спринт — 5×50 м. 30 бросков медицинбола.

Вторник. Бег трусой — 500 м. Разминка. 40 толчков стандартного ядра. Силовая тренировка и массаж.

Среда. Баскетбол — 15 мин. 50—60 толчков ядер различного веса. Спринт — 6—8×30 м и 40—50 различных прыжков.

Четверг. Разминка. Силовая тренировка. Упражнения на расслабление.

Пятница. Разминка. 50 толчков ядер различного веса. 50 различных прыжков. Футбол.

Суббота. Силовая тренировка и игра.

Воскресенье. Отдых.

Силовая нагрузка предусматривает 3—4 упражнения по 30—50 повторений. Средний вес отягощений должен быть примерно 70—75% от максимального результата. Тренировка в апреле существенно не отличается от тренировки в январе.

Основная задача в мае состоит в повышении степени утилизации приобретенного двигательного потенциала в структуре движения. На первом этапе стоят задачи стабилизации прочной соревновательной техники и стремление к приобретению спортивной формы для участия в соревнованиях местного значения.

В начале соревновательного сезона Х. Бризеник достигал следующих результатов:

	1969	1970	1971	1972
I соревнование	18,49	19,57	20,01	20,50
II соревнование	18,54	20,39	20,36	20,93
III соревнование	19,80	20,01	20,67	20,98
Лучший результат года	20,22	20,55	21,08	21,54

В периодах как зимних, так и летних соревнований нагрузка значительно снижается. В эти периоды надлежит очень тщательно планировать интенсивность воздействия отдельных упражнений на организм атлета, так как в соревновании спортсмен может показать высокий результат только при условии, что перед этим он успел полностью восстановиться.

Пример недельного цикла перед соревнованием.

Понедельник. Разминка. 50 толчков ядра. Спринт — 6×30 м и 40 различных прыжков.

Вторник. Разминка. 40 толчков ядра. Силовая тренировка.

Среда. Разминка. 40 толчков ядра. Спринт — 6×30 м и 40 прыжков.

Пятница. Разминка. 30—40 толчков ядра (5—10 с места и 25—30 со скачка).

Суббота. Отдых.

Воскресенье. Соревнование.

В этот период интенсивность и объем силовой нагрузки значительно сокращаются. В летнем периоде силовая подготовка необходима в основном для сохранения приобретенной зимой силы. При регулярной тренировке зимой Бризеник очень быстро наращивает силу, вследствие чего может проводить силовую работу только два раза в неделю, а у Гиса сила развивается с большим трудом. По этой причине он планирует в недельном цикле соревновательного периода три силовых занятия.

На примере жима лежа на скамье, одного из основных упражнений силовой подготовки толкателей ядра, видно, что для дальнейшего роста результатов в толкании ядра нет необходимости обладать исключительно высокими показателями силы.

	1969	1970	1971	1972
Х. Бризеник	160	190	215	235
Х. — П. Гис	165	170	190	210

Оба спортсмена толкнули ядра за 21 м, имея результат в жиме лежа на скамье соответственно 210 и 215 кг (однако обращает на себя внимание тот факт, что Х. Бризеник, повысив в 1972 г. свой результат в жиме лежа до 235 кг, улучшил результат в толкании ядра до 21,54 м).

Тренировка с ядрами различного веса.

Для совершенствования техники толкания с января до апреля — мая уже в течение многих лет используются ядра различного веса. В 1972 г. немецкие спортсмены применяли снаряды весом 6,250, 7,250 и 8,250 кг. Если толкать облегченные ядра весом 5 и 4 кг, то возникает опасность повреждения локтевого сустава. А когда спортсмен толкает более тяжелые снаряды, меняется структура движения.

Количество толчков со стандартным снарядом должно составлять 70—80% от всего количества выполняемых толчков. Разница между толчками с места и со скачка колеблется (при рациональной технике) между 1,5 и 2 м.

Разница в результатах между толчками ядер различного веса дает возможность судить о совершенстве техники и уровне специальной силы.

При оценке уровня технического мастерства необходимо учитывать, что лучшие результаты в толкании тяжелых ядер обычно имеют место в период, отдаленный от высшей спортивной формы. Результаты же со стандартными снарядами в период лучшей спортивной формы близки к тем, которые достигаются при толкании ядра весом 6,250 кг.

Весна, как правило, пора рекордов у наших метателей, особенно в толкании ядра и метании диска. В апреле — мае, самое позднее в июле обновляются рекорды всех рангов: от личных до всесоюзных. И если вспомнить единственный мировой рекорд, установленный в метании диска В. Трусеневым, то и он был установлен именно в этот период. Рекорды А. Барышникова, В. Войкина, большинство рекордов Н. Чижовой также совпадают с окончанием подготовительного — началом соревновательного периодов. А потом наступает затишье и даже спад в результатах.

Причин такой динамики результатов несколько. Одной из первых необходимо назвать традиционное деление тренировочного года на два периода (если не считать третьего, переходного, связанного с активным отдыхом спортсменов) — основной и подготовительный с устоявшимися для каждого из них задачами подготовки. Смысл этих задач сводится к тому, что в подготовительном периоде спортсмен работает над развитием силовых и скоростно-силовых качеств, а в соревновательном — над удержанием достигнутого уровня двигательной подготовленности и совершенствованием на этой основе технического мастерства.

Для доказательства сошлемся на традиционную тренировочную формулу недельного цикла: в подготовительном периоде рекомендуется выполнять 3 силовые тренировки и 2 технические, в то время как в соревновательном периоде это соотношение выглядит так: два силовых и три технических занятий.

Внимательный читатель увидит в приведенном здесь изложении доклада, что такого деления в методике подготовки немецких атлетов уже нет. Хотя Й. Шпенке говорит о том, что Х. Бризеник придерживается в основном летнего тренировочного варианта, приведенного выше.

Из недельного цикла, характерного для декабря, можно видеть, что чисто силовое занятие проводится только один раз в неделю, в субботу. В остальные дни недели силовая нагрузка сочетается с толканием ядра.

Надо сказать, что такие комбинированные занятия в несколько ином, правда, варианте один раз в неделю проводил и четырехкратный олимпийский чемпион в метании диска А. Ортер. Между сериями бросков диска он выполнял силовые упражнения со штангой.

В настоящее время ряд наших ведущих тренеров с целью увеличения степени сопряженности разных средств тренировочного воздействия также вводят такие комбинированные занятия. Это позволяет повысить объем специальной работы, что крайне необходимо, учитывая наличие зимнего соревновательного этапа.

В ходе исследований, проведенных в 1971—1972 гг., было установлено, что из 40—50 толчков ядра спортсмен выполняет с максимальным усилием только 6—8. Следовательно, примерно 12—16% всего объема специальной работы направлено на развитие так называемого «взрывного» характера усилий. Переключение на работу со штангой между сериями позволяет увеличить количество толчков максимальной интенсивности.

Хотелось бы обратить внимание на большую скоростно-силовую работу (прыжковые упражнения), которую выполняют немецкие спортсмены в ноябре — декабре. Не будет преувеличением, если мы отметим, что у наших спортсменов характер тренировочного процесса имеет в этот период скорее силовую, чем скоростно-силовую направленность именно за счет небольшого объема прыжковых упражнений. Причем толкатели из ГДР применяют преимущественно не прыжки в длину, а прыжки через барьеры, прыгивание в глубину с последующим отскоком вверх и т. п.

Исследования, проведенные во ВНИИФК, показали, что прыжки вверх больше коррелируют с техническим результатом в толкании ядра, чем горизонтальные.

Большой объем скоростно-силовой работы, позволяющей воспитывать специальную скоростно-силовую выносливость (да извинят меня специалисты за еще один термин, касающийся видов выносливости), что крайне необходимо для последующего увеличения объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

К сожалению, автор очень скупо высказался по вопросам методики подготовки толкателей ядра в соревновательном периоде. Тем не менее доклад, прочитанный Й. Шпенке на Европейском конгрессе тренеров, на наш взгляд, представляет определенный интерес для всех специалистов этого вида легкой атлетики.

Л. ИВАНОВА,
кандидат педагогических наук

ПЕРИОДИЗАЦИЯ И ОТБОР

Сокращенный перевод статьи
Арнида Крюгера из бюллетеня
«Лейстунгспорт» (ФРГ)
№ 2, 1973 г.

ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ОЛИМПИЙСКОМ ГОДУ

I. ВВЕДЕНИЕ

XX Олимпийские игры показали, что побеждал или занимал хорошее место не просто лучший спортсмен, а тот, кто был наилучшим образом подготовлен для выступлений в Мюнхене. Эта подготовка состоит из многих компонентов. Один из них — периодизация спортивной тренировки. Особенно важной и интересной является периодизация соревновательного периода, так как на основе результатов состязаний можно сделать выводы о состоянии спортсмена и о его подготовке.

Ошибочность или правильность периодизации может зависеть от многих факторов. Однако некоторые выводы вытекают непосредственно из результатов соревнований. В дальнейшем мы попробовали (на основе соревновательных результатов за сезон) сравнить подготовку первых шести участников Олимпийских игр в Мюнхене с критериями периодизации, созданными Л. П. Матвеевым.

2. ПРОБЛЕМАТИКА ПЕРИОДИЗАЦИИ В ФЕДЕРАЦИЯХ

В олимпийском году многие спортивные руководители задумываются над вопросами отбора команды для олимпийских игр. Снова и снова принимается как образец американская система, при которой в обусловленный заранее срок три победителя отборочных соревнований в каждом виде автоматически становятся олимпийцами.

Даже в США, которые в процессе своих «жестких» квалификационных соревнований потеряли для Олимпиады мировых рекордсменов Л. Эванса и Р. Матсона, эта система подвергается серьезной критике.

Другие федерации составляют олимпийскую команду на основе результатов, показанных в целом ряде соревнований сезона. Однако чем менее четок метод выбора участников, тем больше сказывается влияние посторонних факторов, среди которых немалую роль играют, например, симпатии или антипатии селекционеров. С другой стороны, чем более ясны, понятны и однозначны будут критерии отбора, тем спокойнее и монотоннее будет команда!

Олимпийский сезон каждая национальная федерация старается спланировать с учетом возможности наиболее оптимального выступления на играх. Поэтому становится возможным выявить (из официальных планов периодизации) состояние теоретических представлений каждой федерации.

ГДР, СССР, ФРГ и ЧССР (рис. 1) планировали свою работу с учетом двух «пиков» в соревновательном периоде.

ГДР и СССР выбрали возможно более поздний срок для отбора и составления команды для участия в Олимпийских играх (15—17 августа), В ЧССР дважды создавали возможность для отбора в команду (26 июля и 12 августа). В ФРГ только в исключительных случаях производилось включение спортсменов в команду после 26 июля, после того как 20 атлетов были отобраны уже к 26 июля.

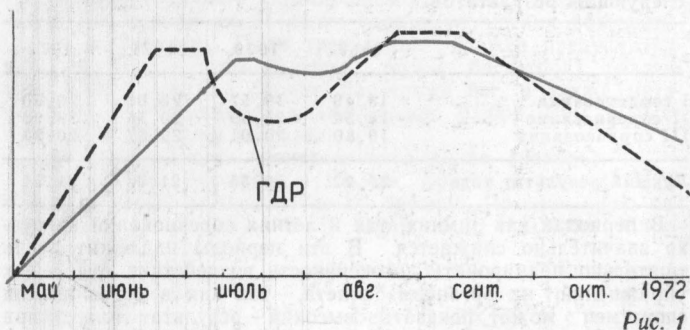


Рис. 1

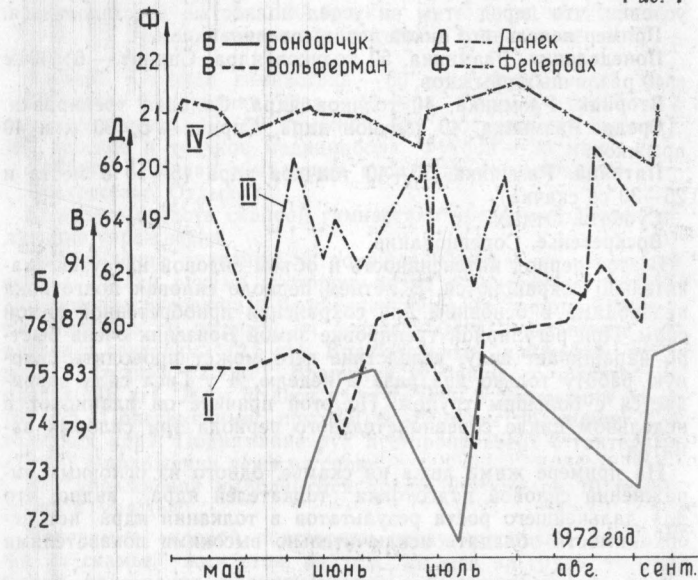
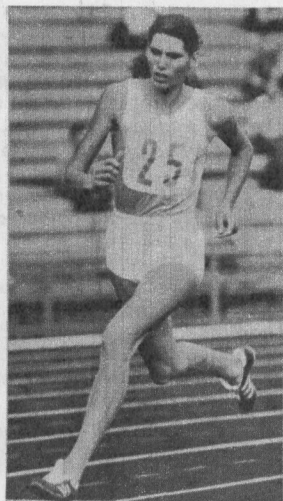


Рис. 2

* На рис. 2 представлены по одному представителю из групп, объединивших спортсменов разных стран и видов:

- I. Бондарчук, Санев, Христова, Мельник, Борзов.
- II. Вольферман, Штехер, Церт, Заксе.
- III. Комар, Данек Розендаль.
- IV. Фейербах, Вестерман.



Вышеуказанные четыре национальные федерации находятся в близких (допускающих сравнения) климатических условиях и сумели завоевать на Олимпийских играх 27 (из возможных 72) медалей у мужчин и 25 (из возможных 42) медалей у женщин, что показывает правильность выбора периодизации сезона в этих странах.

3. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЕРИОДИЗАЦИИ В НЕЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

То, что в этих дисциплинах почти исключительно встречается кривая изменений результатов с двумя «пиками», не удивляет, поскольку именно во всех этих видах имеется полная ясность в необходимости «двухпиковой» периодизации сезона. За счет разделения соревновательного сезона можно достичь высокого прироста результатов. При этом в данных видах даже не обязательно ограничиваться только двумя «пиками» формы. Сменной тренировочного режима (сочетание силовых, скоростно-силовых и технических упражнений) легко создавать любые мезоциклы в тренировочном и соревновательном периодах. Такую «многопиковую» периодизацию с относительно длительными паузами между соревнованиями мы видим на рис. 2*. Это касается, однако, исключительно опытных атлетов, над которыми к тому же не довлеет необходимость показать к какому-то определенному сроку выдающийся результат, чтобы получить возможность стартовать на олимпийских играх.

«Двухпиковую» периодизацию с сознательным снижением формы уже в июне имели добившиеся успехов спортсмены II типа (см. рисунок). При этом заметим, что Клаус Вольферман придерживался периодизации, свойственной атлетам ГДР, и между первым и вторым «пиками» искусственно понижал уровень спортивной формы на более длительный период.

При III и IV типах периодизации мы сознательно составляли группировки, которые на первый взгляд сильнее различаются между собой, чем указанные выше типы.

Тип III показывает успешный путь опытного атлета, который часто выступал в соревнованиях и на Олимпийских играх в Мюнхене оказался в наилучшей спортивной форме. Эти спортсмены имеют такой уровень физической готовности, что могут почти при каждом выступлении показывать высокие результаты. Но, с другой стороны, их достижения сильно подвержены влиянию внешних обстоятельств (факторам), таким, например, как ветер в метании диска и прыжках в длину, вследствие чего не всегда высокий уровень готовности находит свое отражение (подтверждение) в показанных результатах.

У атлетов IV типа возможный уровень достижений аналогичен. Однако в момент олимпийских игр оказалось, что они уже перешагнули «пик» своей формы! У них, по моему мнению, ошибка в периодизации заключалась в том, что они были в отличной форме в период сезона соревнований в залах или же чуть позже. Затем они попытались «перебраться» в новый соревновательный сезон без передышки, без нового подготовительного периода.

ВЫВОДЫ

В нециклических дисциплинах скоростно-силового характера принятая федерациями «двухпиковая» периодизация была целесообразна, особенно тогда, когда имелся большой выбор соревнований высокого уровня, что позволяло создать большую нагрузку, для которой можно было наиболее полно подготовиться в длинном напряженном подготовительном периоде.

(Продолжение следует)

ЛУЧШИЙ ЛЕГКОАТЛЕТ СССР 1973 г.

Первыми зачетными соревнованиями летнего сезона были Кубок СССР по ходьбе и марафону, кросс «Правды» и VI Всесоюзные и Международные соревнования на призы «Правды».

Новый мировой рекорд в метании диска—67,44, установленный Ф. Мельник, позволил ей сразу же захватить лидерство в конкурсе. До этого она дважды занимала вторые места в толкании ядра—на матчах в США и Канаде. В итоге трех стартов, включая установление рекорда, она набрала 34 очка и, получив дополнительно 0,5 балла за выполнение нормы мастера спорта СССР международного класса, добилась среднего балла 11,83. Неудачное выступление Мельник в состязаниях на призы «Правды», где она заняла третье место, ухудшило ее балл до 10,8, но не поколебало лидирующего положения. Надежда Чижова занимала второе место—10 баллов. Третье и четвертое места разделили В. Подлужный и А. Мошиашвили с одинаковой оценкой—9,4. На пятом месте В. Войкин. После успешных выступлений в зимних соревнованиях, где он выполнил норму мастера спорта международного класса, Валерий выиграл состязания на призы «Правды» и получил 8,7 балла. Шестое и седьмое места разделили В. Санеев и В. Пантелей, не выступавшие в первых зачетных соревнованиях летнего сезона—8,66 балла. Победа А. Бондарчука на международных состязаниях (третий зачетный старт) вывела его на восьмое место в конкурсе—8,33.

Следующим зачетным соревнованием был матч СССР—ФРГ. Победа Мельник упрочила ее лидирующее положение в конкурсе—11,5 балла. У оставшейся на втором месте Чижовой—9,9. На третье место вышел А. Бондарчук. С учетом выполнения нормы мастера спорта международного класса его средний балл—9,5. Вошел в группу сильнейших обретающий свою лучшую форму В. Гаврилов. Он выиграл состязания Кубка СССР—Кубка «Известий» в помещении, зимний чемпионат СССР и матч СССР—ФРГ. Со средним баллом 9,33 он занимал четвертое место. Пятым остался В. Войкин, ухудшивший свой балл до 8,83. Подлужный и Мошиашвили ухудшили свою оценку—8,8 балла и спустились на шестое-седьмое места. Восьмое и девятое места делили Санеев и Пантелей (средний балл 8,66). Замыкали группу сильнейших Л. Брагина и Е. Мазепа с результатом 8,25.

После чемпионата страны и матча СССР—США лидером конкурса осталась Ф. Мельник, установившая второй мировой рекорд, с оценкой 12,56 балла. На второе место вышел Е. Аржанов, повторивший рекорд СССР и не знающий поражений в зачетных соревнованиях,—10,5 балла. На третьем месте—А. Бондарчук—9,75. У Н. Чижовой—9,64 балла. Пятое—восьмое места делят А. Мошиашвили, В. Пантелей, А. Блиняев и Л. Брагина. Их средний балл равен 9,5.



РЕКОРДЫ В ВАРШАВЕ И ОСЛО

Во время полуфинальных состязаний Кубка Европы наши легкоатлеты улучшили три всесоюзных рекорда. В Варшаве Надежда Колесникова пробежала 400 м за 51,53, в третий раз превысив рекорд СССР. А в эстафете 4×400 м Н. Колесникова, Н. Зюськова, Н. Куличкова и И. Баркане (на фото—слева направо) показали 3.28.3. В Осло, выступая в бегах на 5000 м, Михаил Желобовский установил рекорд страны, пробежав дистанцию за 13.30,2

Главный редактор А. Ф. Бойко

Редакционная коллегия:

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

И. о. ответственного секретаря Е. Б. Чен

Редакторы отделов:

Техника и методика—Е. Б. Чен

Внутрисоюзная жизнь. Работа по комплексу ГТО—

Е. Г. Богатырев

Легкая атлетика за рубежом—Т. В. Козлова

Юношеская легкая атлетика—В. Н. Андреев

Спорт и здоровье. В творческую лабораторию тренера—

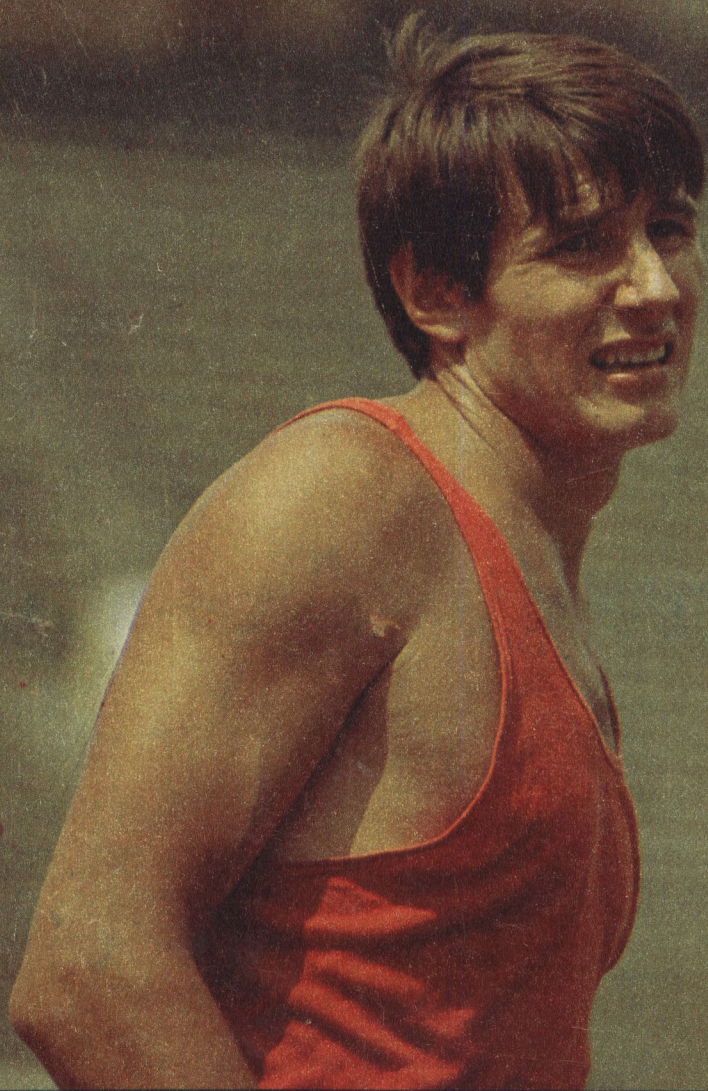
Е. В. Масалина

Художественный редактор—Л. В. Николаева

Адрес редакции: Москва, К-45, 103045, Рождественский бульвар, 10/7

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

9-45



70482

Цена 30 коп.