

ДЕТСКАЯ АТЛЕТИКА

ежемесячный

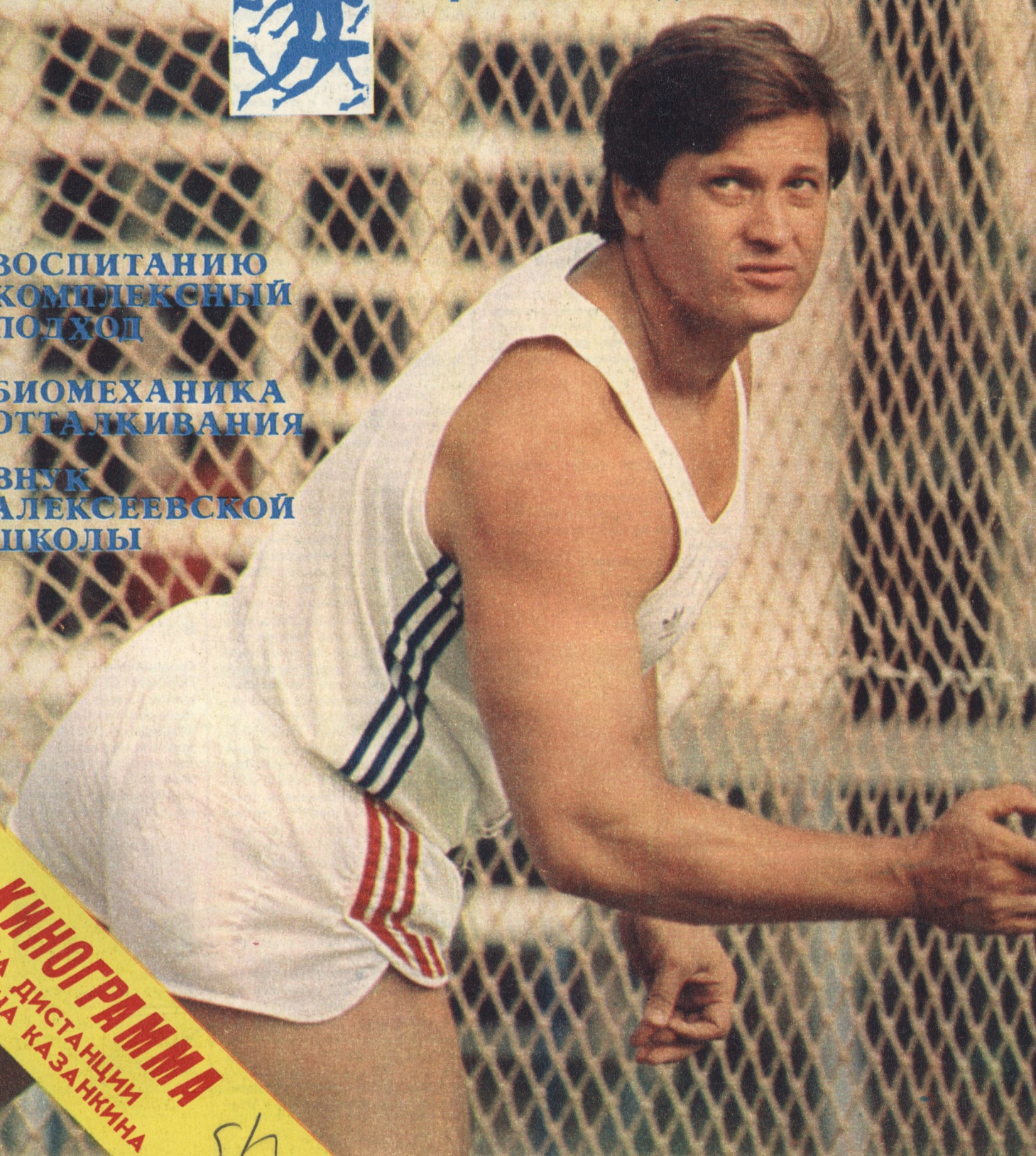


спортивно-методический журнал

**ВОСПИТАНИЮ
КОМПЛЕКСНЫЙ
ПОДХОД**

**БИОМЕХАНИКА
ОТТАЛКИВАНИЯ**

**ВНУК
АЛЕКСЕЕВСКОЙ
ШКОЛЫ**



КИНОГРАММА

НА ДИСТАНЦИИ
ТАТЬЯНА КАЗАНКИНА

sh



Всесоюзная спартакиада школьников. Один из крупнейших в нашей стране спортивных форумов. Самые большие и самые авторитетные состязания для юношей и девушек. Соревнования, открывшие дорогу в большой спорт многим советским атлетам. Вспомним, что из участников легкоатлетических состязаний Всесоюзных спартакиад школьников 15 спортсменов стали олимпийскими чемпионами, 38 — призерами олимпийских игр, 19 — чемпионами Европы, 15 — рекордсменами мира, 92 — участниками олимпийских игр.

Спартакиады школьников служат своеобразным смотром состояния советского спорта. Они показывают уровень его развития в республиках, областях, в спортивных обществах, отражают эффективность организаторской и тренерской работы.

Легкоатлетические состязания XVI Всесоюзной спартакиады школьников проходили в Вильнюсе на стадионе «Жальгирис». Соревнования прошли исключительно четко, организованно. Прекрасно оборудованный стадион, высокое качество судейства (отметим, что костяк судейской бригады составили люди, проводившие год назад легкоатлетические соревнования Олимпийских игр в Москве), отличная подготовленность спортсменов, эмоциональные, благожелательные и объективные зрители — все это помогло атлетам выступать уверенно, показывая высокие результаты.

Спортсмены улучшили высшие достижения школьных спартакиад в 32 (из 38) номерах легкоатлетической программы. При этом в беге на 400 м с/б среди девушек, в метании молота и в 10-борье Марина Кудрявцева, Сергей Дорожон и Вальтер Кюльвет установили новые юношеские рекорды СССР.

О высоком спортивном уровне состязаний говорит и тот факт, что в ходе соревнований было показано 15 результатов мастера спорта и 132 — кандидата в мастера. Вспомним, что на предыдущей спартакиаде результатов мастерских и кандидата в мастера добились соответственно 10 и 36 спортсменов, установив при этом 8 высших достижений спартакиад, в том числе один юношеский рекорд.

Командную победу на легкоатлетических состязаниях спартакиады одержал коллектив Российской Федерации. Отлично выступили юные атлеты Украинской ССР. Они получили в

общей сложности 31 медаль, в том числе 14 золотых. Больше, чем на Спартакиаде предыдущей, где украинские ребята завоевали 23 медали (9 золотых). Особого упоминания заслуживают выступления бесспорно улучшивших свои позиции по сравнению с предыдущей спартакиадой коллективов Белоруссии, Казахстана, Молдавии, Азербайджана.

Уверенно провели состязания атлеты сельских ДСО, прежде всего обществ «Урожай» (российского и белорусского) и «Колос». Юные сельские спортсмены завоевали 5 золотых медалей, всего — 20. Второе место в неофициальном соревновании между спортивными общества-

ми заняло ДСО «Зенит». Спартакиада показала и то, что некоторые общества очень слабо развивают детский и юношеский спорт. Успешно выступили украинские спортсмены, но среди них оказалось лишь два обладателя медалей (серебряных) — представитель крупнейшего общества Украинской ССР — «Авангард». А профсоюзное общество Белоруссии «Красное Знамя» вообще не получило ни одной медали.

МАССОВЫЙ ПРОБЕГ

Такое необычно красочное зрелище, честно признаться, видеть еще ни разу не приходилось. Представьте себе: на старт пробега по улицам и проспектам Винницы вышли не десятки, не сотни участников — 20 тысяч спортсменов разного возраста.

Инициатор пробега — председатель горспорткомитета Ф. П. Новик. Он сумел увлечь своей затеей многих. Его поддержали и в горкоме партии, и в исполкоме. Больше того, партийные и советские органы приняли совместное постановление о проведении такого массового легкоатлетического соревнования. В этом документе всем руководителям предприятий, учреждений, учебных заведений, секретарям парторганизаций предлагалось принять необходимые меры по подготовке и участию команд коллективов физкультуры в массовых стартах. В подготовку пробега активно подключились горком комсомола, областные и городские советы спортивных обществ и ведомств.

Оргкомитет разработал специальное положение, в котором, в частности, предусматривалось, сколько участников должен выставить каждый коллектив. Учитывая, что участники будут самого разного возраста и квалификации, оргкомитет выбрал оптимальную длину трассы: для женщин — 3 км, для мужчин — 8 км.

Старт давался всем одновременно, а финиш был для раз-

ных групп раздельным. Четко работала судейская коллегия под руководством судьи всесоюзной категории Я. Кулика. Она сумела зафиксировать время всех участников пробега. 11 из них выполнили норматив первого разряда, более 500 человек — второго, свыше 2000 — третьего, около 1300 — юношеские разряды. А победителями в личном зачете стали А. Нестеров из Житомира (в пробеге принимали участие представители семи городов страны), среди женщин первенствовала О. Чубюк из команды педагогического института. Названы победители и в командном зачете по девяти группам.

Пробег, прошедший в Виннице во второй раз, пользуется необычной популярностью среди спортсменов города и области. Он заметно оживил спортивную жизнь на Винничине.

Коллегия Спорткомитета Украины одобрила опыт проведения столь массовых легкоатлетических соревнований в Виннице и рекомендовала распространить его как можно шире в других городах республики.

Традиционный легкоатлетический матч СССР—США, состоявшийся в июле в Ленинграде, закончился победой советской команды — 204:178. Отлично провела состязания в этом матче Татьяна Анисимова. Она стартовала дважды: в беге на 200 м и на 100 м с барьерами. И уверенно выиграла оба забега.

Рекорд СССР среди юношей был установлен на XVI Всесоюзной спартакиаде школьников и в одном из наиболее сложных видов легкоатлетического спорта — десятиборье. Его обладателем стал эстонский атлет Вальтер Кюльвет.





№ 9, 81 (316) сентябрь
ежемесячный спортивно-методический журнал
Комитета по физической культуре и спорту
при Совете Министров СССР
издается с 1955 года

СОДЕРЖАНИЕ

Княжев В. Воспитанию — комплексный подход	1
Проничев В. Исходя из реальностей	4
Кан Ф. Служит «Трактор» заводчанам	6
Андреев В. Познакомьтесь	7
Султанов Н. Женский спринт	8
Тюпа В., Чистяков В. и другие Биомеханика отталкивания в спринтерском беге	10
Суслов Ф., Князева Н. Разносторонняя беговая подготовка	13
Балахничев В. Как правильно расположить стартовые колодки?	14
Жбанков О., Мансветов В., Ермаков А. Новые тренажеры	14
Юрченко Б. Стадион в лесу	15
Кряжев В., Тюрин Ю., Мансветов В. На дистанции Татьяна Казанкина	16
Федоров Ю. Внук Алексеевской школы	18
Архаров С., Воробьев В. С новых позиций	22
Бирюков А. Массаж	24
Иванов Н. С хорошим настроением	30
Тихонов С. Тренировка европейских стайеров	32
Теннов В. На пути к золотой олимпийской	

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН,
Э. В. ГУШИН, Ю. И. ЖУКОВ, А. Н. ЕФИМЕНКО,
В. С. КЛЮРОВ (главный редактор) Н. И. ПОЛИТИКО,
В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ, И. Н. ПРЕСС, В. Д. САМОТЕ-
СОВ, Ф. П. СУСЛОВ, Л. С. ХОМЕНКОВ

Ответственный секретарь М. П. Бундин
Редакторы отделов: Н. Д. Иванов, В. Н. Калясьев,
Е. В. Масалина, Е. Б. Чен, А. К. Шедченко
Художественное оформление Н. Н. Левитской
Младший редактор Л. И. Тарева

ВОСПИТАНИЮ- КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Коммунистическая партия Советского Союза постоянно совершенствует дело коммунистического воспитания. Это с новой силой подтверждают решения XXVI съезда КПСС, постановление Центрального Комитета партии «О дальнейшем улучшении идеологической, политико-воспитательной работы». Документом долговременного действия назвал это постановление товарищ Л. И. Брежнев в Отчетном докладе Центрального Комитета съезду партии. «По существу, — отметил в своем выступлении на форуме коммунистов Леонид Ильич, — речь идет о перестройке многих участков и сфер идеологической работы. Надо добиться, чтобы ее содержание стало более актуальным, а формы отвечали современным запросам и потребностям советских людей».

Сегодня можно сказать, что за последние годы уже немало сделано в деле повышения идейно-политического воспитания легкоатлетов. Все активнее утверждается в этом процессе комплексный подход, расширяется арсенал средств, находящихся в распоряжении физической культуры и спорта. В этом смысле показательны итоги прошедших Игр XXII Олимпиады, на которых советские легкоатлеты за всю историю своего участия на олимпиадах собрали самый богатый урожай наград высшей пробы — 15 золотых медалей.

Вопросы идейно-политического и нравственного воспитания спортсменов приобретают особую актуальность в связи с предстоящими XXIII Олимпийскими играми, которые, как известно, должны состояться в США — цитадели буржуазной идеологии. О чем это говорит, объяснять не надо. В стране, которая была вдохновителем бойкота Московской олимпиады, уже сейчас, задолго до открытия Игр, все громче и громче раздаются голоса неких реформаторов, кто с превеликим удовольствием перекроил бы на свой лад все олимпийское движение, традиции Игр, широко раскрыл бы ворота «золотому тельцу» — доллару, с удовольствием превратил бы мирную борьбу на спортивных аренах в спор крупных монополий, сделал спорт профессиональным. С особой настойчивостью поднимаются голоса за отмену во время церемониала награждения призеров Игр подъема национальных флагов, исполнения государственных гимнов. Так что здесь не приходится говорить, что могут ожидать спортсмены, атлеты социалистических и развивающихся стран на предстоящей Олимпиаде. И не только на ней, но задолго до ее открытия. И в этой борьбе победителем станет тот, кто будет хорошо подготовлен физически, иметь высокую идейно-политическую и крепкую

нравственную закалку. Так что советским легкоатлетам предстоит подойти к предстоящим международным турнирам не только хорошо физически подготовленными, но и политически зрелыми, закаленными морально, с высокими волевыми качествами, с глубочайшим чувством самосознания и долга перед родиной, народом.

В успешном осуществлении этих задач важен комплексный подход к постановке всего дела воспитания, то есть обеспечение тесного единства идейно-политического, трудового и нравственного воспитания.

Разнообразны средства и методы воспитательного процесса. Но какими бы они ни были, в первую очередь они должны способствовать формированию у легкоатлетов коммунистической убежденности, трудолюбия, активной жизненной позиции. В этом плане настоящей школой коммунистического воспитания для наших атлетов стали героико-патриотические чтения по книгам Л. И. Брежнев «Малая земля», «Возрождение» и «Целина», а также изучение указаний и выводов, содержащихся в трудах и выступлениях Леонида Ильича, проведение политической учебы, принятие социалистических обязательств, участие в глубоко символической и патриотической акции «Вахта памяти», шефство коллективов предприятий над сборными командами, открытые комсомольские, партийные собрания, возложение венков на братские могилы, посещение Мемориалов, торжественные встречи с передовиками производства, героями войны и труда, трудящимися коллективами. Эти и многие другие формы работы вошли в арсенал воспитательного процесса легкоатлетов, успешно осуществленного в комплексе общественно-политических и культурно-массовых мероприятий, особенно в период подготовки к VII летней Спартакиаде народов СССР и Играм XXII Олимпиады в Москве. Казалось бы, найдены средства и методы, можно спокойно работать. Но эффективность идеологической и политико-воспитательной работы немыслима без всестороннего учета реальностей социально-политической и духовной жизни нашего общества, возросшего уровня образованности и культуры советских людей, накопленного опыта политико-воспитательной работы. Жизнь, как говорится, не стоит на месте, и это надо учитывать повседневно.

Всем известно, что тренер является главной фигурой в процессе воспитания. И не случайно за последние годы за нашими тренерами закрепилось емкое слово «наставник». И это не простое определение, не про-

стая замена одного слова другим. Наставник — это прежде всего учитель, педагог, воспитатель, и деятельность его отнюдь не должна ограничиваться рамками тренировочной работы. Во время занятий наставники своим отношением к делу, советами и замечаниями формируют у атлетов политическое самосознание, высокое чувство ответственности, воспитывают их в духе коммунистической морали и идейности, советского патриотизма, пролетарского интернационализма, высокой организованности и дисциплинированности. Однако не все еще в жизни руководствуются этими принципами. Порой в погоне за очками и медалями иной тренер забывает о своем главном предназначении — быть воспитателем.

Воспитательное значение физической культуры и спорта неоспоримо, и для специалистов здесь широкое поле деятельности, где можно по-настоящему, основательно формировать у физкультурников и спортсменов коммунистическую убежденность, патриотизм, высокие моральные и нравственные качества. И формировать их не только в сборных командах, но и прежде всего в низовых коллективах физической культуры, откуда начинают свои первые шаги в спорт будущие атлеты. И в этой, прямо скажем, непростой и нелегкой работе успех дела зависит от того, кому она доверена. В связи с этим и перед кафедрами легкой атлетики институтов физической культуры, призванными готовить специалистов, стоят особые задачи. Ведь всем известна истина: воспитателем может быть только тот, кто сам воспитан. А все ли делают кафедры, чтобы выпускники — молодые специалисты были достаточно подготовлены к ответственной роли педагога и наставника? К сожалению, далеко не все.

Не секрет, что психология далеко не всех юных и молодых спортсменов настолько высока, чтобы самим разобраться в сложных ситуациях, соотносить свои поступки с чувством долга, ответственности перед родиной, коллективом. Эти чувства необходимо воспитывать. Но сколько бы мы ни читали лекций, ни проводили бесед по этому поводу, они не могут заменить прямого общения с людьми переднего края, кто своими руками создает материальные ценности. Одно дело узнать об этих людях из газет и книг, увидеть в телепередачах и другое — увидеть самому героев трудового фронта, увидеть своими глазами, как добывают уголь, варят сталь, делают машины, сеют пшеницу и убирают урожай, словом, — приобщиться к этому труду. Прочувствовать каждой нервной клеткой сопричастность к подвигу трудовому, который совер-

шают их сверстники. Повторяю, опыт такого сотрудничества на уровне сборных команд имеется, отныне надо его распространять на местах. И в первую очередь в наших детских спортивных школах. Нужно уже сегодня, сейчас, не теряя времени приобщать юных спортсменов к жизни трудовых коллективов, шире налаживать контакты с предприятиями, колхозами и совхозами, чтобы молодые атлеты не замыкались в рамках спортивных интересов и стремлений, чувствовали, что и их труд является частичкой общего труда ради процветания Отчизны.

А много ли мы используем труд как средство воспитания легкоатлетов? Имеется в виду не только труд тренировок. К сожалению, бывает и так: посетили завод, предприятие, колхоз и считаем, приобщились к труду. Зато в соответствующей графе воспитательных мероприятий появилась та самая «галочка-выручалочка». Вот и выходит, что трудятся иные наши спортсмены на словах. Не от того ли у таких спортсменов, добившихся определенных результатов, появляется высокомерие, мешанское мировоззрение, «профессиональное фырканье» и тому подобные отрицательные явления.

И здесь особенно приятно рассказать о старшекласниках иркутской школы № 22, которые в течение четырех лет под руководством «главного прораба»-преподавателя физвоспитания А. Кульмухаметова возводили свое детище — легкоатлетический зал, первый и пока единственный в Иркутске. А разве мало в том же самом городе воспитанники СДЮШОР «Локомотив» поработали над благоустройством своей спортивной базы. И то, что она сегодня, пожалуй, самая оснащенная — честь и хвала самим ребятам, воспитанникам школы. И мы сегодня с удовольствием можем отметить, что воспитанники этой школы с честью несут звание советского спортсмена на мировой арене, являя собой пример настоящих бойцов, патриотов своей родины.

Легкоатлетический спорт самый массовый из всех видов спорта, которые культивируются в нашей стране. Мы располагаем огромным резервом: 6 млн. занимающихся легкой атлетикой, мощной спортивной базой. В предстоящей пятилетке планируется довести число занимающихся до 7 млн. Это поистине огромная армия — и охватить такую массу спортсменов, дойти до каждого очень трудно. Однако это несколько не должно уменьшать той ответственности в деле воспитания, которая ложится на плечи специалистов, работающих с легкоатлетами. В этой работе брак исключается. Физическая культура и спорт — это огромный

резерв в воспитательном процессе. Но достаточно ли эффективно мы используем этот резерв? Все ли делаем для того, чтобы легкая атлетика стала поистине массовой, чтобы несла она в себе большую воспитательную нагрузку? Как это делают в Виннице, когда в одно из апрельских воскресений на старт пробега по улицам города выходят более 10 тысяч жителей. В стартах принимают участие, как говорится, и стар и млад. Вот поистине масштабность, размах работы. А возьмите наш популярный кросс на призы газеты «Правда», всесоюзные детские спортивные игры «Старты надежд», легкоатлетические турниры памяти героев Великой Отечественной войны, на призы известных спортсменов. Такие массовые соревнования несут в себе в первую очередь воспитательный заряд, являются хорошей школой мужества. К сожалению, таких турниров у нас еще мало, пока еще в большинстве своем спортивные организации ограничиваются проведением легкоатлетических эстафет по городу, поселку. Эстафеты, посвященные знаменательным датам, с привлечением к их организации ветеранов труда, героев пятилеток, — дело необходимое и нужное, но они ограничены количеством участников. Надо шире практиковать поистине массовые соревнования с привлечением десятков тысяч жителей городов, проводить их как праздники, настоящие торжества. Конечно же, все это потребует лишнего времени, забот, творчества и, конечно, энтузиазма. Но без этого трудно решить те задачи, которые ставит перед нами партия.

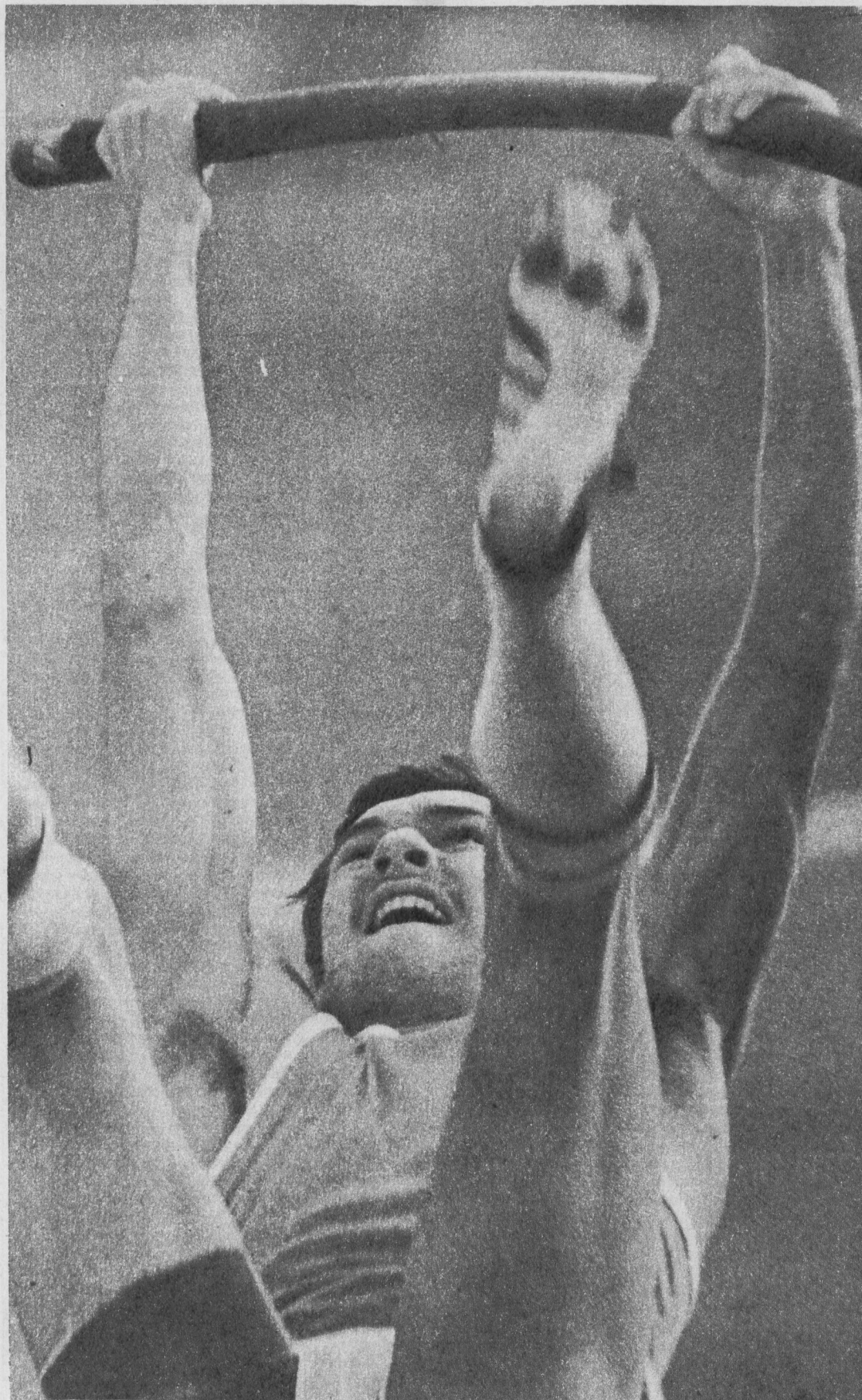
В отчетном докладе Центрального Комитета КПСС XXVI съезду было сказано, что условия, в которых все мы живем и работаем, за последнее время значительно изменились, что иным стал советский человек. Обогатились его знания, повысилась эрудиция, значительно выросли духовные запросы. С другой стороны, возросла активность пропагандистских средств классового противника, усилились его попытки оказывать разлагающее воздействие на сознание советских людей. Именно с этих позиций мы должны сегодня подходить к процессу воспитания советских легкоатлетов.

В. КНЯЖЕВ,
заместитель начальника
Управления легкой атлетики
Спорткомитета СССР

В ОБЪЕКТИВЕ



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



**СМЕЛО ИДУТ НА ШТУРМ РЕКОРДНЫХ РУБЕЖЕЙ
МОЛОДЫЕ СОВЕТСКИЕ ПРЫГУНЫ С ШЕСТОМ.
СРЕДИ НИХ 21-ЛЕТНИЙ ИРКУТЯНИН
АЛЕКСАНДР КРУПСКИЙ**

ФОТО РОБЕРТА МАКСИМОВА

исхода из реальностей

Впервые за всю историю участия советских легкоатлетов на олимпиадах на олимпийский пьедестал в Москве поднималось столько спортсменов из далекой Сибири, еще недавно считавшейся не легкоатлетическим краем. В числе тех, кто внес свой вклад в победную копилку сборной команды СССР, были и спортсмены Иркутской области. Это одна золотая и одна серебряная медали, которые завоевали Т. Гойшик в эстафетном беге 4×400 м и К. Волков в прыжке с шестом. Участник Игр XXII Олимпиады в беге на 200 м А. Стасевич тоже иркутянин. О том, что предшествовало этому успеху, о сегодняшней легкой атлетике Иркутской области, ее заботах и проблемах, перспективе и пойдет речь в статье В. Проничева, председателя Комитета по физической культуре и спорту при Иркутском облисполкоме.

Во всяком анализе трудно обойтись без статистики. Однако цифры лишь тогда становятся жизненными, когда наиболее полно отражают действительность. Но всегда ли в практике имеет место равноценное сочетание? Вопрос поставлен не из праздного любопытства, ибо в настоящем выступлении не обойти цифровых парадоксов.

Начну, пожалуй, со статистики, которая реально отражает нынешний легкоатлетический спорт Иркутской области. Точнее, его основу. В 52 комплексных ДЮСШ имеются 15 отделений легкой атлетики с общим количеством занимающихся 2500 человек. Приплюсуем сюда три спортивных класса. Это еще 100 человек регулярно занимающихся легкой атлетикой. Сделаем качественную отборку, в результате чего картина выглядит будет так: кандидатов в мастера и спортсменов I разряда — 167 человек, мастеров спорта — 18, мастеров спорта международного класса — 5. Вот, пожалуй, и весь наш легкоатлетический потенциал. Это цифры реальные. То есть те, от которых необходимо отталкиваться и на которые в дальнейшем предстоит ссылаться. Есть и другая статистика. Это общее количество так называемых регулярно занимающихся легкой атлетикой. Эти цифры выглядят вполне внушительно — 60 419 человек. Однако я не склонен считать их абсолютно реальными. Ибо понимаю, что отдельные руководители об-

ществ иногда стремятся приукрасить свои статистические отчеты, которые в начале каждого года мы получаем. Нельзя сказать, что это чистой воды очковтирательство, отнюдь нет, но и причислить более 60 тысяч человек к числу регулярно занимающихся легкой атлетикой, честно говоря, рука не поднимается. Считаю так, когда человек хотя бы три раза в неделю посещает секцию, дважды в месяц участвует в соревнованиях, такого можно еще отнести к разряду регулярно занимающихся. Из чего исхожу? Нынешний уровень достижений в легкоатлетическом спорте предполагает регулярность занятий уже с первых шагов в спорте. Значит, сегодня нужно говорить не о трехразовых тренировках в неделю, а о двухразовых в день и в течение всей недели. Вот и выходит, что за основу легкоатлетического спорта Иркутской области надо брать те 2500 легкоатлетов, о которых сказано в начале.

Много это или мало? Если говорить о реальности, то достаточно. Если же иметь в виду перспективу, ответ однозначный — мало. Но тому есть объективные причины. Дело в том, что еще не так давно среди специалистов ходило мнение, что развивать легкую атлетику в Сибири — дело безнадежное. Впрочем, до сих пор некоторые тренеры считают, что это так и есть, вспоминая наши лютые морозы, осеннюю распутицу, слякоть и т. п. Что ж, морозы у нас действительно крепкие. А осень! Прекрасное время года. Лето, пожалуй, не хуже, чем на Черноморском побережье. Правда, весна иногда бывает затяжной, но разве это помеха для тех, кто хочет заниматься, хочет вырасти в настоящих атлетов? О том, что в Сибири можно и надо развивать легкую атлетику, говорят сами факты. Причем не просто развивать, но и готовить олимпийцев. Пример тому — успешное выступление сибирских атлетов на Московской олимпиаде, среди которых иркутяне

К. Волков, Т. Гойшик и А. Стасевич. Более того, ныне кандидатами в сборную команду страны и Российской Федерации зачислен большой отряд легкоатлетов области — более 30 человек. Причем больше половины из них — молодежь.

В чем видятся причины столь быстрого подъема? Мы здесь секретов как таковых не видим. Возьмите олимпийцев прошлых лет, которые выросли как мастера в «чужих» краях. Закваску-то они прошли сибирскую! Значит, о спортивных талантах, которые рождаются на нашей земле, говорить не приходится. Другое дело, в свое время у нас не было возможности самим доводить спортсменов, что называется, до кондиции. Не было специалистов, базы. И сейчас еще в этом плане многого не хватает, еще немало проблем. Но первый шаг сделан. И самый главный — специалисты поверили, что в наших условиях можно развивать легкоатлетический спорт. Можно готовить олимпийцев. И олимпийских чемпионов — тоже. Думаю, это немаловажное обстоятельство — уверенность, убежденность специалистов. Значит, и цели есть, ну а трудности в таком случае преодолимы.

Кстати, о трудностях. Их у нас, скажем прямо, много. Но разве они только у нас, в Иркутской области? Легкая атлетика ныне стала полноправной хозяйкой на местах, чего раньше не было. Сегодня в сборные команды области попадают ребята и девушки из Усолья и Усть-Илимска, Братска и Ангарска — городов, которые еще недавно считались в полном смысле легкоатлетической целиной. Но вот парадокс: массовая легкая атлетика развивается только в областном центре — в Иркутске. Хотя, казалось бы, все должно было быть наоборот. Объяснение тут одно: нехватка тренерских кадров. Скажем, в Ангарске есть прекрасный стадион, готовят там хороших юниоров, а вот с массовостью в городе не густо. То же самое можно сказать о Братске, Усть-Илимске — промышленных городах с большим количеством населения. Но кому работать с такой массой, когда и десяток тренеров не наберется! В свое время старались решить эту проблему, приглашая специалистов со стороны. А на поверку вышло, что почти все они в конце концов покинули наши края. Вывод напрашивался один: готовить свои кадры. Однако своего института

физкультуры у нас нет. Искали выход из положения. Нашли: открыли учебно-консультационный пункт Омского института физкультуры. Правда, в Иркутске есть свой техникум физкультуры, задача которого — подготовка учителей для школ. Однако это учебное заведение сегодня имеет всего лишь семь учебных аудиторий в старом здании с «удобствами во дворе», но не имеет ни своего спортзала, не говоря уже о стадионе. Техникум не в состоянии принять всех желающих учиться на отделении легкой атлетики. А их с каждым годом становится все больше и больше. Нам как воздух нужен институт физической культуры, не говоря о том, что техникуму нужны нормальные аудитории, стадион, манеж и т. д. Сегодня те, кто уезжает учиться в Омск или Улан-Удэ, в большинстве своем не возвращаются. А не возвращаются в том числе и по причине отсутствия современной легкоатлетической базы. Хотя здесь можно было бы поспорить с молодыми специалистами насчет этих самых баз. Думаю, что если бы было желание работать, вопрос с базами не стоял бы так остро. Во многих наших городах имеются неплохие стадионы. Во всяком случае, на них можно готовить мастеров спорта. Загвоздка здесь, видимо, в другом: не все хотят ехать в «глубинку». Хотя понятие нынешней глубинки далеко не то, что бывало несколько лет назад. Вот и выходит, что у некоторых молодых специалистов просто нет желания работать. Всем хочется где-то в центре. Но в этом плане Иркутск уступает многим городам нашей области. Покрытие того же стадиона «Локомотив», считающегося лучшей нашей легкоатлетической базой, не отвечает всем современным требованиям. Хуже того, в областном центре имеются еще стадионы с гаревым покрытием, не приспособленные даже для тренировок. Некогда хорошие стадионы «Динамо» и «Труд» ныне в аварийном состоянии. В общем, в ближайшее пятилетие о лучшем говорить пока сложно. Вот почему мы все свои усилия ныне направляем на благоустройство основной базы — стадиона «Локомотив». И немалую о том заботу проявляют управление дороги, председатель этого общества В. Беломестных. Именно благодаря его заинтересованности, я бы даже сказал — настойчивости, в «Локомотиве» ныне имеется специ-

ализированный зал для прыжков с шестом, восстановительный центр, отвечающий самым современным требованиям, именно при обществе работает одна из лучших в стране СДЮШОР по прыжкам с шестом. Вот если бы такое отношение к нуждам «королевы спорта» проявляли остальные организации, председатели ДСО и ведомств, думаю сегодня не стоял бы так остро вопрос с базой. И не было бы такого положения, когда мы говорим, что в «Буревестнике» совсем не развивают легкую атлетику. И это при наличии только в Иркутске восьми вузов с контингентом обучающихся более чем 63 тысячи. Ни в одном из них, за исключением сельскохозяйственного и железнодорожного, за последние десять лет не был подготовлен ни один мастер спорта. Поднять студенческую легкую атлетику, вывести ее на высокий уровень — вот первоочередная наша задача на ближайшую пятилетку. Дело трудное, но необходимое, ибо студенты — это большой резерв. Причем резерв реальный. Ведь на кафедрах физвоспитания институтов занята большая масса специалистов, которым под силу не только поднять массовую легкую атлетику, но и готовить мастеров. Именно об этом шел разговор в конце прошлого года на очередной коллегии областного спорткомитета с участием заведующих кафедр физического воспитания всех наших вузов. А то, что в институте можно воспитывать мастеров спорта, показывает работа преподавателя сельскохозяйственного института И. Федорова, который уже воспитал мастеров марафонского бега К. Логинова и А. Кольздорфа. Претензии сегодня мы могли бы предъявить и к обществам «Динамо», «Трудовые резервы». В частности, о последнем. В области у нас имеется более 60 профессионально-технических училищ. Это свыше 28 тысяч учащихся и... ни одного спортсмена высокого разряда по легкой атлетике.

Состояние легкоатлетического спорта в этих спортивных обществах уже не раз анализировалось на представительных совещаниях, выносились соответствующие постановления. Но этих мер, как оказалось, недостаточно. Думаю, что пока специалисты, руководители не повернутся лицом к «королеве спорта», пока не будут проявлять заботу и внимание, пока не будет повышен контроль, —

мало что изменится. Мы можем десятки раз вызывать «на ковер», наказывать, спрашивать за сделанное, но вряд ли добьемся хороших результатов, пока люди сами не будут подходить к своей работе с государственных позиций.

Пока же, повторю, плодотворно работают тренеры наших ведущих спортивных обществ: «Локомотива», «Труда» и «Спартака». Причем работают с полной нагрузкой. Так уж получилось, что именно в этих обществах собрались настоящие энтузиасты своего дела, которым по плечу решать любые задачи. Это поистине творческие коллективы, причем имеют они не самые лучшие условия для работы. Достаточно здесь сказать о тренерском коллективе специализированной школы шеста ДСО «Локомотив», который возглавляет Ю. Н. Волков, о В. И. Авербухе, работающем с многоборцами, И. И. Бражнике, В. К. Караченцеве, В. И. Седых, А. Н. Гойшике — со спринтерами, о Ю. Н. Рыбине — с метателями. Это наши маяки, наш основной костяк специалистов. За ними тянутся и молодые тренеры, которые вместе с мастерами постигают секреты, растут профессионально. Есть уже первые ростки создания творческих бригад. Так, у Ю. Н. Волкова этот метод стал основой работы коллектива школы. На пути становления бригада В. И. Авербуха, В. И. Седых. Впрочем, они давно бы были созданы, если бы опять-таки хватало тренерских кадров. Выход есть. Бригады будут и могут объединить не только тренеров Иркутска, но специалистов из других городов области.

Опыт СДЮШОР по шести показывает, что создание узкоспециализированных школ по одному виду спорта — перспективное дело. Создать такие школы в наших силах. Есть уже и руководители обществ, которые могут взять на себя основную массу забот. Уже в ближайшем будущем, видимо, будет создана школа спринта и метаний. Энтузиасты в этих видах у нас есть, есть с кем работать, есть и резерв. Дело осталось за созданием базы. И в первую очередь необходим легкоатлетический манеж. Хотя бы в Иркутске. В самом начале я оговаривался, что, как бы сильны ни были морозы в наших краях, тренироваться можно. Но тогда я имел в виду массовую легкую атлетику. Когда же речь идет о высшем мастерстве, о

рекордных результатах, здесь нужна спортсменам, тем же бегунам, зимняя база.

Много предстоит поработать и над нашим календарем соревнований. Пока он, замечу, не является стимулом подготовки спортсменов высокой квалификации, не выполняет основной своей функции — подъема массовости легкоатлетического спорта. Ведущие наши спортсмены, кандидаты в сборные команды страны и Российской Федерации, естественно, имеют достаточно много стартов, а вот основная масса спортсменов пока еще не задействована. Так что календарь требует существенной доработки. Поднимем этот участок — без сомнения, заметно поднимется и массовая легкая атлетика на местах. Ведь согласно положению о соревнованиях календарь как раз и должен в первую очередь быть направлен на рост массовости. И не только ее. Скажем, именно хорошо составленный календарь соревнований может помочь ликвидировать пробелы в отстающих видах. А такие в нашей легкой атлетике есть. Это метание копья, молота и, как ни странно, спортивная ходьба. Фактически эти виды не культивируются в области. Плохо с высотниками, прыгунами в длину. Словом, еще много предстоит решить проблем и задач в ближайшие годы. Главная из которых — подготовка спортсменов Иркутской области к республиканским, всесоюзным, международным соревнованиям, к очередной Олимпиаде. За прошедшее четырехлетие у нас было подготовлено пять мастеров спорта международного класса. Естественно, позиций мы не должны сдавать. Значит, предстоит работать с еще большим накалом, большей ответственностью. Так, как этого требуют задачи, выдвинутые перед спортсменами и тренерами, всеми физкультурными работниками XXVI съездом КПСС.

В. ПРОНИЧЕВ,
председатель Комитета
по физической культуре
и спорту при Иркутском
облисполкоме

ПОЗДРАВЛЯЕМ

Сердечно поздравляем с 60-летием заслуженного мастера спорта Клавдию Александровну Точеннову.

Клавдия Александровна пришла в легкоатлетический спорт в довоенные годы. Хорошие физические данные, разносторонняя подготовка дали ей возможность успешно соревноваться в нескольких видах легкоатлетической программы, и особенно в многоборьях, где первый успех пришел на чемпионате СССР 1940 года, когда она была третьей. В послевоенные годы, утвердившись в группе сильнейших многоборков страны, Клавдия Точенова начала усиленно тренироваться в метании диска и толкании ядра и уже на первенстве страны 1946 года заняла третье место в этих видах. А затем в течение 7 лет поднималась на пьедестал почета, завоевывая призовые места на чемпионатах СССР и в 1951 году стала чемпионкой в толкании ядра. Одной из первых в мире она толкнула ядро за 15-метровую отметку. На Олимпийских играх в Хельсинки, сделала толчек на 14,50, Клавдия Точенова заняла третье место и была награждена бронзовой олимпийской медалью, пропустив вперед лишь рекордсменку мира Галину Зыбину и одну из сильнейших спортсменок континента немку М. Вернер.

Ленинградку Клавдию Точенову отличали большое трудолюбие, преданность легкой атлетике, незаурядные бойцовские качества, скромность. Она участница обороны Ленинграда, во время Великой Отечественной войны работала в военном госпитале.

Высшее физкультурное образование, полученное в юности, определило выбор профессии. После активных занятий спортом переход на тренерскую работу был закономерен. Много сил было отдано подготовке юных легкоатлетов за долгие годы работы в ДЮСШ Ленинского района Ленинграда.

В день рождения желаем Вам, уважаемая Клавдия Александровна, доброго здоровья и личного счастья.

**служит
«трактор»
заводчанам**



В пышной зелени на окраине Минска расположился наш заводской стадион «Трактор» — второй в городе по величине после «Динамо». В нынешнем году он «отпраздновал» юбилей — 15 лет служения тракторостроителям и жителям близлежащих районов. Много тысяч людей за эти годы приобщились на его дорожках, площадках, секторах к миру спорта, укрепили свое здоровье. Пятнадцать лет — и практически без выходных и «отпусков» [не считая реконструкции перед Олимпийскими играми 1980 г.] служит «Трактор» людям. Безусловно, появился у нас за эти годы кое-какой интересный опыт работы, появились успехи, позволившие в последнем смотре-конкурсе спортобъектов страны завоевать нам третье место.

Рассказ о «Тракторе» следует начать, очевидно, с того, что стадион является ведущим звеном в цепи других спортивных сооружений завода: бассейна, вело-лыжной базы, загородного спортивно-оздоровительного лагеря. Среди многих видов спорта, культивируемых в нашем спортивном коллективе, два самых популярных вида — легкая атлетика и футбол — базируются на аренах стадиона.

В распоряжении легкоатлетов имеются беговые дорожки, правда несколько устаревшие, — резинобитумные сектора, современные поролоновые ямы для прыжков, поле для метаний, легкоатлетический инвентарь, спортивный зал, галерея под трибунами для занятий зимой (длина дорожки 140 м), небольшой восстановительный центр с сауной, русской баней, медицинской кабинет. Всем этим пользуются в полной мере заводские легкоатлеты, спортсмены ДЮСШ «Красное знамя», среди которых большинство составляют дети наших рабочих и служащих, а также все те, кто приходит сюда заниматься, готовиться к сдаче норм ГТО. Здесь, на стадионе, проходят соревнования легкоатлетов по программе цеховых и заводских спартакиад. Здесь стартует и финиширует традиционная эстафета на призы

заводской газеты «Трактор», здесь занимаются более 50 заводских групп «Здоровья», «Клуб любителей бега», часто приходят сюда любители спорта из числа молодых рабочих, проживающих в расположенных неподалеку заводских общежитиях.

Таким образом, при плановой загрузке стадиона 585 человек в день фактически посещает его арены гораздо больше. А в олимпийском году только в соревнованиях, проходивших на стадионе, приняло участие около 35 тысяч человек.

Как известно, вопросам максимального использования имеющихся спортивных сооружений в последнее время уделяется достаточно много внимания. Об этом речь шла и на XXVI съезде КПСС. Мы восприняли эти указания как программу действий на ближайшее время и пересмотрели имеющиеся резервы, ориентируясь на два момента: увеличение пропускной способности стадиона и увеличение количества и качества услуг, предоставляемых нашим посетителям.

Загрузку решили увеличить за счет максимального использования стадиона в выходные дни. С этой целью теперь регулярно в республиканской спортивной газете «Физкультурник Белоруссии» мы даем объявления с приглашением тем или иным предприятиям и учреждениям, не имеющим своих спортобъектов, обращаться к нам. И никому не отказываем. Ныне постоянно тренируются, соревнуются у нас рабочие и служащие электротехнического завода, завода автоматических линий, кооперативного техникума, института народного хозяйства. И причем все это бесплатно, без какой-либо арендной платы (стадион находится на балансе завода). Правда, арендаторы помогают нам благоустроить и убирать территорию. Широко открыты ворота стадиона и для тех, кто тренируется самостоятельно, занимается утренней зарядкой. С 6 часов утра до 22 вечера они могут пользоваться гимнастическими снарядами, беговыми дорожками, другими сооружениями. По всему перимет-

ру стадиона мы соорудили комплексные спортивные площадки как раз для тех, кто занимается самостоятельно: это перекладины, шведские стенки, разного веса стационарные штанги. Утром на этих маленьких «площадках здоровья» бывает многолюдно. Решили мы пойти дальше: по проектам, разработанным в харьковском общественном конструкторском бюро «Спортпроект», по большому периметру стадиона, в зеленой зоне строим «трассу здоровья» длиной в 1 км с двенадцатью станциями-площадками.

Для занимающихся самостоятельно на стадионе установлено дежурство инструкторов в выходные дни и вечерами — в будни. Желающие могут получить любую консультацию по вопросам сдачи норм ГТО, по методике тренировок, пройти здесь же краткий медосмотр и получить разрешение врача на допуск к сдаче норм комплекса ГТО.

Все эти на первый взгляд небольшие услуги играют большую роль в деле привлечения все новых и новых поклонников спорта на стадион.

Для большинства тракторостроителей разных возрастов, мужчин и женщин стадион давно превратился в родной дом, где чувствуют они себя как полноправные хозяева. Надо сказать, что спорт стал популярен среди рабочих во многом благодаря доброжелательному отношению к нему со стороны руководства завода, парткома, местного комитета, комитета ВЛКСМ. По их инициативе с недавнего времени спортивные показатели учитываются при подведении итогов социалистического соревнования среди цехов и служб. Если цех не вышел 2—3 раза в месяц на спортивное мероприятие, проводимое на заводе, то ему снимаются соответствующие баллы. И надо сказать, что теперь применять такое наказание приходится все реже и реже. В каждом цехе создан уголок ГТО с соответствующей документацией, спортивно-методической литературой, доской объявлений. Комплекс здоровья

стал одним из главных помощников в деле повышения производительности труда тракторостроителей. 19 заводских бригад стали «бригадами ГТО», т. е. все 100% рабочих здесь имеют значки ГТО. Движение это получило одобрение партийного комитета завода, оно ширится с каждым годом число таких бригад растет. Одной из самых спортивных считается по праву у нас бригада кузнецов, который руководит лауреат Государственной премии Григорий Степанович Бенин. Бригадир — страстный любитель спорта, несмотря на свои 50 лет, постоянно в авангарде всех молодежных и спортивных начинаний, ведет, образно говоря, на спортивную площадку за собой своих молодых товарищей по цеху.

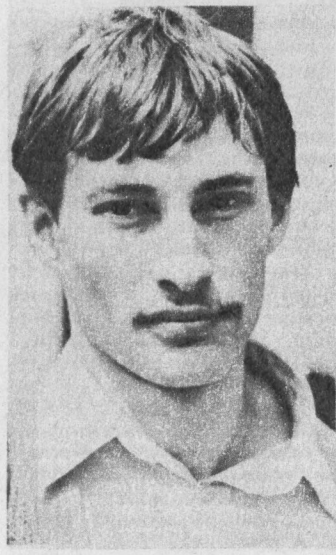
Регулярно сейчас проводятся у нас на заводе «месячники легкой атлетики» — период времени, когда мы каждому цеху конкретно планируем обязательные занятия на стадионе вне рамок секций с целью подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Они тоже пришлись по душе заводчанам, народу на эти занятия приходится много.

Может, поэтому сейчас на заводе более двух тысяч разрядников по легкой атлетике. При чем это не только молодежь. На состоявшейся недавно заводской спартакиаде, посвященной 35-летию завода, с большим успехом прошла эстафета среди команд цехов, участниками которой, согласно положению, были рабочие в возрасте от 20 до 50 лет (каждый новый этап — новый возраст). Я считаю, что эта эстафета сыграла, кроме всего прочего, большую пропагандистскую роль. Мы ждем без оснований, что заводская секция легкой атлетики изрядно пополнится.

Стадион наш с каждым днем вопреки природе не стареет, а, если хотите, молодеет, совершенствуется, становится все более обжитым. Каждым прожитым днем вносит он лепту в благородное дело укрепления здоровья наших рабочих и служащих. А мы, работники стадиона, стараемся, чтобы лепта эта была более эффективной.

г. Минск

Ф. КАН,
директор стадиона
«Трактор»



Евгений АНИКИН

Горький, «Буревестник». Родился 16 декабря 1958 г. в поселке Лукино Горьковской обл. Рост — 186,5 см, вес — 71 кг. Студент Горьковского государственного педагогического института. Легкой атлетикой (многоборьем) начал заниматься в 1970 г. в Горьком, тройным прыжком — в 1975 г. Норматив мс впервые выполнил в 1978 г. в Виннице на чемпионате ЦС ДСО «Буревестник» (1-е место — 16,12), мсмк — в 1980 г. в Чебоксарах на зоне Кубка СССР (1-е место — 16,82). В основном составе сборной СССР дебютировал в 1980 г. на Играх XXII Олимпиады в Москве (9-е место в основных соревнованиях — 16,12 и в квалификации — 16,77). Тренеры: с 1970 по 1974 г.— Александр Павлович Кузнецов; с 1974 г.— Михаил Петрович Шимоволов, мастер спорта СССР. Лучшие результаты: длина — 7,97 (рекорд РСФСР), тройной — 17,07.

Длина		Тройной	
1970 (12)	5,32	1975 (17)	6,78
1971 (13)	5,64	1976 (18)	7,14
1972 (14)	6,11	1977 (19)	7,36
1973 (15)	6,32	1978 (20)	7,36
1974 (16)	6,60	1979 (21)	7,64
		1980 (22)	7,66
		1981 (23)	7,97

В 1976 г. победил на юниорском первенстве РСФСР в Туле (15,32). В 1977 г. завоевал серебряную медаль на Всероссийских молодежных играх в Воронеже (15,61), занял 8-е место на Всесоюзных молодежных играх в Киеве (15,62). В 1978 г. занял 2-е место на Мемориале 26 Бакинских комиссаров (15,89) и в Сухуми на розыгрыше приза В. Санеева добился своего лучшего результата в сезоне (16,14). В 1979 г. занял 4-е место на международных соревнованиях в Сочи (16,48). В 1980 г. занял 19-е место на зимнем чемпионате страны в Москве (15,82), 1-е место зимой на зоне Кубка СССР в Астрахани (16,19) и на чемпионате РСФСР в Куйбышеве (16,32), летом — 3-е место на «Дне прыгуна» в Ленинграде (16,54), одержал победы на Мемориале Знаменских в Москве (17,07) и на матче республик в Сочи (16,45). В 1981 г. занял 1-е места на всероссийских соревнованиях спортклубов вузов в Оренбурге (7,94), на всеююзных студенческих соревнованиях в Москве (7,97), на матче СССР — Италия — Испания — Греция в Риме (16,70), 4-е место в матче СССР — США в Ленинграде (7,78).

Нина РУЧАЕВА

Свердловск. Родилась 17 апреля 1956 г. в селе Ильинка Алексеевского района Белгородской обл., РСФСР. Рост — 169 см, вес — 54 кг. Образование среднее. По специальности электроаппаратчица. Легкой атлетикой начала заниматься в 1972 г. Норматив мс выполнила в 1978 г. в Уфе на территориальных соревнованиях VII летней Спартакиады народов РСФСР в беге на 800 м (2-е место — 2,04,0), мсмк — в 1979 г. в Москве на VII летней Спартакиаде народов СССР (4-е место — 1,58,1). В основном составе сборной команды страны дебютировала в 1981 г. в Риме в матче с Италией (3-е место — 2,03,07). Тренеры: с 1972 по 1973 г.— Юрий Леонидович Швецов; с 1973 по 1976 г.— Людмила Семеновна Новожилова; с 1976 по 1980 г.— Борис Яковлевич Новожилов, заслуженный тренер РСФСР; с 1981 г.— Валерий Георгиевич Куличенко, заслуженный тренер СССР.

1973 (17)	58,9	—
1974 (18)	56,2	—
1975 (19)	55,6	—
1976 (20)	54,8	—
1977 (21)	54,5	—
1978 (22)	54,2	2,03,0
1979 (23)	53,7	1,58,1
1980 (24)	52,6	1,57,0

В 1977 г. заняла 2-е место на Мемориале 26 Бакинских комиссаров (54,5), 1-е место — на молодежных соревнованиях на призы газеты «Советский спорт» в г. Николаеве (54,8). В 1978 г.— 3-е место на чемпионате РСФСР в г. Подольске (2,03,0). В 1979 г.— 7-е место на Мемориале Знаменских в Каунасе (2,01,8), 2-е место на VII летней Спартакиаде народов РСФСР в Челябинске (2,00,5), 4-е место на чемпионате страны и VII летней Спартакиаде народов СССР (1,58,1). В 1980 г.— 8-е место на Мемориале Знаменских в Москве (2,00,1), 6-е место на Мемориале В. Куца (2,00,8) и на международных соревнованиях в Москве (1,57,9), 2-е место — на открытом чемпионате Москвы (1,57,0). В 1981 г.— 2-е и 3-е место на зимнем чемпионате СССР в Минске в беге на 600 и 800 м (1,28,4 и 2,04,3), 3-е место на зимнем Кубке страны в Каунасе (2,04,5), 1-е место в г. Бурже (Франция) на международных соревнованиях — эстафеты «Жак Кёр» в беге 4 × 800 м (8,04,77).

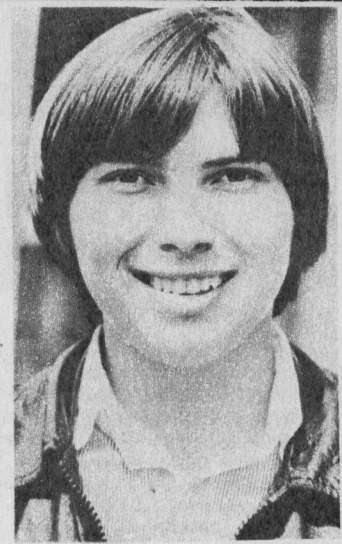


Ольга ЗОЛОТАРЕВА (Колганова)

г. Ангарск, «Локомотив». Родилась 1 ноября 1961 г. в г. Ангарске Иркутской обл. Рост — 165 см, вес — 50 кг. Студентка II курса Иркутского государственного института инженеров транспорта. Легкой атлетикой начала заниматься в 1974 г. (прыжок в длину), спринтом — с 1976 г. Норматив мс выполнила в 1978 г. в г. Чкаловске на первенстве ЦС ДСО «ФиС», заняв 1-е места в беге на 100 и 200 м (11,6 и 24,1). В основном составе сборной СССР дебютировала в 1981 г. в г. Перуджия в матче с Италией (2-е место — 11,75). Тренеры: с 1974 по 1976 г.— Валентина Ивановна Мунтян; с 1976 по 1979 г.— Фаина Николаевна Кальди; с 1979 г.— Владимир Евгеньевич Караченцев; в сборной СССР консультирует — Валентин Михайлович Маслаков, мастер спорта СССР международного класса, заслуженный тренер СССР. Лучшие результаты: 60 м — 7,1 и 7,33; 100 м — 11,3 и 11,39; 200 м — 23,24; 300 м — 38,6.

1975 (14)	13,2	—
1976 (15)	13,0	—
1977 (16)	11,8	24,9
1978 (17)	11,6	24,5
1979 (18)	12,00	25,14
		травма
1980 (19)	11,3	23,5
1981 (20)	11,39	23,24

В 1977 г. заняла 2-е место в беге на 200 м в Воронеже на Всероссийских молодежных играх (25,1). В 1978 г.— 4-е место на зимнем юниорском первенстве страны в Ленинграде на 60 м (7,8), 2-е и 1-е места на Всесоюзной спартакиаде школьников в Ташкенте (12,17 на 100 м и 46,77 в эстафете). В 1979 г.— 6-е место на Всесоюзных юниорских соревнованиях в Сочи (12,00), затем была травмирована и не выступала. В 1980 г. заняла 3-и места на зимнем юниорском первенстве страны в Тбилиси (7,63 и 25,1), 9-е место в Международных соревнованиях в Сочи (11,74), 7-е место на 100 м (11,81) и 2-е места в эстафетах 4 × 100 м, 4 × 200 м (44,61 и 1,33,1) на чемпионате СССР в Донецке, 2-е и 1-е место в Сочи в матче РСФСР — Румыния (11,5 и 45,6), 4-е место в Ленинграде на «дне бегуна» (11,91). Завоевала золотые медали на первенстве СССР среди юниоров в Каунасе (11,6 и 24,0). В 1981 г. заняла 2-е места зимой на Кубке страны в Каунасе (7,37) и на чемпионате СССР в Минске (7,33). Заняла 1-е места в матче СССР — Италия (23,24 и 44,55), 2-е места в матче с ГДР в Тбилиси (11,39 и 43,28) и в матче с США в Ленинграде (23,50 и 43,65), там же заняла 3-е место в беге на 100 м (11,61). Была первой на полуфинале Кубка Европы в г. Будё (Норвегия), показав 11,88 и 44,02, заняла 1-е место в матче республик в Сочи (23,5).



Мария КЕМЕНЧЕЖИ

Кишинев, «Молдова». Родилась 28 декабря 1959 г. в селе Эдулия Вулканештского района Молдавской ССР. Рост — 167 см, вес — 63 кг. По профессии преподаватель физической культуры. В 1977 г. окончила с отличием Донецкий техникум физической культуры. Сейчас студентка Кишиневского государственного педагогического института имени И. Криягэ. Легкой атлетикой начала заниматься в 1971 г. в Донецке. Норматив мс выполнила в 1977 г. в Сочи на международных соревнованиях на призы «Правды» в беге на 100 м с/б (5-е место — 13,3), мсмк — в 1980 г. в Ленинграде на «дне бегуна» (3-е место — 13,15). В юниорской сборной СССР дебютировала в 1976 г. в Таллине на матче со спортсменками из США (1-е место — 13,5), в основном составе — в 1977 г. в Эдинбурге (Шотландия) в матче с Великобританией (4-е место в прыжке в длину — 5,70). Тренеры: с 1971 по 1973 г.— Борис Николаевич Петров; с 1973 по 1978 г. в Донецке — Василий Васильевич Соловьев; с 1979 г. в Кишиневе — Евгений Константинович Прошин. Лучшие результаты: 50 м с/б — 6,80; 60 м с/б — 8,16; 100 м с/б — 12,7 и 12,96; 100 м 11,7; 800 м — 2,14,7; высота — 1,65; длина — 6,13; пятиборье — 4087.

1975 (16)	15,2
1976 (17)	13,5
1977 (18)	13,3
1978 (19)	13,5
1979 (20)	13,2
1980 (21)	12,8
1981 (22)	12,7

В 1975 г. заняла 1-е место на юниорском первенстве СССР в Днепропетровске (15,2). В 1976 г.— 1-е место летом на матче с юниорами ГДР в Эрфурте (13,94) и 2-е место зимой в Ленинграде (8,8), 1-е место на зимнем юниорском первенстве страны (8,3). В 1977 г.— 6-е место на соревнованиях на призы «Правды» в Сочи (13,3 — юниорский рекорд Европы), 3-е место на юниорском матче с ГДР (13,7), 2-е место в матче с юниорами США в Ричмонде (13,96), 1-е место на Всесоюзных играх молодежи в Киеве (13,64), 3-е место в беге на 100 м с/б (13,71) и 5-е место в пятиборье (4059) в Донецке на чемпионате Европы среди юниоров. В 1978 г.— 5-е место на зимнем чемпионате страны (13,81), 2-е место на зимнем Кубке СССР (13,78), 1-е место на зимнем (8,28 и 13,6) и летнем (13,6) юниорских первенствах страны в Минске и Риге. В 1979 г.— 3-и места на зимнем Кубке СССР в Вильнюсе (8,16) и на Мемориале Знаменских в Каунасе (13,62), 10-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР и 8-е место на чемпионате страны (13,35), 1-е место на летнем Кубке СССР в Тбилиси (13,36). В 1980 г.— 6-е место на международных соревнованиях в Москве (13,25), 1-е место на полуфинале Кубка СССР (12,8). В 1981 г. заняла 4-е место на зимнем чемпионате страны в Минске (8,38), 1-е место на зимнем Кубке СССР в Каунасе (8,27), завоевала серебряную медаль на зимнем чемпионате Европы в Гренобле в беге на 50 м с/б (6,80), заняла 3-е место в матче с ГДР в Тбилиси (12,96).

Рубрику ведет В. АНДРЕЕВ

женский спринт

проблемы подготовки

Современная научно-методическая литература, посвященная спринтерскому бегу, обширна, однако представлена она главным образом работами, выполненными на континенте юношей, мужчин. Дефицит информации зачастую приводит к тому, что многие специалисты строят тренировочный процесс не учитывая специфики женского организма. В данном обзоре научных исследований мы остановимся на работах, в которых представлены экспериментальные данные о тренировке девушек и женщин.

Проведенное Р. М. Галухиным изучение спортивных биографий женщин-спринтеров (показавших 10,8—11,1) указывает на то, что все они в первых же стартах показали высокие результаты — 12,63 (среднегрупповой показатель), а за весь спортивный путь (7—9 лет) им удалось улучшить свои первоначальные достижения в среднем на 1,44 сек. Этот факт еще раз свидетельствует о том, что максимальные скоростные способности, в значительной мере определяющие результативность в спринтерском беге, лимитированы генетически. Любопытные данные были выявлены автором при сравнении многолетней динамики роста спортивных результатов сильнейших советских и зарубежных бегуний (в 1975—1976 гг.). В своих первых соревнованиях наши спортсменки значительно уступали своим зарубежным сверстницам — 0,29 сек. Несмотря на то что к 16 годам им удавалось сократить разрыв, их лучшие достижения, которых они, как правило, добивались к 22 годам, были хуже, чем у сильнейших бегуний мира, на 0,32 сек., т. е. почти на ту же величину, что и в начале их спортивной карьеры. Все это указывает на то, что поиск одаренных к спринтерскому бегу детей и подростков является необходимой предпосылкой формирования спринтера высокого класса. Отметим, что тот прогресс, который произошел в нашем женском спринте в последние годы,

несомненно, связан с более умелым организационно-методическим решением проблемы отбора перспективных девушек для систематических занятий бегом на короткие дистанции.

Выявленные Р. М. Галухиным (на большой группе выдающихся бегуний) особенности многолетней динамики спортивных результатов и некоторые антропометрические данные могут стать ориентиром при разработке модельных характеристик, отборе юных бегуний на короткие дистанции, а также при составлении планов перспективной подготовки (табл. 1).

Обследуя 1500 девочек 12—13 лет, ранее не занимавшихся спортом, С. Н. Богданов обнаружил, что средний показатель времени опоры бегового шага при беге на скорость равен 136 мсек., время бега на 30 м — 6,1 и лишь 13 девочек показали время опоры от 93 до 105 мсек. и время 5,0, что говорит о высокой прогностической ценности этого показателя для оценки спринтерских способностей детей. Автор приводит тесты для оценки спринтерских способностей девочек (табл. 2). В работе отмечается, что кинематические характеристики бегового шага юных спортсменок находятся в прямой зависимости от пропорций тела и конечностей. Поэтому в спринтерском беге в зависимости от индивидуальных особенностей телосложения возможны различные варианты решения технических задач.

Известно, что фактор спортивной одаренности проявляется лишь при использовании рациональной методики подготовки, способствующей развитию врожденных задатков, благодаря обогащению их приобретенными качествами.

Различным аспектам изучения возрастных закономерностей развития физической и тех-

нической подготовленности женщин-спринтеров посвящены исследования В. И. Трубникова, В. А. Бартечева, В. Г. Семенова.

В. И. Трубников определил, что темп бега у юных бегуний на короткие дистанции, начавших заниматься с 11 лет, растет до 13 лет (от 3,92 до 4,50 м/сек), затем до 15 лет снижается до 4,20, после 15 лет вновь увеличивается и в 17 лет равен 4,49 м/сек. Длина бегового шага с возрастом постоянно увеличивается, достигая к 17 годам 177 см. За счет увеличения этого показателя и растет максимальная скорость бега в период от 13 до 15 лет. Была выявлена эффективность воспитания скоростных качеств в подростковом и юношеском возрасте. Автор считает целесообразным использование на этапе углубленной тренировки повторного выполнения скоростно-силовых упражнений общеразвивающего и специального характера (метод динамических усилий), повторного выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Ведущее место в процессе воспитания быстроты должен занять метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений, тождественных бегу с максимальной скоростью (прыжки и прыжковые упражнения без отягощений и с отягощениями, специальные беговые упражнения, упражнения с набивными мячами и мешками с песком и др.). Методика воспитания скоростных качеств, в основе которой преобладал метод динамических усилий, оказалась более эффективной для улучшения силовых, скоростно-силовых качеств, мощности развиваемых усилий и способствовала более успешному формированию техники бега.

В работе Р. М. Галухина данное направление нашло свое дальнейшее развитие и уточнение. Автор экспериментально обосновал вариативный метод воспитания скоростных качеств и скоростной выносливости и предлагает следующее оптимальное соотношение упражнений в тренировке девушек 14—15 лет: 70% занятий — специальные упражнения и бег в затрудненных и облегченных условиях и 30% времени — в обычных условиях. Данная методика ока-

зала положительное влияние не только на уровень развития физических качеств, но и на динамику физического развития девушек.

Исследование особенностей взаимосвязи результатов в спринте с уровнем развития физических качеств у спортсменок различного возраста позволило В. А. Бартечеву выявить ряд закономерностей.

Зависимость результатов от длины и веса тела оказалась несущественной. Лишь в возрасте 14—17 лет некоторым преимуществом обладают девушки более высокого роста. В более тесной связи с результатом находится относительная (а не абсолютная статическая) мышечная сила. Причем существует большая зависимость от силы таких мышечных групп, как подошвенные сгибатели стопы, разгибатели и сгибатели бедра, разгибатели голени, а также от их суммарных показателей.

Путем регрессивного анализа В. А. Бартечев рассчитал ориентировочные уровни развития физической подготовленности спринтеров, необходимые для достижения различных результатов в беге на 100 м. Эти данные могут быть использованы в качестве модели (эталона) и помочь тренеру выявить слабые стороны в подготовке девушек-спринтеров.

В последнее время все большее внимание уделяется выявлению наиболее эффективных средств тренировки спринтера в процессе многолетней спортивной подготовки. Исследования показали, что достоинство того или иного тренировочного средства определяется возможностью использования путем совершенствования технико-физической подготовки спортсмена. Правильное применение тренировочных средств зависит от детального изучения биодинамики разнообразных упражнений, определения степени их соответствия структуре спринтерского бега. Наиболее широко данная проблема раскрыта в работе В. А. Бартечева, где четко охарактеризованы особенности основных средств тренировки спринтеров, которые сравнивались с различными характеристиками бега на максимальной скорости, условно принятыми за 100%. Используя полученные данные, можно целенаправленно изменять с помощью отдельных упражнений динамические, ритмические и структурные характеристики спринтерского бега. Данные

Таблица 1

Особенности многолетней динамики спортивных результатов

Дистанция (м)	Лучший результат (сек.)	Рост (см)	Вес (кг)	Возраст достижения наивысших результатов (лет)	Возраст начала выступлений в соревнованиях (лет)	Время, затраченное на достижение лучших результатов (лет)
100	11,19	168 ± 1,2	58,33 ± 1,3	20,6	14,6	7,4
200	22,40	169 ± 1,1	59,2 ± 1,5	21,7	15,7	8,7

табл. 3 свидетельствуют об эффективности применения упражнений с оптимальными отягощениями, позволяющими при меньшей скорости формировать динамическую структуру

бега в соревновательных условиях.

Особую ценность представляют собой упражнения и бег в облегченных условиях, которые помогают спортсмену пре-

высить максимальную скорость, ведут к увеличению частоты движений, то есть обеспечивают освоение нового скоростного режима.

Изучению закономерностей функционального совершенствования двигательного аппарата женщин-спринтеров в процессе многолетней тренировки посвящено исследование В. Г. Семенова. Тенденции функционального совершенствования двигательного аппарата автор определяет характером работы при скоростном беге. По его мнению, спринтер в условиях скоростного бега практически не успевает проявить потенциально возможный максимум двигательного усилия. Поэтому способность быстро развить полезную внешнюю силу, меньшую той, на которую он способен, гораздо важнее, чем способность к проявлению потенциального максимума силы в беге на максимальной скорости. Исходя из этого, автор приходит к выводу, что уровень развития стартовой силы мышц следует рассматривать в качестве одного из важнейших критериев оценки специальной скорости-силовой подготовленности женщин-спринтеров.

Исследования показали, что функциональная специализация опорного аппарата спринтера протекает главным образом за счет специфических стимулирующих воздействий, возникающих непосредственно при выполнении скоростного бега. Это вызывает необходимость четко дифференцировать задачи специальной силовой подготовки с учетом уровня спортивной подготовленности спортсменов. Так, для группы начинающих спортсменов специальная силовая подготовка должна обеспечить своевременное начало функциональной специализации ведущих групп мышц в соответствии с требованиями, предъявляемыми к ним в условиях скоростного бега. У спринтеров младших разрядов силовая подготовка должна обеспечивать

одновременность согласованность качественного совершенствования ведущих групп мышц. И, наконец, силовая подготовка спринтеров старших разрядов должна исключить замедление темпа качественного совершенствования ведущих групп мышц.

Благодаря многолетней экспериментальной проверке В. Г. Семенова удалось выявить тренировочные средства, которые в полной мере отвечают требованиям, предъявляемым к подготовке. Все они делятся, в основном, на три группы: 1) «короткие» прыжки — это различные варианты однократных отталкиваний, тройной, пятерной, прыжки в глубину с последующим отталкиванием вверх-вперед, повторные прыжки через барьеры и т. п.; 2) «длинные» прыжки — с ноги на ногу, с разноименной рабочей рукой на отрезках от 50 до 200 м с отталкиванием только вперед и энергичным выносом бедра маховой ноги (для квалифицированных спортсменов с использованием дополнительного отягощения для бедер); 3) силовые упражнения с отягощением или сопротивлением, имеющие задачей локально направленное воздействие на ведущие группы мышц. Большое отягощение (3—5 медленных повторений) способствует развитию абсолютной силы мышц, отягощения 40—50% от максимального веса и резкое начало движений (8—10 раз в серии) — развитию взрывной и стартовой силы мышц, отягощение 10—15% от максимума с повторным выполнением (15—20 раз) — развитию специальной силовой выносливости. Применяются также изометрические упражнения с напряжением 80% от максимального (по характеру взрывное усилие без удержания достигнутого максимума напряжения) — 5—7 взрывных напряжений с полным расслаблением мышц.

Н. СУЛТАНОВ,
кандидат педагогических наук

Оценка уровня специальной подготовленности девочек 12—13 лет на приемных испытаниях

Таблица 2

Исследуемые параметры	Оценки		
	«плохо»	«хорошо»	«отлично»
Тройной прыжок с места (см)	540 и меньше	600 и больше	620 и больше
Прыжок в длину с места (см)	160 и меньше	200 и больше	210 и больше
Преодоление 30 м прыжками с учетом времени (сек.)	7,8 и больше	7,7 и меньше	7,1 и меньше
Преодоление 30 м прыжками с учетом количества шагов	16 и больше	15,5 и меньше	14 и меньше
Бег 30 м с низкого старта (сек.)	5,2 и больше	5,0 и меньше	4,9 и меньше
Бег 25 м с ходу (сек.)	3,6 и больше	3,4 и меньше	3,3 и меньше
Время опорного интервала (сек.)	0,115 и больше	0,105 и меньше	0,100 и меньше

Таблица 3

Особенности средств специальной подготовки (в % по сравнению с бегом с максимальной скоростью)

Характеристики	Время опоры	Время полета	Длина шага	Частота шагов	Скорость продвижения	Разница угловых характеристик	Импульс силы (работа)	Кoeffициент реактивности («мощность»)
Бег с максимальной скоростью	100	100	100	100	100		100	100
Бег с максимальной скоростью с отягощением на пояс (4% от веса тела)	100—105	100—105	95—105	90—100	95—100	Очень маленькая	110—120	125—130
Бег с максимальной скоростью с отягощением на пояс (8% от веса тела)	103—108	103—108	100—110	90—100	95—100	То же	115—125	105—115
Бег с максимальной скоростью с отягощением на голених 250—400 г	102—106	102—106	100—110	90—100	95—100	> >	105—115	90—100
Бег с превышением максимальной скорости на 5—10%	90—100	106—112	105—120	95—100	105—110	Маленькая	95—105	120—140
Бег с торможением (3—5 кг)	120—140	85—95	80—95	70—80	80—90	Маленькая	75—85	50—60
Бег со скоростью 82—98% от максимальной	115—125	105—115	85—105	75—95	80—90	>	80—90	75—85
Многоскоки	140—150	210—220	115—125	50—60	60—70	Большая	150—160	80—90
Многоскоки с отягощением на пояс (8% от веса тела)	160—180	190—210	110—120	50—60	55—65	>	230—240	95—105
Бег с высоким подниманием бедра с максимальной частотой	105—115	78—85	40—70	100—115	50—60	<	55—65	45—55
Бег с максимальным подниманием бедра с максимальной частотой и отягощением на пояс 250—400 г.	110—120	70—90	40—70	95—115	40—60	>	80—90	60—70
Приседание со штангой на плечах (50% от веса тела)	900—1100					Очень большая	750—850	8—10
Подскоки со штангой на плечах (50% от веса тела)	400—500	80—100				То же	350—450	15—25
Спрыгивание с высоты 40 см с последующим выпрыгиванием	140—150	400—500				>	250—320	135—145

РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Киселев Ю. А. Влияние спорта на формирование личности. — М.: Знание, 1981. — 64 с. (Новое в жизни, науке и технике. — Серия «Физкультура и спорт», № 3). В брошюре рассказывается об истории создания и введения комплекса ГТО, об основных этапах его развития и совершенствования, о спортивной и оборонно-прикладной направленности комплекса.

Иванов Л. В., Кудрявцев В. В. Шесть ступеней здоровья

(К 50-летию комплекса ГТО) — М.: Знание, 1981. — 64 с. (Новое в жизни, науке и технике. — Серия «Физкультура и спорт», № 3). В брошюре рассказывается об истории создания и введения комплекса ГТО, об основных этапах его развития и совершенствования, о спортивной и оборонно-прикладной направленности комплекса.

Франке К. Спортивная травматология. — Пер. с нем. — М.: Медицина, 1981. — 352 с., ил. Книга посвящена диагностике и лечению спортивных травм. Рассчитана на спортивных врачей и травматологов.

Биомеханика отталкивания

В статье обсуждаются три основных вопроса.

Первый из них относится к определению ведущих суставов и групп мышц опорной ноги спринтера при стартовом разгоне и беге по дистанции. Другими словами, какими мышцами-разгибателями (тазобедренного или коленного суставов) определяется увеличение скорости общего центра масс тела (ОЦМТ) спринтера?

Известно, что движение выполняется эффективнее при условии максимального использования силы сокращения мышц, а сила мышцы зависит от ее исходной длины. Значит, чем острее суставной угол в начале движения, тем больше длина и сила

мышцы, а также путь приложения ее силы. При стартовом разбеге особенно в его начале, углы во всех суставах опорной ноги при ее постановке на дорожку примерно равны и находятся в пределах 90—110°, а рабочий диапазон их увеличения достаточен, чтобы мышцы проявили свою максимальную силу. Поскольку увеличение угла в тазобедренном суставе равно порядка 70°, что значительно больше, чем в коленном и голеностопном суставах (около 45°), то, очевидно, ведущими в стартовом разгоне являются мышцы тазобедренного сустава.

Что же касается бега по дистанции, то здесь картина иная.

Из анализа кинограмм следует, что угол в коленном суставе в начале опоры тупой и равен порядка 140°, а в тазобедренном суставе и того более — примерно 170—180°. Следовательно, длина и усилия мышц-разгибателей ноги почти минимальны. Вместе с тем угол в голеностопном суставе в фазе амортизации предельно мал, составляя около 90—100°. Выходит, что при отталкивании в максимальной степени используются лишь подошвенные сгибатели?

Второй вопрос касается проблемы разгибания опорной ноги в коленном суставе во время отталкивания. В свое время он вызвал бурные споры, в итоге которых победила теория о том, что опорная нога должна разгибаться до отказа. Однако при просмотре кинограмм бега лучших спринтеров мира видно, что угол в коленном суставе опорной ноги в конце отталкивания равен 160—165° (фото). Между тем комментаторы кинограмм деликатно обходили этот факт, очевидно, чтобы не расходиться с общепринятой теорией спринтерского бега. Так что же разгибание опорной ноги — недостаток или достоинство?

Попробуем задать себе «крамольный» вопрос — а нельзя ли, действительно, обойтись без полного разгибания ноги в коленном суставе, не теряя скорости бега? Вопрос далеко не праздный, так как на разгибание коленного сустава от 165° до 180° необходимо затрачивать дополнительную мышечную работу и время. При этом следует учитывать, что после отталкивания разгибание в коленном суставе должно тут же смениться на сгибание для уменьшения момента инерции ноги и облегчения ее быстрого выноса вперед. Значит, дополнительное время, вызываемое полным разгибанием ноги, возрастает уже вдвое!

Третий вопрос — должна ли быть максимальной мощностью одноактного отталкивания в спринтерском беге? Сообразно

здравому смыслу напрашивается ответ — конечно, да! Ведь чем мощнее отталкивание, тем больше скорость вылета, длиннее шаг и лучше результат. Но если это так, то почему спринтеры не бегут прыжками (хотя в арсенале тренировочных средств есть такое упражнение)?

Эти вопросы поставлены практикой, и правильные ответы на них крайне важны. Ведь представления о механизме отталкивания не только формируют технику бега, но и определяют выбор и дозировку тренировочных средств. А теперь перейдем к нескольким «скучным» рассуждениям, основанным на полученных нами экспериментальных фактах и необходимых для понимания механизма отталкивания в спринтерском беге (исследования производились на базе кафедры легкой атлетики и группы биомеханики ГЦОЛИФКа — научный руководитель проф. В. М. Зацюрский).

Для уточнения ответа на первый вопрос была применена методика расчета моментов мышечных сил и суставных мощностей. Напомним, что моменты суставных сил количественно отражают насколько напряжение одной группы мышц превышает напряжение группы мышц-антагонистов того же сустава, что в конечном счете определяет изменение суставного угла. Суставные мощности рассчитываются просто — это произведение момента силы на угловую скорость в суставе. Заметим, что положительная мощность развивается при преодолевающей работе мышц, отрицательная — при их растяжении.

При стартовом разгоне наибольшую мгновенную мощность развивают мышцы-разгибатели тазобедренного сустава — большая ягодичная, двуглавая и др. Мышцы-разгибатели коленного и подошвенные сгибатели голеностопного суставов развивают меньшую мгновенную мощность, однако работают более продолжительное время. За период опоры тазобедренный сустав производит полную работу 64 Дж, а коленный и голеностопный — по 72 Дж. Как видим, при стартовом разгоне все суставы опорной ноги имеют примерно одинаковый вклад в разгон ОЦМТ. Характерным является распределение их работы. В начале опоры разгон спринтера производится преимущественно за счет мышц тазобедренного сустава, а во второй половине — за счет

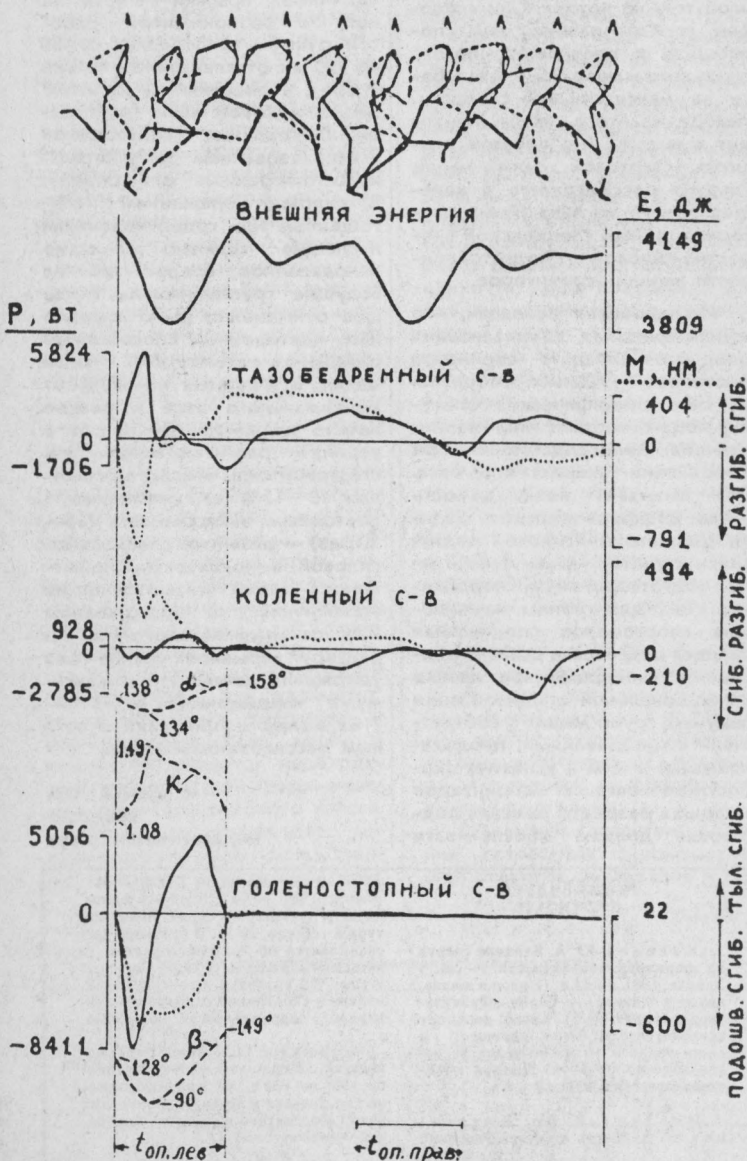
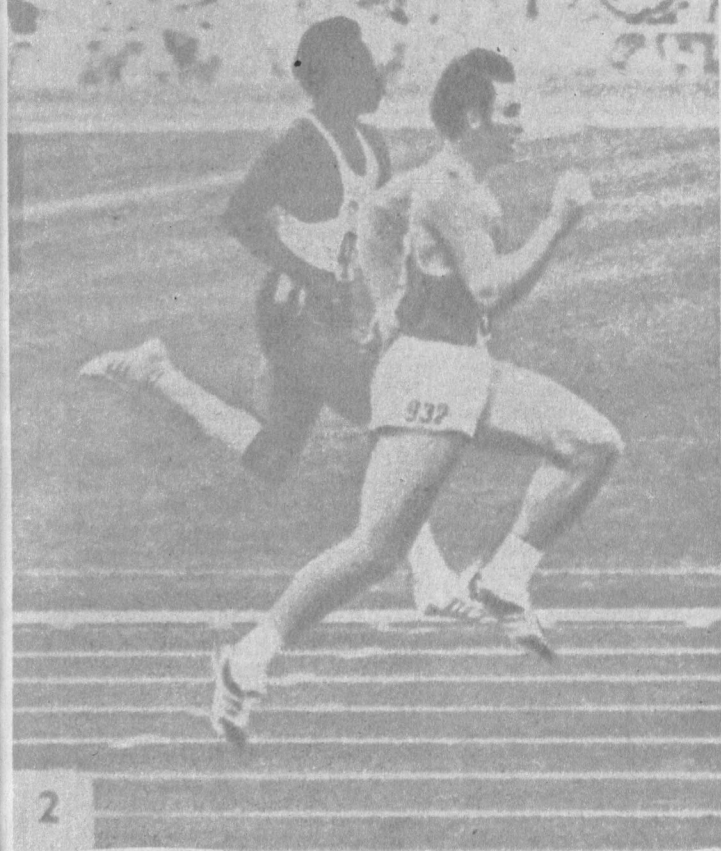


Рис. 1. Бег с максимальной скоростью. Обозначения: сплошная линия — суставная мощность; точечная линия — моменты мышечных сил; пунктир — суставные углы — коленный, — голеностопный сустава; К — относительная длина трехглавой мышцы. Средняя скорость — 8,78 м/сек, путь — 4,93 м, время опоры — 0,115 сек, масса спортсмена — 82 кг, рост — 189 см.



На дистанции Валерий Борзов во время финального забега на 200 м на XX Олимпийских играх в Мюнхене

мышц коленного и голеностопного суставов. Характерно и то, что к мышцам-разгибателям тазобедренного сустава здесь предъявляются наиболее высокие мощностные требования. Заметим, что постановка ноги сзади проекции ОЦМТ на опору в стартовом разгоне дает возможность включить в него тазобедренный сустав.

Совсем иной механизм наблюдается при беге по дистанции с установившейся максимальной скоростью. В отличие от стартового разгона, когда в каждой опоре скорость ОЦМТ возрастает, здесь уже имеется фаза торможения, возникающая из-за постановки стопы впереди проекции ОЦМТ на опору. Спринтер ростом 178 ± 6 см и весом 68 ± 8 кг при скорости бега $8,36 \pm 0,85$ м/сек за время торможения $0,05 \pm 0,007$ сек. теряет 123 ± 38 Дж внешней энергии и $0,129 \pm 0,08$ м/сек скорости. Чтобы сохранять среднюю равномерную скорость, эти потери должны компенсироваться в фазе отталкивания длительностью $0,071 \pm 0,008$ сек. величинами энергии и скорости соответственно 155 ± 32 Дж и $0,195 \pm 0,09$ м/сек (определено в эксперименте с 98 спринтерами).

Из рис. 1 четко видно, что основную амортизационную функцию выполняет голеностопный сустав. Почему? Да потому, что амортизационное уменьшение угла в коленном суставе значительно меньше,

чем в голеностопном (4 против 38°). В результате экстремальная отрицательная мощность мышц-разгибателей коленного сустава составляет всего 8% от той же мощности подошвенных сгибателей стопы (679 вт против 8411). При этом на их удлинение расходуется 227 Дж, в то время как на растяжение мышц-разгибателей коленного сустава лишь 16 Дж.

Итак, если голеностопный сустав и мышцы-подошвенные сгибатели стопы являются основными в фазе торможения, то, очевидно, они должны быть ведущими и при отталкивании? И это действительно так. В фазе отталкивания внешняя энергия возрастает на 340 Дж. Если мышцы коленного сустава произвели работу величиной только 31 Дж, то подошвенные сгибатели стопы — 192 Дж, то есть более чем в 6 раз. Таким образом, основным движущим звеном при беге с максимальной установившейся скоростью является стопа.

А какова же тогда роль тазобедренного сустава? При отталкивании в беге равномерной скоростью тазобедренный сустав опорной ноги активного участия не принимает, поскольку сокращение мышц-разгибателей заканчивается до момента вертикали опорной ноги, а после этого работают в уступающем режиме мышцы-сгибатели бедра (рис. 1). При стартовом разбеге во второй половине опорного периода наблюдается то же явление. Таким образом, уступающая работа мышц-сгибателей бедра опорной ноги в фазе отталкивания необходима во избежание опрокидывания туловища назад. Кроме того, предварительное растяжение этих

мышц усиливает вынос бедра после отталкивания.

Перейдем теперь ко второму вопросу — о разгибании опорной ноги в отталкивании.

Ответ на него превзошел все ожидания. Оказывается, анатомическое строение коленного сустава таково, что при разгибании ноги от 164° — 168° до 180° расстояние между тазобедренным и голеностопным суставами не только не увеличивается, но даже уменьшается на 8 мм. Это происходит при перекате суставной поверхности большеберцовой кости на ту часть суставной поверхности бедренной кости, которая имеет больший радиус кривизны (если смотреть сбоку). Таким образом, разгибание ноги в коленном суставе от 164° — 168° до отказа является бесполезным движением, поскольку не удлиняет ногу как биокинематическую цепь в фазе отталкивания. Поэтому угол в коленном суставе в конце отталкивания при беге с максимальной скоростью не должен превышать $165 \pm 8^\circ$.

Теперь рассмотрим вопрос о мощности отталкивания.

Выход со стартовых колодок не оставляет места для сомнений — чем меньше время отталкивания, тем оно мощнее, тем больше скорость вылета, которая в ряде случаев доходит до 3,5 м/с. В последующих шагах скорость бега увеличивается за счет возрастания средней мощности отталкивания и длины шагов при сокращении времени отталкивания (при этом общее время шагов не уменьшается). Таким образом, прав В. Борзов (1978 г.), советующий не «частить на первых шагах стартового разгона». Этот вывод относится к индивидуальной раскладке беговых шагов. Иное дело, если сравнивать стартовый разгон разных спринтеров, например, на 3-м шаге. Почему именно на третьем? Потому что в конце этого шага по истечении $0,8$ — $1,1$ сек. от начала движения на стартовых колодках наблюдается максимальная внешняя работа, совершаемая в продольном направлении в единицу времени и на единицу пути. Кроме того, с этого шага начинает проявляться коренное количественное отличие высококвалифицированных спринтеров от всех остальных по мощности и работе. Наши исследования (68 спринтеров) показали, что на третьем шаге вперед выходят те, кто разбивает большую частоту шагов, мощнее отталкивается, имеют меньшее время опоры и совершают бо-

лее значительную работу за время шага. Длина же шагов не является информативным показателем. Таким образом, каждое одноактное отталкивание при стартовом разгоне должно выполняться как можно мощнее. И мощность отталкивания может служить информативным показателем при сравнении различных спринтеров или при многократном тестировании одного и того же спортсмена в течение продолжительного периода.

Не будем скрывать, что и переходя к биомеханическому анализу бега по дистанции, мы ожидали аналогичных результатов (в исследовании приняли участие 107 спринтеров, бежавших с максимальной скоростью). Однако мощность отталкивания как в абсолютном выражении, так и приходящаяся на 1 кг массы спринтеров имела крайне низкую корреляцию со скоростью бега. Даже был зарегистрирован случай, когда член сборной команды страны развивал меньшую мощность, чем второразрядник! В чем же дело?

Естественно, вначале мы не поверили данным своих исследований, возложив все «грехи» на тензоплатформу, собственная частота которой была всего 60 гц. Пришлось повторить опыты, применив тензоплатформу ПД-3 разработки ВИСТИ с высокими метрологическими качествами (частота не менее 200 гц). Однако результаты остались прежними. Вот тут-то мы и вспомнили о сравнении бега с максимальной скоростью и бега прыжками. Вспомнили и предположили: а может быть, при беге не так уж важно очень мощно воздействовать на тело спринтера при одноактном отталкивании? Может быть, результат суммарно определяется серией отталкиваний за единицу времени не столь мощных, но более частых? Если это так, то информативным показателем должна служить мощность отталкивания, умноженная на частоту шагов. Оказалось, что это именно так. Другими словами, скорость бега определяется оптимальным сочетанием мощности и частоты шагов. Кроме того, выяснилось, что при повышении скорости бега уменьшается угол вылета ОЦМТ — зависимость почти функциональная. По этой причине бег с очень мощным отталкиванием, но с длительным временем шага и, следовательно, большим углом вылета невыгоден. Спринтер «парит» в воздухе дольше чем нужно, вместо того чтобы бы-

рее начать следующее отталкивание.

После обнаружения подобной зависимости мы вернулись к оценке стартового разгона. И в этом случае мощность отталкивания, умноженная на частоту шагов, имела большую информативность, чем прежде. Окончательный вывод: при стартовом разгоне нужна и высокая частота шагов, и очень мощное отталкивание.

Может возникнуть вопрос: а почему мы при оценке бега с максимальной скоростью не применяем такой показатель как внешняя работа, выполняемая в продольном направлении за время шага? Ведь этот показатель часто упоминается в научных работах. Оказалось, что при строго межиндивидуальном анализе он недостаточно информативен.

Как же изменяется биомеханика отталкивания перед финишем, к примеру, бега на 400 м? Влияние утомления выражается прежде всего в значительном снижении мощности отталкивания и работы, выполняемой за время шага. Это приводит к падению скорости бега: частота шагов уменьшается преимущественно за счет увеличения времени опоры, поэтому его отношение к времени полета (коэффициент активности бега) достоверно уменьшается от $1,076 \pm 0,09$ до $0,951 \pm 0,08$. Удлинение времени полета приводит к увеличению угла вылета. Мощность торможения, длина шага и работа в пересчете на единицу пути уменьшается, но статистически недостоверно. Однако и при беге на финише наиболее информативным показателем взаимодействия с опорой оказалась та же средняя мощность отталкивания, умноженная на частоту шагов. Она уменьшилась от $113,8 \pm 24,3$ вт/кг/сек до $57,7 \pm 31,3$ вт/кг/сек.

Итак, подведем основные итоги:

1. Старт и первые шаги стартового разгона обеспечиваются в основном преодолевающей работой мышц опорной ноги, все суставы которой имеют примерно одинаковый вклад в разгон тела.

2. При беге с максимальной скоростью основным амортизатором и движителем тела спринтера являются голеностопный сустав. Мышцы опорной ноги работают в уступающе-преодолевающем режиме. Один из ведущих факторов отталкивания — рессорные свойства стопы.

3. На заключительном отрезке дистанции лимитирующим фактором скорости бега является утомление мышц тазобедренного сустава, в первую очередь его сгибателей. В итоге снижение скорости выноса маховой ноги приводит к уменьшению предварительного растяжения мышц, в первую очередь

подошвенных сгибателей стопы, что уменьшает мощность отталкивания.

4. Одним из основных критериев скорости бега по всей дистанции является произведение частоты шагов на среднюю мощность отталкивания.

5. Разгибание опорной ноги в коленном суставе целесообразно не более чем до 165° .

А теперь остановимся на обосновании выбора специальных упражнений. Но прежде чем давать какие-либо рекомендации, следует разобраться в режиме работы ведущих мышц при беге на том или ином участке коротких дистанций.

Стартовое движение происходит за счет преодолевающей работы мышц ног. На последующих шагах стартового разгона мышцы опорной ноги продолжают работать в режиме сокращения, но уже начинается использование их предварительного растяжения. Примерно с 5—7-го шага, по мере выпрямления корпуса и постановки стопы все более впереди проекции ОЦМТ на опору, начинает появляться фаза торможения с неизбежными потерями скорости и внешней энергии. Это приводит к появлению амортизации в коленном суставе и к дальнейшему увеличению ее в голеностопном суставе. Отсюда принцип подбора упражнений — преодолевающий режим работы мышц в пределах рабочих суставных углов, соответствующих той или иной части стартового разбега.

После выхода на максимальную скорость бега внешняя работа, выполняемая за время шага, существенно снижается. К этому моменту метаболические источники энергии в мышцах уже частично исчерпаны. Однако внешняя мощность отталкивания не только не падает, но даже повышается. Это значит, что при беге с максимальной скоростью используются дополнительно и другие неметаболические источники энергии. Какие? Та самая механическая энергия тела спринтера, которая в фазе торможения приводит к растяжению напряженных мышц, запасаясь в них в виде энергии упругой деформации. В фазе отталкивания она опять превращается в механическую энергию, усиливая сокращение мышц (это явление получило название рекуперации энергии). Основная группа мышц, которые аккумулируют внешнюю энергию, — это подошвенные сгибатели стопы. По нашим данным, икроножная мышца растягивается при этом на 3—4 см. Для этого необходимо амортизационное уменьшение угла в голеностопном суставе на $33,4 \pm 7^\circ$. Значит, более быстрый бег возможен при большем растяжении подошвенных сгибателей стопы. Таким образом, потери внешней энергии (и скорости) в фазе торможения не

совсем «вредная» вещь. Без них просто невозможно предварительное растяжение мышц, усиливающее отталкивание и повышающее экономичность бега. А вот теперь самое интересное. По литературным данным, в сухожильной части трехглавой мышцы накапливается 75—90% механической энергии, поглощаемой всей мышцей. Другими словами, брюшко мышцы работает почти в изометрическом режиме, а удлинняется в основном ахиллово сухожилие. Отсюда крайне важные выводы для практики: необходимо всемерно улучшать рессорные свойства стопы. Чем выше будет жесткость мышцы, в особенности ее сухожильной части, тем меньше рассеяние энергии и больше ее накопление, что необходимо для быстрого бега. Именно поэтому жесткость трехглавой мышцы у спринтеров должна быть выше, чем у представителей других легкоатлетических специализаций.

После 5—6 сек. от начала бега исчерпание разрывов метаболических источников энергии уже существенно: проявляется фактор утомления, снижается скорость бега. Поэтому наиболее важным для практики было бы выявление наиболее «уязвимой» группы мышц, утомление которой в первую очередь влияет на падение скорости бега. Таким «узким» звеном являются мышцы, окружающие тазобедренный сустав. Они самые энергоемкие. Вот лишь один пример. Полная механическая работа, совершаемая мышцами тазобедренного сустава за один беговой цикл, равна 455 Дж, тогда как в коленном и голеностопном суставах в периоде опоры — 31 и 192 Дж. При переносе коленный сустав почти все время работает в уступающем режиме (рис. 1). Известно, что при этом мышцы расходуют примерно в 3 раза меньше энергии, чем в преодолевающем режиме работы. А работа мышц голеностопного сустава в переносе вообще очень мала.

Кроме того, величина максимально возможной рекуперированной энергии в тазобедренном суставе относительно меньше, чем в дистальных суставах. Так, если в мышцах тазобедренного сустава при их растяжении за цикл бега может запасаться 20% механической энергии, то в мышцах-разгибателях коленного сустава и в подошвенных сгибателях стопы за период опоры — соответственно около 50 и 100%. Это значит, что мышцы тазобедренного сустава работают в основном за счет метаболических источников энергии и устают раньше других.

Что же происходит при утомлении? Наши съемки забега на 200 м показали следующее. Скорость бега испытуемого снизилась от 9,05 до 7,19 м/сек, частота шагов — от 4,68 до

3,55 за сек. Средняя скорость сгибания бедра была в начале бега 8,32 рад/сек, на финише снизилась на 25%. Амортизация в голеностопном суставе снизилась с 30 до 25° , а в коленном — с 11 до 1° ! Таким образом, растяжение мышц-разгибателей коленного сустава и подошвенных сгибателей стопы стало меньшим. Поскольку время амортизации увеличилось, то скорость уменьшения угла в коленном суставе снизилась с 3,9 до 0,4 рад/сек, а в голеностопном суставе с 13,6 до 7,1 рад/сек. Это немедленно привело к ухудшению отталкивания — диапазон увеличения угла в голеностопном суставе снизился от 52 до 46° . Характерно, что приспособительный механизм к утомлению выразился в увеличении разгибания в коленном суставе с 24 до 28° . При этом на фоне почти исчезнувшей амортизации мышцы-разгибатели коленного сустава опорной ноги стали работать в преодолевающем режиме. Все это говорит о том, что утомление мышц-сгибателей тазобедренного сустава в первую очередь влияет на ухудшение биомеханических условий отталкивания. Это уменьшение амортизации в дистальных суставах и предварительного растяжения мышц. Это неблагоприятные условия для использования упругих свойств мышц. Отсюда вывод: наряду с укреплением мышц стопы основное внимание следует уделять воспитанию локальной скоростной выносливости мышц тазобедренного сустава, в первую очередь сгибателей.

Мы не приводим перечень специальных упражнений из богатого современного арсенала. Это дело творчества каждого, тренера, умеющего определить наиболее отстающую часть физической и технической подготовки конкретного спринтера. Важно лишь помнить о принципах техники бега и режимах работы мышц на различных дистанциях и соответствующим образом подбирать специальные упражнения.

В. ТЮПА,
кандидат педагогических наук,
В. ЧИСТЯКОВ,
заслуженный тренер СССР, кандидат педагогических наук,
С. АЛЕШИНСКИЙ,
кандидат физико-математических наук,
А. КОРНЕЛЮК,
мастер спорта международного класса
заслуженный тренер РСФСР,
Д. ЯРМУЛЬНИК,
И. ЖУКОВ,
Ф. ГУСЕЯНОВ

разносторонняя беговая подготовка

На XXII Олимпийских играх в Москве советские спринтер-женщины добились замечательных успехов, впервые завоевав золотые медали в беге на 100 м и эстафете 4x400 м. Однако подготовка резервов в спринтерских дисциплинах пока еще не позволяет уверенно утверждать, что наши бегуны надолго обеспечили себе передовые позиции на дистанциях 100, 200 и 400 м.

Сравнение результатов 10-й и 25-й спортсменок в беге на 100 и 200 м, достигнутых на I и VII Спартакиадах народов СССР 1956 и 1979 гг. (см. таблицу),

Таблица

Годы	10-й результат		25-й результат	
	100 м	200 м	100 м	200 м
1956	11,9	24,8	12,1	25,5
1979	11,93	24,13	12,46	25,54

говорит о том, что за 23 года эти показатели практически изменились мало, а если учитывать, что в настоящее время улучшились покрытия стадионов и спортивная обувь, внедрена система восстановительных мероприятий после высоких нагрузок, то уровень наших резервов в женском спринте даже несколько ухудшился.

Одной из причин сложившегося положения является чрезвычайно ранняя узкая специализация спортсменок и выступление на соревнованиях на одной дистанции. Это связано, с одной стороны, с ограничением до недавнего времени совмещения дистанций в соревнованиях, а с другой — узкой направленностью тренировочного процесса, отсутствием разносторонней беговой подготовленности.

Подтверждением этому может служить статистический анализ спортивных результатов в беге на 100, 200 и 400 м лучших спринтер-женщин и юниорок мира, СССР и ГДР за 1976—1979 гг.

Были изучены списки 50 лучших результатов в беге на 100, 200, 400 м спортсменок СССР и ГДР, 25 лучших юниорок СССР и ГДР и 10 лучших спортсменок мира. Определялось, сколько сильнейших спортсменок одновременно входят в списки лучших в беге на 100, 200 и 400 м. Итоги анализа представлены на рисунках.

На рис. 1 — процент спортсменок, совмещающих дистанции 100 и 200 м, на рис. 2 —

дистанции 200 и 400 м, на рис. 3 — совмещение дистанций 100, 200 и 400 м.

Для каждого года (с 1976-го по 1979-й) приводятся пять показателей. Первый столбик (косая штриховка) — сильнейшие спринтеры мира, второй (вертикальная штриховка) — спринтеры ГДР, третий (горизонтальная штриховка) — юниорки ГДР, четвертый (чистый столбик) — спринтеры СССР, пятый (крестообразная штриховка) — юниорки СССР.

Следует отметить, что невысокие показатели совмещения дистанций у сильнейших спринтеров мира (в 1976, 1977 и 1979 гг.) связаны с тем, что анализировались списки только 10 лучших.

Анализ рис. 1 показывает, что самый высокий процент совмещения дистанций 100 и 200 м наблюдается у женщин и юниорок ГДР (второй и третий столбики): от 42,6 до 74,6%.

У советских спортсменок эти показатели значительно ниже, а максимальные показатели равны только 51,1 и 30%.

Высокий показатель совмещения дистанций в 1978 г. у сильнейших спринтеров мира (анализ списков 50 лучших за год) находится на уровне лучших спринтеров ГДР и значительно превышает

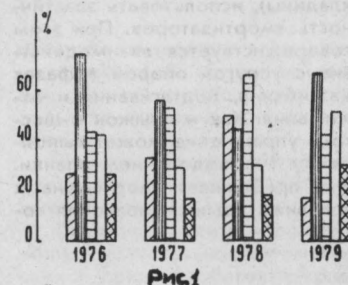


Рис. 1

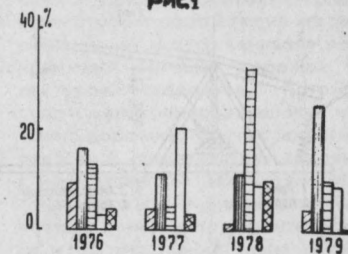


Рис. 2

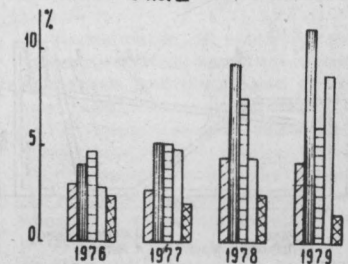


Рис. 3

показатели советских спортсменок.

Анализ рис. 2 говорит о том, что в совмещении дистанций 200 и 400 м самые высокие показатели (25 и 34%) наблюдаются у спортсменок ГДР, хотя в послеолимпийском, 1977 г. был «всплеск» этого показателя и у советских спринтеров (22%).

На рис. 3 приводятся совмещение трех спринтерских дистанций в одном сезоне. И снова самые высокие показатели наблюдаются у спортсменок ГДР (7,5—11,1%).

Благодаря внедрению в 1978—1980 гг. новых методов подготовки в советской команде показатель совмещения трех дистанций нашими сильнейшими спринтерами увеличился в предолимпийском, 1979 г. до 8,7%, в то же время этот показатель у сильнейших наших юниорок остается крайне низким и равняется всего 1,5—2,4%.

Обращает на себя внимание факт повышения показателя совмещения дистанций у сильнейших спринтер-женщин в предолимпийском и олимпийском годах, что указывает на повышение роли разносторонней специальной физической подготовки для выхода на высокие спортивные результаты в отдельных дисциплинах спринтерского бега.

Анализ спортивных биографий выдающихся спринтеров показывает, что разносторонняя беговая подготовленность, выраженная высокими результатами на 2—3 дистанциях, является важнейшим компонентом достижения рекордных результатов в беге на отдельной дистанции в современной системе спортивной подготовки.

Несмотря на то что существуют определенные индивидуальные психологические, морфологические, функциональные показатели предрасположенности спортсменок к каждой спринтерской дистанции, тренировка на этапах ранней специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должна быть направлена на разностороннюю подготовку и участие в соревнованиях на всех дистанциях спринта (100, 200, 400 м). Подтверждением этому служит опыт подготовки Л. Кондратьевой, Н. Бочиной, М. Кульчуновой, М. Кох, М. Гёр, Б. Веккель, И. Шевинской, М.-Л. Пурсийнен и многих других.

Ф. СУСЛОВ,
кандидат педагогических наук,
Н. КНЯЗЕВА,
аспирантка ВНИИФКА

СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

И ВНОВЬ РЕКОРД!

На матче СССР—США по многоборьям, который состоялся в Ленинграде, спортсменка из Киева Екатерина Гордиенко установила всеююзный рекорд в семиборье. Она показала 6320 очков (13,58-15,37-17,4 - 24,44 - 6,45-34,80-2,09,67). Победив во встрече с соперницами из США, с этой суммой она стала и чемпионкой СССР, поскольку одновременно с матчем разыгрывалось первенство страны по многоборьям.

По словам тренера чемпионки и рекордсменки Алексея Гордиенко, встречный ветер во всех беговых видах, а также неожиданно низкий результат в прыжке в высоту помешали Екатерине достичь более солидного показателя. Гордиенко считает, что она потеряла по меньшей мере 200 очков.

— К чемпионату Европы в Афинах в будущем году, — говорит А. Гордиенко, — Екатерина должна иметь готовность набрать 6600—6700 очков. Именно такой уровень понадобится для соперничества с сильнейшими европейскими семиборьками, хорошо знакомой нам Рамоной Нойберт из ГДР и Сабине Эвертс из ФРГ, которая по моим наблюдениям достаточно готова психологически к высокой конкуренции, в борьбе, думаю, она будет способна набрать 6450 очков. Сейчас Екатерина продолжает учиться метать копье. У нее это выходит. В следующем сезоне она должна уже его метать на 50 метров. Полнее Екатерина может раскрыть и свои скоростные качества. В предыдущие годы много времени было потрачено на лечение травм. Например, в 1979 году ей оперировали коленный сустав. Это очень затрудняло подготовку. Но в настоящее время она, как видим, обрела хорошую форму. Ее нынешний потенциал можно приравнять к 6500—6600 очков.

Из соперниц Екатерины у нас в стране, — продолжал тренер, — выделю 23-летию Ольгу Яковлеву из Ленинграда. На нынешнем чемпионате она заняла второе место с хорошей суммой — 6216. В будущем Ольга, по моему, сможет выйти на уровень 6700 очков.

Для Яковлевой второе место на чемпионате страны и высокий результат, рекорд СССР, побитый примерно через час Гордиенко, были неожиданностью (прежнее достижение Яковлевой равнялось 6000 очкам при ручном хронометраже).

— Я такой суммой не планировала. И если уж сразу набрала ее, значит, это не так и много, — говорила Ольга после соревнований. — Чувствую, что могу существенно улучшить результаты почти во всех видах.

КАК ПРАВИЛЬНО РАСПОЛОЖИТЬ СТАРТОВЫЕ КОЛОДКИ?

Что происходит на практике? После соответствующего объяснения и показа тренер, выбирая оптимальную стартовую позу для каждого ученика, после того как спортсмен встанет на старт (толчковая нога впереди) и примет положение по команде «Внимание!» корректирует расположение колодок и высоту подъема таза спортсмена. Критерием здесь обычно являются способность спортсмена удачно брать старт и ощущение удобства, «комфорта» в стартовом положении.

Олимпийский чемпион В. Борзов уже писал в журнале («Легкая атлетика» № 4, 1978 г.) о том, как были определены средние величины (и их разброс) углов сгибания ног в коленных и тазобедренном суставах для построения правильной стартовой позы. При этом способе тренер мог пользоваться таблицей и самодельным транспортиром, выбрать оптимальное расположение отдельных частей тела для своих учеников. Но при этом расположение колодок и высота подъема таза определялись косвенно. Учитывая, что каждому тренеру интересно получить эти величины прямым способом, мы произвели приближенный расчет расстояния колодок от стартовой линии и высоты подъема таза, при которых спортсмен будет занимать оптимальную позу в зависимости от своих антропометрических данных (со средними угловыми параметрами).

На рисунке схематически представлена стартовая поза спортсмена. Здесь нами было использовано несколько допущений. Мы определяли расстояние от линии старта до нижнеберцовой антропометрической точки ноги, а не до колодок (так как это исключает различия в технике постановки стоп на колодки и в конструкции колодок)

и угол между горизонтальными проекциями линии рук и линией, проведенной от нижнеберцовой точки перпендикулярно к линии старта, мы посчитали равным или незначительно отличающимся от 90° (данное допущение приблизительно верно, так как нижнеберцовая точка во всех случаях расположена на 15—20 см выше плоскости дорожки).

На рисунке представлено в общем виде решение задачи определения расстояния между нижнеберцовой точкой ноги спортсмена, стоящей на колодке, и линией старта (формула 1), где: «рабочая» линия бедра — разница между высотами (у стоящего человека) вертельной и верхнеберцовой антропометрическими точками; длина голени — разница между высотами верхнеберцовой и нижнеберцовой точками; «рабочая» длина туловища — расстояние между плечевой и вертельной точками в положении по команде «Внимание!»; «рабочая» длина рук — расстояние между плечевой точкой и линией старта в положении по команде «Внимание!».

Второй показатель, который определяет высоту подъема таза — расстояние между вертельной и нижнеберцовой точками ноги, стоящей впереди, — определяется формулой 2. Подставив в полученные формулы средние значения углов, которые были определены в работе В. Борзова, получим формулы расстояний от линии старта до нижнеберцовой точки ноги, стоящей впереди (3) и стоящей сзади (4); а также формулу (5) расстояния между верхнеберцовой и вертельной точками ноги, стоящей впереди, в положении по команде «Внимание!» (см. рисунок).

Покажем на конкретном примере, как по данным формулам должен устанавливать колодки спортсмен, имеющий рост 180 см, «рабочую» длину бедра 45 см, длину голени 40 см, «рабочую» длину туловища 55 см и «рабочую» длину рук 68 см. Первая колодка устанавливается так, чтобы расстояние от линии старта до нижнеберцовой точки было равно 54 см, а задняя колодка располагается от стартовой линии на расстоянии 87 см. По команде «Внимание!» расстояние между нижнеберцовой и вертельной точками должно быть равно 65 см. Если все указанные параметры будут строго выдержаны, то углы сгибания ног и туловища будут оптимальными.

В. БАЛАХИЧЕВ,
заслуженный тренер РСФСР



Новые тренажеры

В подготовке прыгунов с шестом применяются различные спортивные снаряды, прежде всего гимнастические: перекладина, кольца, брус, канат. Используются также специальные амортизаторы, батут. Совместить достоинства этих традиционных приспособлений позволяет применение перекладины-коромысла с набором сменных амортизаторов (рис. 1).

Конструкция коромысла предусматривает изменение момента инерции системы за счет применения специальных грузов (4). Величина усилия создается за счет включения в работу разного количества резиновых или пружинных амортизаторов (3), которое зависит от соотношения плеч коромысла и веса, а также уровня подготовленности спортсмена.

Описываемое устройство позволяет спортсмену, выполняющему из упора на перекладине оборот назад (не касаясь перекладины), использовать эластичность амортизаторов (3). При этом совершенствуется взаимодействие с упругой опорой в фазах разгибания, подтягивания и отжимания. Как и прыжок с шестом, упражнение может выполняться с преодолением планки. Это приближает спортсмена к условиям прыжка, позволяя со-

вершенствовать и такие элементы, как отталкивание от опоры и переход через планку.

На начальной стадии освоения упражнения на тренажере спортсмену необходима страховка тренера. Кроме того, тренер на этом этапе обучения помогает спортсмену, корректируя ход коромысла собственными усилиями в ритме с движениями прыгуна.

Другое тренировочное устройство (рис. 2) позволяет формировать и совершенствовать навык взаимодействия прыгуна с упругой опорой в заключительных фазах движений. Опорой здесь является специально оборудованная подкидная доска. Выполняя на ней кувырок назад с последующим разгибанием тела вверх и переходом в стойку на руках, спортсмен использует резонансные свойства собственного биомеханического аппарата и амортизаторов. Последние подбираются соответствующим весу и подготовленности занимающегося. Основные параметры устройства: длина доски 220 мм, рабочий ход опоры не менее 450—500 мм.

Путем целенаправленного изменения упругости системы за счет числа амортизаторов, а также момента инерции коромысла за счет его массы достигается формирование пластичного, вариативного навыка. Это позволяет легко переносить навык в прыжок с шестом, несмотря на то, что эластичные шесты и применяемые в данных устройствах амортизаторы имеют разные характеристики упругости.

То, что описанные упражнения на обоих тренировочных устройствах выполняются через планку изменяемой высоты, дает возможность включить в обучение соревновательный элемент. Это способствует совершенствованию мысленного образа движения (опорной части прыжка) в сознании спортсмена.

Предлагаемые устройства не сложны по конструкции и просты в изготовлении. Это делает их доступными для широкого круга спортсменов.

О. ЖБАНКОВ,
В. МАНСВЕТОВ,
А. ЕРМАКОВ

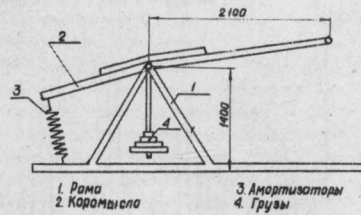


Рис. 1

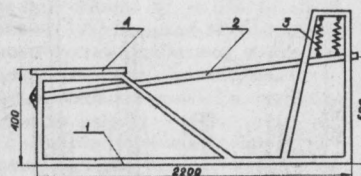
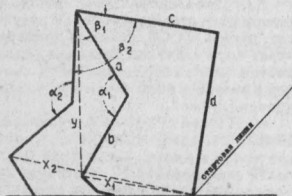


Рис. 2



$$x_{1,2} = \sqrt{a^2 + b^2 + c^2 - 2ab \cos \alpha - 2bc \cos \beta + 2bc \cos(\alpha - \beta)} \quad (1)$$

где: а — «рабочая» длина бедра, б — длина голени, с — «рабочая» длина туловища, d — «рабочая» длина рук.

$$y_{1,2} = \sqrt{a^2 + b^2 - 2ab \cos \alpha} \quad (2)$$

Средние значения углов сгибания ног и туловища по В. Борзову:

$$\alpha_1 = 100^\circ, \beta_1 = 55^\circ, \alpha_2 = 129^\circ, \beta_2 = 89^\circ.$$

$$x_1 = \sqrt{a^2 + b^2 + c^2 - a^2 + 0,347ab - 1,147ac + 1,414bc} \quad (3)$$

$$x_2 = \sqrt{a^2 + b^2 + c^2 - a^2 + 1,259ab - 0,035ac + 1,532bc} \quad (4)$$

$$y_1 = \sqrt{a^2 + b^2 + 0,347ab} \quad (5)$$

стадион в лесу

Не каждое село может похвастаться стадионом, да и зачастую элементарным комплексом спортивных площадок. А между тем потребность в них возрастает с каждым днем, по мере роста популярности спорта в сельской местности.

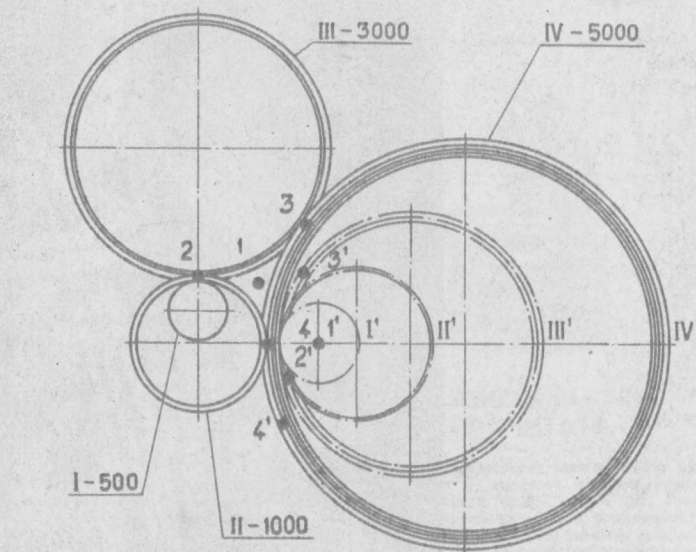
К тому же постоянно растущая механизация и автоматизация отдельных видов сельскохозяйственных работ ставит перед тружениками села те же проблемы гиподинамии, что и перед жителями городов. Поэтому актуальность приобретают и элементарные, проложенные по лесным тропам, на лугу, в поле или сквере трассы бега. А ведь именно они являются первоначальным звеном для подготовки бегунов на выносливость.

Упрощенные спортивные сооружения — недорогостоящие и доступны в строительстве любому спортивному коллективу, колхозу и совхозу.

К примеру, трасса бега или кроссовая дистанция может быть размечена по любой уже протоптанной лесной тропе. Необходимо лишь учесть, чтобы она имела разбивку по метражу, проходила по пересеченной местности с подъемами и спусками и имела цветовую разметку, отличающую трассы разной протяженности одну от другой.

Например, 1000 м — красная разметка в виде привязанных ленточек на кустах, деревьях; 3000 м — синяя или голубая; 5000 м — ярко-розовая и т. п. В общем, разметка должна быть такой, чтобы не сливалась с общим фоном леса (ландшафта) и бросалась в глаза бегущему спортсмену. Из названных основных дистанций могут быть составлены комбинированные: 1500 м (1000 и 500 м или 500 и 1000 м), 8000 м (3000 и 5000 м или 3000 и 1000 м дважды) и другие варианты. Любая из названных дистанций должна иметь обозначения «Старт» и «Финиш».

Названные трассы могут быть сезонными и всепогодными. Сезонные рассчитаны на сухую погоду, а всепогодные — на любую погоду. В естественных условиях всепогодные трассы — это трассы, проложенные на грунте, способном быстро впитывать влагу, например песчаном, и усыпанные опавшими иголками хвойных деревьев; искусственные — дорожки, выстланные этими же иголками или опилками. При этом выстилать необходимо так, чтобы сливные потоки воды во время непогоды не смыли настил. В зонах, где



- I — площадка сборов и построей;
 2 — старт-финиш дистанций 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м—2х1000 м, 3000 м, 8000 м—2х(1000+3000) м или 2х(3000+1000) м;
 3 — старт-финиш дистанций 3000 м, 5000 м, 8000 м—3000 м+5000 м или 5000 м+3000 м;
 4 — старт-финиш дистанций 1000 м, 2000 м—2х1000 м, 5000 м, 12000 м—2х(5000+1000) м или 2х(1000+5000) м.

Кроссовые дистанции: — I', I — 500 м,
 — II', II — 1000 м,
 — III', III — 3000 м,
 — IV', IV — 5000 м.

отсутствуют хвойные леса, можно обойтись без естественного или искусственного покрытия, пользуясь просеками и тропинками.

В зимних условиях эти трассы могут быть использованы для лыжных гонок.

Следует отметить, что оговоренное естественное и искусственное покрытие беговых трасс в некотором роде сходно с современными искусственными покрытиями беговых дорожек и секторов стадионов, потому спортсмен, тренировавшийся на такой дорожке, быстро адаптируется к спортивным аренам с искусственным покрытием. Из сказанного очевидна доступность и полезность строительства и оборудования таких трасс для любого коллектива физкультур.

Также легко, без особых затрат можно соорудить комплекс кроссовых дистанций или комплекс кроссовых трасс (ККД и ККТ). Предлагаемая схема расположения ККД и ККТ является рациональной как с точки зрения организации тренировочного процесса, так и проведения соревнований. Она учитывает все возможные кроссовые дистан-

ции, начиная с 500 м и заканчивая 12 000 м.

Обозначенные дистанции 500, 1000, 3000, 5000 м условно (для удобства изображения) показаны в виде окружностей, хотя практически могут быть любой конфигурации. Желательными требованиями в этом случае являются: необходимость касания трасс в точках 2, 3, 4 и наличия между этими точками, образующими треугольник, свободной площадки для размещения главной судейской коллегии, проведения парадов открытия и закрытия соревнований, размещения служб информации, корреспондентов, медицинской службы и т. п. Желательно в центре этой площадки иметь флагшток для поднятия и опускания флага или можно использовать любое дерево, крона которого не мешает свободно поднять на высоту 5—10 м и обозреть флаг.

На случай непогоды необходимо иметь навес или устанавливать палатки.

Разметку дистанции можно производить колесом велосипеда с прикрепленным к нему спидометром, преобразующим обороты колеса в метры, или

более точно — рулеткой. На дистанциях 3000 и 5000 м желательно дать указатели метража через 1 км. Другой вариант ККД (ККТ) показан штрихпунктирными линиями (дистанции внутри дистанции). Площадка сборов и построей в этом случае может быть расположена внутри дистанции 500 м. Таким образом, в зависимости от выбранного участка размещения ККД (ККТ) можно приспособиться к любому из вариантов или их комбинации. При этом обязательным условием является:

— удаление старта-финиша каждой из дистанций от мест сбора не более 50 м;

— в случае необходимости одновременного старта на всех дистанциях (при большом количестве участников) по второму варианту ККД (ККТ) необходимо произвести разоску старта-финиша, как показано, соответствующим точкам 5, 6, 7.

Примерно такие комплексы уже сооружены и действуют в Киеве. Один из них расположен в Голосеевском лесу на Верхнем плато, а другой — на Лесном массиве в районе станции метро «Пионерская».

Первый из них нельзя отнести к всепогодным. Глинистая почва и лиственный лес делают трассы опасными для бега во время дождя и мокрой сырой погоды. Поэтому киевляне пользуются преимущественно вторым комплексом на Лесном массиве. Здесь песчаная почва и хвойный лес, поэтому не страшны сырость и непогода.

ККД (ККТ) размечен и построен, можно давать старт. Однако следует учесть, что кросс — один из захватывающих зрелищных видов легкой атлетики, и поэтому необходимо выбрать места расположения ККД (ККТ) производить с учетом обеспечения удобства проезда участников и болельщиков к местам соревнований.

г. Киев

Б. ЮРЧЕНКО,
член президиума
Республиканской коллегии судей
по легкой атлетике

на дистанции

Динамика результатов
Татьяны Казанкиной

	800 м	1500 м
1971 г.	2.06,8	4.19,0
1972 г.	2.05,2	4.13,6
1973 г.	2.03,5	4.14,2
1974 г.	2.03,08	4.05,9
1975 г.	2.01,7	4.07,9
1976 г.	1.54,94	3.56,0
1977 г.	1.58,6	4.04,2
1978 г.	—	—
1979 г.	2.00,4	4.07,8
1980 г.	1.56,5	3.52,5

Сезон 1980 г. вновь стал удачным для Татьяны Казанкиной, установившей мировой рекорд 6 июля на Мемориале Знаменских — 3.55,0, завоевавшей золотую медаль на Московской олимпиаде — 3.56,56 и вновь улучшившей мировой рекорд 13 августа в Цюрихе — 3.52,47.

Несомненно, что этих успехов спортсменка достигла во многом благодаря не только отличной физической и специальной подготовленности, но и отточенной технике бега, которая в совокупности с выгодным телосложением (рост 162 см, вес 47—49 кг), обеспечивает минимум энергозатрат для достижения высокой скорости бега.

На кинограмме запечатлен бег Т. Казанкиной в финале Московской олимпиады, примерно за 250 м до финиша. После завершения отталкивания (кадры 1 и 11) спортсменка сразу начинает выводить толчковую ногу вперед (кадры 2, 3 и 12). Как следствие в последующем наблюдаются невысокое забрасывание голени, укороченная траектория движения стопы и быстрое сведение бедер. Спортсменка ставит ногу на грунт свобод-

ным, расслабленным, но активным движением (кадры 4—6). Такая постановка в тренерской практике называется «загребаяющей». В этом случае у бегунов обычно наблюдается меньшая потеря горизонтальной скорости в фазе амортизации. У Татьяны Казанкиной величина потери горизонтальной скорости, по нашим данным, составляет лишь 0,4—0,5 м/сек.

Постановка ноги на дорожку производится на переднюю часть стопы (кадр 7), примерно в 20 см впереди проекции центра тяжести тела. В момент постановки мышцы ноги уже силь-

но напряжены и сама спортсменка представляет собой как бы «жесткую» систему. Об этом свидетельствует малое сгибание в суставах опорной ноги в фазе амортизации, что обеспечивает минимальное опускание тела (кадры 7, 8). Амортизация в основном осуществляется в голеностопном суставе.

Особенностью прохождения вертикали (кадр 8) является опережающее движение маховой ноги, колено которой уже выдвинуто вперед по отношению к колену опорной ноги. Такое прохождение вертикали весьма эффективно, так как обеспечивает

быстрый вынос бедра вперед и повышает темп движения.

Благодаря малому «подседанию» в фазе амортизации отталкивание направлено относительно больше вперед. Главную роль в отталкивании играет разгибание ноги в голеностопном суставе. Активное разгибание в колене происходит лишь в завершающей части этого движения (кадры 10, 11), когда давление на опору уже значительно снижено.

Сравнение данной кинограммы с кинограммой, полученной в 1976 г. (Подольск, мировой рекорд — 3.56,0), указывает на некоторое изменение темпо-



Гатьяна Казанкина

ритмовых характеристик бега Т. Казанкиной (см. таблицу). Соотношение опорно-полетных фаз и величины вертикальных колебаний косвенно свидетельствует о повышении экономичности бега олимпийской чемпионки.

На наш взгляд, некоторое уменьшение времени полета с одновременным увеличением времени опоры на одной и той же скорости бега является положительным явлением, так же как и снижение вертикальных ко-

скорость бега на участке 200—600 м падает. Последующее увеличение скорости обеспечивается повышением темпа. На отрезке 1000 м Т. Казанкина, значительно увеличив длину шагов, делает резкий рывок. Обеспечив достаточный отрыв от соперниц, спортсменка вновь снижает скорость бега. За 300 м до финиша олимпийская чемпионка уже за счет резкого увеличения темпа делает второе ускорение. При этом длина шага уменьшается. Максимальная

Таблица

Параметры бегового шага Т. Казанкиной

Год	Скорость бега (м/сек)	Длина шага (см)	Темп (м/сек)	Время опоры (м/сек)	Время полета (м/сек)	Ритмовый коэффициент $A = \frac{\text{Время полета}}{\text{Время опоры}}$	Величина вертикальных колебаний тела, оцениваемая по движению:	
							тазобедренного сустава (см)	головы (см)
1976	6,6	171	3,5	145	140	0,96	5,5	6,5
1980	6,5	174	3,45	140	150	1,07	7,0	8,0

лебаний тела, которые прямым образом связаны с энерготратами.

К недостаткам техники Т. Казанкиной, возможно, следует отнести излишний «выхлест» голени вперед (кадр 5) и несколько высокий подъем бедра (кадр 1).

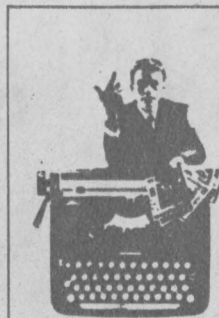
О способности спортсменки к переключению и к довольно широкому варьированию параметрами бегового шага можно судить по анализу динамики скорости бега, длины и частоты шагов в финале Олимпиады в беге на 1500 м.

После стартового ускорения

скорость удерживается на отрезке от 1300 до 1400 м, а затем снижается на последних 100 м.

Анализ этих данных показывает, что спортсменка может достигать высокой скорости как за счет увеличения темпа, так и за счет удлинения шага, что обеспечено высоким уровнем скоростно-силовой подготовленности.

В. КРЯЖЕВ,
мастер спорта СССР,
Ю. ТЮРИН,
заслуженный тренер СССР,
В. МАНСВЕТОВ,
ВНИИФК



РЕКОМЕНДУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Существует замечательная традиция — высекать в камне, мраморе, граните, бронзе имена тех, кто был увенчан наградами олимпиад. Имя Владимира Голубничего высечено в четырех олимпийских столицах: в Риме, Мехико, Токио и Мюнхене. Среди огромной армии олимпийцев немалое количество спортсменов, которые дважды сумели подняться на пьедестал почета и уже по пальцам можно сосчитать тех, кто имеет полный комплект олимпийских медалей. Советский скороход Владимир Голубничий участник пяти олимпиад и обладатель двух золотых, одной серебряной и одной бронзовой медалей. И вот совсем недавно вышла книга этого замечательного спортсмена «Почему люди ходят» (Литературная запись Е. Г. Богатырева, М.: «Молодая гвардия», 1981).

В этой книге В. С. Голубничий сделал попытку подвести итог своего 20-летнего спортивного пути. Кто еще из атлетов мира обладает таким спортивным долголетием? Автор избрал интересную и новую форму изложения биографического материала, выражая своей жизненной позицией, отношения ко многим социальным явлениям и проблемам. Книга написана в форме вопросов и ответов на основе огромной личной почты, скопившейся за два десятилетия.

Ступенька за ступенькой ведет автор читателей по своему жизненному пути. Детство, опаленное войной, выбор спортивной специальности, первые шаги в спорте, успехи и поражения, утверждение в сборной команде страны, тяжелая болезнь, олимпийский взлет в Риме и Мехико, раздумья о большом спорте и о своем месте в

нем. От главы к главе показывает он на своем примере, как огромное трудолюбие, преданность выбранной цели, безграничная любовь к спорту, сила воли помогают преодолеть трудности и преграды, стоящие на долгом и нелегком спортивном пути. В книге сделана также попытка проанализировать успехи и неудачи выступлений на олимпиадах советской сборной команды.

Интересно читаются главы, посвященные истории становления советской легкой атлетики в олимпийском движении, своеобразна трактовка отдельных проблем в спорте, запоминаются портретные зарисовки наших прославленных атлетов. По существу автор отвечает на все те вопросы, которые волнуют нашу молодежь.

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

В номере первом за текущий год в нашем журнале появилась новая рубрика «В помощь начинающему тренеру». Судя по письмам, поступающим в редакцию, статьи, публикуемые в этой рубрике, получили у читателей признание. И не только у начинающих тренеров, но также у накопивших уже солидный опыт. Одним словом, новый журнальный раздел заслуживает того, чтобы его сохранить и развивать.

Однако, чтобы сделать рубрику возможно более полезной, практически значимой, важно точнее знать, какие вопросы особенно волнуют тренеров, по каким участкам работы они хотели бы в первую очередь познакомиться с приемами своих опытных коллег.

И мы просим направить в редакцию письма с такими вопросами.





ВНУК АЛЕКСЕЕВСКИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Виктор Ращупкин.
Родился 16 октября 1950
года
в г. Каменск-Уральский
Свердловской обл.
Легкой атлетикой начал
заниматься в 1964 году.
Заслуженный мастер спорта,
победитель XXII Олимпий-
ских игр
в Москве в метании диска.**



Через мгновение диск В. Ращупкина улетит на 66 м 64 см и принесет ему олимпийскую победу

лета с большим стажем, тренер всегда берет на себя большую ответственность. Для меня же положение усугублялось тем обстоятельством, что сам я по своей спортивной специальности был метателем молота и большинство моих учеников также метали молот. И хотя в числе воспитанников были и дискоболы, и я неплохо знал технику и специфику этого вида легкой атлетики, но работать с мастером мне еще не приходилось.

Что же сыграло решающую роль в том, что я согласился начать совместную работу с Ращупкиным? Я думаю, что коллеги-тренеры поймут меня, если

Тренироваться в моей группе Виктор Ращупкин начал не так уж давно — с 1978 г. Но и незнакомыми нас до того времени назвать было нельзя. Ведь Виктор уже старый ленинградец: еще в 1968 г., окончив с медалью среднюю школу, он приехал поступать в Ленинградский институт авиационного приборостроения. Стал студентом и одновременно начал тренироваться у тренера-преподавателя того же института Владимира Петровича Кузнецова, бывшего метателя молота. А поскольку в современном городе мест для легкоатлетических метаний не так уж много, то выходило, что наши группы часто тренировались вместе, и я имел возможность наблюдать за Ращупкиным в течение почти 10 лет.

В Ленинград Виктор приехал уже будучи спортсменом II разряда, дискоболом: в 1968 г. его личный рекорд равнялся 41 м. Первый тренер Виктора в его бытность в Каменск-Уральском — Владимир Степанович Глушков обучил своего ученика азам легкоатлетических метаний (в том же, 1968 г. Ращупкин занял второе место на всероссийских соревнованиях школьников в толкании ядра), создал неплохую школу движений, а главное, научил Виктора не чураться упражнений, которых, чего греха таить, метатели не очень любят. И не раз я наблюдал на тренировках, как Ращупкин с удовольствием выполнял множество беговых упражнений, разнообразных прыжков и умело работал с тяжелой штангой. Вначале Виктор, как и все молодые спортсмены, прогрессировал довольно быстро — в среднем с 1968 по 1973 гг. он прибавлял в метании диска почти по 4 м в год — и в 1973 г. стал мастером спорта, метнув снаряд ровно на 60 м.



За следующие 4 года он добавил еще 2 м, но в 1974 и 1976 гг. прирост составлял всего по 20 см. В последнее время что-то не заладилось в работе спортсмена и тренера. В 1977 г. Виктор тренировался уже самостоятельно.

Но и тренируясь в одиночку, Виктор не сумел добиться перелома. Это вполне объяснимо. В сложных технических видах спорта — а метание диска принадлежит именно к этой категории — спортсмен без помощи тренера еще может как-то повысить свой двигательный потенциал, нарастить мышцы, прибавить в силовых показателях, но решить проблемы техники (а они у Ращупкина были) самостоятельно, без тренерского глаза почти невозможно. Так и случилось, что с 1978 г. он начал тренироваться в моей группе.

Начиная тренировать уже сложившегося спортсмена, ат-

На пьедестале почета призеры Игр XXII Олимпиады в метании диска Имрих Бугар (ЧССР), Виктор Ращупкин (СССР) и Луис Делис (Куба)

я скажу, что порой ошибки у чужих учеников мы замечаем гораздо быстрее, чем у своих подопечных. В общем-то это вполне объяснимо: при наблюдении за сотнями и тысячами раз повторенными движениями своего ученика острота восприятия невольно снижается, а «чужих» спортсменов мы наблюдаем гораздо реже, и поэтому иногда подмечаем даже мелкие изменения. Ведь недаром говорят: «Со стороны виднее!»

Так вот, периодически наблюдая тренировки Виктора Ращупкина на тренировках и раньше замечал у него некоторые недостатки в начальной фазе метания и мысленно не раз представлял себе: что бы я посоветовал Виктору для

исправления ошибки. Теперь же мне предоставилась возможность не в мыслях и не на словах, а на деле проверить свои предположения. При этом следует учесть, что я искренне желал помочь спортсмену использовать свои данные и возможности, воплотить их в высокий результат.

Поэтому уже на тренировках я поделился с Ращупкиным своими соображениями по поводу его техники метания: на мой взгляд, Виктор в стартовой позе чересчур широко расставлял ноги и выполнял недостаточно длинный замах. Казалось бы, деталь небольшая, но она влияла на выполнение и последующих движений — путь воздействия на снаряд получался коротким, спортсмен после поворота приходил на выпрямленные ноги и спешил с финальным усилием.

Виктор относится к тем спортсменам, кто ничего не принимает слепо, на веру. Он должен осмыслить любую проблему, попробовать несколько путей ее решения, убедиться в правильности намеченного плана. В этом смысле он — равный партнер тренера и не полагается целиком на твой опыт и знания. Сообща мы нашли несколько специальных упражнений, которые позволяли удлинить замах руки со снарядом при несколько суженной исходной позиции ног. Это постепенно повлекло за собой и некоторые положительные изменения в других фазах метания. Никаких других реформ в технике, а также в построении тренировочного процесса у нас не было.

Тренировались почти ежедневно, причем не выделяли отдельных дней на техническую, специальную или силовую работу. Просто в каждом занятии те или иные упражнения имели преимущественную направленность. Например, во вторник и в четверг Виктор больше тренируется со штангой, а в среду и в пятницу немало времени уделяет скоростно-силовой подготовке. И почти в каждом занятии применяется метание легких, нормальных или утяжеленных снарядов. Годовой объем в этих упражнениях у Виктора достаточно велик, и, я думаю, не уступает объемам лучших метателей мира — 12 000-13 000 бросков. Что же касается скоростно-силовой подготовки, то я уже говорил, что первые тренеры Виктора уделяли этому вопросу довольно много времени и внимания, и нам оставалось только поддерживать это направление в тренировке. Виктор очень много прыгает, бегает с ускорением, упражняется с ядрами разного веса. Его подготовленность характеризуют такие результаты: прыжок в длину с места — 3,40; тройной с места — почти 10 м;

бросок ядра через голову назад — 21,40.

Прогрессировал в последние годы Ращупкин и в силовой подготовленности. При росте 189 см и весе 103 кг он выжимает лежа более 200 кг и приседает с весом 220 кг на плечах. При таких силовых показателях Виктор очень подвижен, координирован, чему в немалой степени способствует отсутствие лишнего веса (жировой прослойки). А интенсивная тренировка и правильный режим питания позволяют ему держать боевой вес 106—108 кг.

На одной черте Ращупкина я хотел бы остановиться особо. Это высокая нервная устойчивость. Она, с одной стороны, позволяет довольно уверенно выступать в состязаниях. Взяв какой-то очередной рубеж, Виктор закрепляется на нем и показывает стабильные результаты. Вот лишь один пример. В 1977 г. лучший результат спортсмена был 61,36. В 1979 г. он повысил его до 64,28. Для нас информативным показателем служит не единичный результат, который может быть показан в особо благоприятных условиях, а средний показатель 10 соревнований. Так вот в 1979 г. этот показатель был равен 61,93, то есть средний уровень этого года превосходил лучший результат 1977 г. А это уже говорило о качественном скачке в результатах.

С другой стороны, только психологическая устойчивость Ращупкина без всяких преувеличений позволила ему выдерживать ожесточеннейшую борьбу за место в олимпийской команде, которая началась после Спартакиады народов СССР, где Виктор занял пятое место (второе среди советских участников), и продолжалась буквально до последних отборочных соревнований.

На этом последнем этапе подготовки к Играм остановлюсь подробнее.

Первая встреча сильнейших наших метателей состоялась в феврале 1980 г. По нашему плану Виктор должен был показать результат порядка 61—62 м. Он точно выполнил план, метнул диск на 61,62, но в состязаниях оказался лишь на пятом месте. Учитывая, что на Олимпиаде могли выступать только трое, его шансы упали почти до нуля.

В марте мы тренировались в Клайпеде. Этот период прошел очень плодотворно. И некоторое представление о подготовке В. Ращупкина дает недельный цикл:

Понедельник

Разминка. Метание диска 2 кг с/м — 20 бросков; с/п — 60 бросков. Жим лежа 100 кг×6; 130 кг×6; 155 кг×4. Повороты и наклоны (70 кг×10)×6; 80 кг×10; приседания в «ножницах» (80 кг×6)×3. «Выход» на стопу (100 кг×10)×3. Медленный бег — 5 мин.

Вторник

Разминка. Метание ядра 3 кг с/м — 20 бросков; из положения финального усилия — 70 бросков. Приседания 80 кг×8; 100 кг×8; (120 кг×8)×4. Упражнения с блином от штанги на мышцы туловища (20 кг×10)×6. Упражнения со штангой на мышцы-разгибатели рук (50 кг×10)×6. Метание гири левой и правой рукой через сторону — 100 раз.

Среда

Бег — 600 м. Разминка. Толкание ядра с/м — 20 раз; со скачка — 30 раз. Метание ядра вперед — 30 раз; через голову назад — 30 раз; ускорение 8×60 м. Легкий бег — 1 км.

Четверг

Разминка. Метание диска 2 кг с/м — 20; с/п — 60. Жим лежа 100 кг×6; 130 кг×6; (165 кг×4)×4. Повороты и наклоны туловища сидя (80 кг×10)×6, «ножницы» (90 кг×6)×4. Упражнения с гирей для укрепления связок коленного сустава (16 кг×10)×5. Метание гири 16 кг с трех поворотов — 20 раз. Упражнения для мышц брюшного пресса (20 кг×10)×2.

Пятница

Метание ядра 3 кг с/м — 20; «финал» — 70. Упражнения с блином от штанги для мышц туловища (20 кг×10)×6; с гирей — (16 кг×20)×6. Упражнения для мышц кисти (50 кг×10)×4. «Выход» на стопу (100 кг×10)×3. Метание гири 16 кг с трех поворотов — 20.

Суббота

Метание диска 2 кг с/п — 50. Рывок штанги 60 кг×6; 20 кг×4; (80 кг×4)×4. Приседания 100 кг×8; 140 кг×8; (160 кг×8)×6. Разведение рук с блинами (30 кг×10)×4.

Воскресенье

Отдых.

В апреле Ращупкин в плохую погоду и при попутном ветре (метатели знают, что это значит) показал 63,66. Но и соперники не дремали. Через четыре дня он вновь выступил вместе с кандидатами в сборную и снова был пятым...

В мае интенсивность метаний возросла, и Ращупкин выполнял по 2 тренировки в день 4 раза в неделю плюс два одnorазовых занятия. Недельный цикл в это время выглядел следующим образом:

Понедельник

1 трен. Бег — 300 м. Разминка. Метание диска 1,5 кг и 2 кг с/м — 15; с/п — 15+45 (без смены ног и со сменой). 2 трен. Бег. Разминка. Жим лежа 100 кг×6; 140 кг×4;

(160 кг×3)×4. Приседание на скамейку 130 кг×6; 120 кг×4; (210 кг×3)×4. Пробежка — 1 км

Вторник

1 трен. Бег — 300 м. Разминка. Метание диска 1,5 и 2 кг с/м — 12; с/п — 12+40.

2 трен. Разминка. Метание гири 16 кг с трех поворотов — 20. Метание ядра вперед — 10; через голову назад — 10. Прыжки на гимнастического «козла» — 10×6. Ускорения 6×60 м.

Среда

Разминка. Метание ядра вперед — 10 бросков; через голову назад — 10. Толкание ядра с/м — 12; с/п — 32 толчка.

Четверг

1 трен. Бег — 300 м. Разминка. Метание диска 1,5 кг с/м — 20 бросков, 2 кг с/п — 40.

2 трен. Разминка. Жим лежа 100 кг×6; 140 кг×4; 170 кг×2. Приседания 140 кг×6; 180 кг×4; (210 кг×3)×4. Упражнения с блинами на мышцы туловища (20 кг×10)×2. Легкий бег — 1 км.

Пятница

Бег — 300 м. Разминка. Метание диска 2 кг с/м — 12 бросков; с/п — 48.

Суббота

1 трен. Бег — 400 м. Разминка. Метание диска 2 кг с/п — 34 броска, 1,5 кг с/п — 26.

2 трен. Разминка. Метание ядра 7,257 кг вперед — 10 бросков; через голову назад — 10. Прыжки на гимнастического «козла» — 60 раз. Ускорения 6×50 м.

Воскресенье

Отдых.

16 мая Виктор установил личный рекорд и выиграл один из стартов — 64,60. После этого в серии состязаний в Италии он участвовал еще в четырех соревнованиях, причем в трех одержал победу. Сразу после приезда из Италии Виктор принял участие в международных состязаниях в Москве 11—12 июня. Не успев отдохнуть, он метал вяло и показал только 61,34 (третье место). К счастью, до следующего старта — «Дня метателя» оставалось еще десять дней. Виктор сумел включиться в работу, и на последующих тренировках я почувствовал, что дело идет на лад — он метнул диск весом 2,5 кг на 54 м, причем довольно легко. Тогда мы и поставили перед ним задачу установить личный рекорд именно в Лужниках, где, вообще говоря, неблагоприятная для дискоболов роза ветров. И Ращупкину удалось установить не только личный рекорд — 65,98, но и рекорд

Центрального стадиона (прежний принадлежал победителю VII Спартакиады народов СССР американцу Д. Пауэллу — 63,06). А это было немаловажным фактором — ведь на этом стадионе должны были состояться Игры!

Но и после этого участие в Олимпиаде не было еще гарантировано — предстояло выступление на Мемориале Знаменских. Здесь Виктор метал значительно хуже: сказалось напряжение последних стартов, плохая погода и скользкий круг, но все же попал в тройку призеров. Мучительное ожидание продолжалось целые сутки. Надо ли говорить, как мы волновались. Тренерский совет после всестороннего обсуждения кандидатуры принял решение включить в команду И. Дугинца и В. Ращупкина. Остальным соискателям предоставлялась еще одна возможность побороться за место в олимпийской команде. Но для нас уже оставалась только одна задача — успешно выступить на Играх.

В готовности Виктора к Олимпиаде у меня сомнений не было, важно было только немного нервно отдохнуть и поддержать уровень спортивной формы. В плане на Олимпиаду были записаны цифры 66—67 м. Учитывая очень сильный состав участников, вряд ли можно было прогнозировать какое-то определенное место, но в глубине души я считал, что запланированный результат даст возможность принести команде очки, а может и попасть в призовую тройку.

Понимая необычность и ответственность предстоящего, мы тем не менее ничего не изменили в привычном ритме подготовки в последнюю неделю перед Олимпийскими играми:

Понедельник, 21.07

Бег — 400 м. Разминка. Метание диска 2 кг с/м — 12 раз; с/п — 14+18 (без смены и со сменной ног). Ускорения 2 · 40 и 6 · 50 м.

Вторник, 22.07

Бег — 400 м. Разминка. Метание диска 2 кг с/м — 11; с/п — 11+13.

Среда, 23.07

Отдых.

Четверг, 24.07

Бег — 200 м. Разминка. Метание диска 2 кг с/м — 8; с/п — 10+14. Жим лежа 100 кг · 6; 130 кг · 3; (150 кг · 3) · 4. Приседания на скамейку 110 кг · 6; 150 кг · 3; 180 кг · 3.

Пятница, 25.07

Бег — 400 м. Разминка. Метание диска 2 кг с/м — 4 броска; с/п — 18. Ускорения 4 · 50 м. Многоскоки.

Суббота, 26.07

Отдых.

Воскресенье, 27.07

Олимпийские игры. Квалификация. 64,78 — 1-я попытка.

Понедельник, 28.07

Основные соревнования. 66,64 —

1-е место, 4-я попытка.

Мы с Виктором почти не разговариваем на разминке перед соревнованием. Он несколько раз «обозначил» бросок и, когда в одной из них диск улетел за 60 м, сказал мне: «Все будет в порядке!» После этого мы расстались и каждый пошел своей дорогой.

Квалификацию Ращупкин провел образцово. В первой же попытке без всякого видимого напряжения он метнул диск на 64,78. Этим броском он сразу обозначил себя одним из претендентов на победу. Его результат был вторым — лучше метнул только И. Бугар из ЧССР, но ему пришлось затратить для этого две попытки.

Финальные соревнования сложились весьма драматично. Вперед поочередно выходили Имрих Бугар, наш Юрий Думчев и только в четвертом броске Виктору удалось вновь установить личный рекорд — 66,64. Сейчас можно сказать, что мы планировали показать лучший результат сразу, в первой попытке. Но перед броском Ращупкин, видимо от волнения, забыл вытереть руки, и диск вырвался из влажной ладони. К счастью, это не смутило спортсмена и он смог последовательно улучшать результаты в следующих бросках. Но в победе мы не были уверены до последней минуты. Уж очень грозными были соперники: мировой рекордсмен В. Шмидт из ГДР, кубинец Л. Делис, И Бугар, В. Велев из НРБ и наши Думчев и Дугинец. Каждый мог преподнести сюрприз. И только когда последний участник выполнил последнюю попытку я понял, что Виктор стал олимпийским чемпионом...

...В манеже известной спортивной школы имени Виктора Ильича Алексеева на доске достижений ее воспитанников есть надпись: «Чемпионов олимпийских игр — 8». Виктор Ращупкин не был зенитовцем, он член общества «Буревестник». Но ведь я был учеником Виктора Ильича Алексеева с 1954 г. и остался им на всю жизнь. И если нам, воспитанникам Алексеева, ставшим тренерами, позволительно считать себя спортивными сыновьями и дочерями Виктора Ильича, то наши ученики могут с полным правом считать себя спортивными внуками, внуками алексеевской школы.

Ю. ФЕДОРОВ,
заслуженный тренер СССР

лучшие школы страны

СДЮШОР «ЛОКОМОТИВ» ИРКУТСК

В списках лауреатов Всесоюзного смотр-конкурса детско-юношеских спортивных школ, который проводился Спорткомитетом СССР совместно с газетой «Советский спорт», СДЮШОР «Локомотив» из Иркутска занимает восьмую строчку. Это итог работы коллектива школы за прошедшее четырехлетие. Сам факт, что школа из сибирской глубинки потеснила десятки коллективов (в списках их свыше 120), в том числе из южных краев, наших традиционных легкоатлетических центров, говорит о многом. В первую очередь впечатляют успехи ее воспитанников, — олимпийцев. Их пока немного — этих олимпийцев, но дело, которое начали энтузиасты шесть лет назад, с большим будущим, явно перспективное. Нынешняя визитная карточка школы — К. Волков, серебряный призер Московской олимпиады, В. Сергиенко и А. Крупский, призеры зимних чемпионатов Европы, ну а если назвать всех чемпионов области, республик, страны в разных возрастных группах, не хватит, пожалуй, и целой страны. И все это итог каких-нибудь последних четырех лет. Не всякий коллектив может похвастаться столь эффективной работой, подготовив фактически за три года трех мастеров спорта международного класса и в общей сложности 13 мастеров спорта в прыжке с шестом. Добавим еще, что средний результат 10 лучших прыгунов школы на сегодняшний день составляет 5,10. Согласитесь, показатель внушительный и впечатляет. Верится с трудом, что каких-нибудь шесть лет назад тут ничего не было.

Начинали можно сказать с пустого места. Когда Юрий Николаевич Волков вместе с Зоей Степановной, своей супругой, ныне директором школы, в конце сентября четвертого года приехали в Иркутск с идеей организовать специализированную школу по прыжку с шестом, их приняли за чудаков. Долго пришлось бы рассказывать о том, в какие двери они стучались, кто эти двери перед ними закрывал, а кто первым протянул руку помощи и доверия. Первым ее протянул председатель дорсовета ДСО «Локомотив» В. П. Беломестных, который один из немногих поверил сразу в идею Волкова, первым пришел ему на помощь. Это он отдал под школу единственный тогда в «Локомотиве» зал и лыжную базу за городом. Впрочем, база — это слишком громко сказано. Старый полуразвалившийся барак, затерявшийся в тайге, — вот и вся база. Большого тогда им дать не могли. Так что супруги Волковы начинали организацию школы с самого что ни на есть нуля.

Начинали они вдвоем. Сколько обошли школ, чтобы набрать свои первые группы. Единственные, кто тогда у них умел уже прыгать, — это сын Костя и Паша Сняжков, который приехал с Волковым из Донецка, где Юрий Николаевич жил до этого, сам тренировался и выступал.

— Тогда мы были чистой воды ремесленники, — вспоминает Волков о периоде становления школы. В буквальном смысле разрывались на части. Тренировки, набор,

поиск строительных материалов для базы, снаряжения, спортивных снарядов. Утряска вопросов, когда каждому надо доказывать о полезности нашего дела, собрать десятки подписей. Набегались вволю. В то время я видел свою идею вот как — наяву, а получалось — все не так. Хотелось по-солидному, чтобы школа как школа была, а вышло — одна фантазия.

Трудно им прыгать на первых порах. Достать лопату — и то, бывало, складывалась целая проблема. Но доставали. Копали, рыли вместе с учениками землю, отвоевывая у тайги столь необходимое для занятий пространство. И побежали среди величественных сосен ровные деревянные беговые дорожки, сложились прыжковые ямы. Изобретали и сами воздвигали тренажеры, гимнастические снаряды. Сегодня об этом они вспоминают с улыбкой. Но, как бы там ни было, школа встала на ноги, стала давать «продукцию», причем высокого качества. Ныне в школе работают уже не два энтузиаста, а пять специалистов, которым по плечу решать большие задачи.

Работают они давно по принципу бригадного метода. Иначе и быть не может: в передовой школе-переводке методы работы. Паша Сняжков и Зоя Степановна Волкова работают с детворой, их забота привить любовь к шесту, развить характер, смелость. Е. П. Сапожникова обучает азам гимнастики и акробатики, С. В. Молоков действует в среднем звене, подводит ребят к первой ступеньке мастерства. Ну а Юрий Николаевич Волков поднимает это мастерство на олимпийский уровень. Впрочем, не только тренеры участвуют в процессе подготовки олимпийцев. Разве малая в том заслуга В. А. Рудовой и Р. П. Погодаевой, которые «балуют сыночков» вкусной едой, Г. И. Булдаевой, чья забота о здоровье ребят сравнима лишь с материнской заботой, О. А. Митюкова, у кого руки волшебника, который и банку приготовил для ребят, и отнасирует их мышцы как надо: а их — 90. Словом, нет сегодня в школе человека — в штате 10 человек, — кто не был бы причастен к ее успехам, кто не радовался бы вместе со всеми победам ее учеников и так бы близко не принимал к сердцу каждую их неудачу.

Иркутская школа шеста — так она ныне зовется — делает первые свои шаги, выдав «на гора» уже олимпийцев. Ее сегодня можно сравнить с маяком в нашем легкоатлетическом спорте, потому что нет больше и не было никогда у нас специализированных школ по отдельному виду легкой атлетики. Идущему вперед всегда трудно, зато следующему за ним будет намного легче. А то, что найдутся последователи у СДЮШОР «Локомотив» из Иркутска, — в этом нет сомнения. Ибо всегда есть на нашей земле настоящие энтузиасты, истинные приверженцы «королевы спорта». В их ряду стоят иркутяне, возглавляемые заслуженным тренером СССР Ю. Н. Волковым.

В. НИКОЛАЕВ

К СВЕДЕНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ

С 1 января 1982 года цена за экземпляр нашего журнала устанавливается в размере 40 коп. Стоимость годовой подписки 4 руб. 80 коп.

Это связано с увеличением стоимости бумаги для печати, затрат на полиграфическое исполнение журнала, расходов на подготовку рукописей и художественно-графическое оформление издания.

Предчувствую вопрос: почему с новых позиций? Объясню просто: легкоатлеты «Труда» еще не выступали столь успешно в составе сборной команды СССР, как на Московской олимпиаде. Атлеты профсоюзного общества внесли в копилку сборной олимпийской команды страны 14,25 очка. Если их перевести в соответствии с олимпийскими наградами, то это будет выглядеть так: золотая и бронзовая медали Н. Мушты в беге на 800 и 1500 м, серебряная у десятиборца Ю. Куценко — в личном зачете и золотая награда Т. Гойшик в эстафетном беге. Добавим сюда и 5-е место Ю. Думчева в метании диска. Именно с этих позиций и стоит сегодня рассматривать состояние легкоатлетического спорта в «Труде».

Но сначала необходимо объяснить, что же предопределило этот успех. В первую очередь отдадим должное специалистам, которые воспитали олимпийцев. Однако не надо думать, что ограниченное число тренеров участвовало в процессе олимпийской подготовки. К Олимпиаде в Москве готовились в общей сложности 12 человек, но за ними стояли еще десятки сильных спортсменов, каждый из которых мог по праву занять место в сборной команде. И в этом нам видится большая работа, проведенная в четырехлетнем цикле по отбору перспективной молодежи, создание для спортсменов максимально благоприятных условий. Не все, конечно, тренеры и спортсмены справились с поставленными задачами, не все были готовы к высоким требованиям, которые предъявила Московская олимпиада. Не все вышли на нужный уровень физической, психологической подготовки. Были в этом плане и методические издержки.

Скажем, кто бы мог подумать, что за год до Олимпиады-80 наша ведущая пятиборка Е. Смирнова не попадет в олимпийскую команду. И все же факт остается фактом — не попала, не выступала на московском форуме. А ведь именно в предолимпийском году она показала результаты, близкие к мировому рекорду. Где искать просчеты? Основная вина, конечно же, лежит на тренере спортсменки А. Р. Елфимове, опытным специалисте, который, если так можно выразиться, недооценил что ли того общего подъема в росте достижении, как правило сопутствующего олимпийскому се-

зону. Такое случилось не сразу, не в один день. Помнится, когда Александра Романовича спросили после чемпионата страны-79, каковы, по его мнению, будут результаты у многоборков в беге на 800 м на Московской олимпиаде, Елфимов обозначил их в пределах 2.08,00. Уже тогда наш ведущий тренер даже не предполагал, что пятиборки в состоянии пробежать два круга за 2.04,00 и быстрее. Московская олимпиада доказала это. Более того, в ближайшее время многоборки подойдут и к двухминутному рубежу. Так что уже сегодня специалисты должны ориентировать и готовить своих воспитанников на дальнюю перспективу; на максимальный результат.

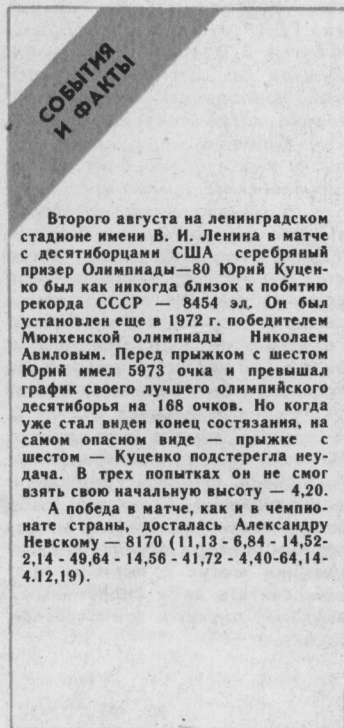
Именно с этих позиций мы начали работу в 1979 г., имея конкретную цель — Олимпиаду-84. Уже тогда был определен круг спортсменов, которым предстояло выступать на Олимпийских играх... восемьдесят четвертого и восемьдесят восьмого годов. То есть речь идет о спортсменах 1966—1967 гг. рождения. Может возникнуть недоумение: не рано ли? Не рано. Если подходить к этому вопросу с точки зрения последовательности и постепенности подготовки атлетов. Не форсировать, а планомерно, из года в год выходить на новые рубежи и, наконец, подойти к такому уровню подготовки — физической, психологической, моральной, — которая гарантировала бы почетное место на олимпийском пьедестале. Однако не надо думать, что отбор, проведенный нашими специалистами в семьдесят девятом году, стал своего рода догмой. Нет, ибо за эти годы, естественно, появятся талантливые ребята и девушки, которые сегодня находятся вне орбиты централизованной подготовки. Практика показывает, что нередко за год-два перед очередной олимпиадой в сборные команды попадают «неучтенные» специалистами атлеты. Достаточно здесь вспомнить и Ю. Куценко, и В. Маркина, которые буквально накануне Олимпиады были включены в состав олимпийской сборной и которые, несмотря на пессимизм некоторых тренеров, выступили блестяще.

Но таких примеров, к сожалению, мало в жизни. В основной работа должна вестись на перспективу. И в этом смысле уже сегодня мы обязаны думать об олимпиадах 1988 г. Даже за четыре года трудно

создать крепкую команду, которая не имела бы ни одного слабого места. Именно в этом направлении и идет сегодня работа тренеров «Труда», которые ныне планомерно готовят своих воспитанников к Играм 1984 г. Напомню, начался этот этап в 1979 г. С этой целью определены основные кандидаты в сборную команду страны, их 12 человек. В сборной команде Российской Федерации наше представительство значительно весомее — 126 спортсменов. Каждый атлет вместе со своим наставником решает конкретные задачи. Большие надежды в этом плане мы возлагаем на создание экспериментальных групп по видам легкоатлетического спорта. Сегодня в нашем обществе уже действуют 8 таких. Причем их география достаточно обширна. Скажем, в Брянске и Иркутске у нас работают группы по спринту, в Магадане — метанию колья, Омске, Свердловске, Челябинске, Московской области — готовят бегунов на средние дистанции, в Ленинграде — группа по многоборью. Экспериментальные группы создавались не на пустом месте, они возникали там, где есть хорошие специалисты, есть традиции, где база удовлетворяет необходимым требованиям. Естественно,

рассчитывая на эффективность работы групп, ВС ДСО профсоюзов, Центральный совет общества стараются создать максимум условий для плодотворной работы специалистов. Почему мы пошли путем создания экспериментальных групп? Как показала практика подготовки к Московской олимпиаде, именно небольшие экспериментальные группы в состоянии выполнить те задачи, которые ставятся перед специалистами на очередное четырехлетие. В основе работы группы — эксперимент с использованием самой передовой методики. В таких группах можно организовать более четкий учебно-тренировочный процесс, медицинское обслуживание. Они мобильны в плане организации учебно-тренировочных сборов. Словом, преимуществ здесь много. И мы их уже ощущаем.

В прошлом году в наших организациях подготовлено 23 мастера спорта международного класса, 65 мастеров спорта. Только наши детско-юношеские спортшколы подготовили за прошлый сезон 2 мастеров спорта международного класса, 19 мастеров спорта, почти 600 кандидатов в мастера и спортсменов первого разряда. Причем такое количество подготовленных спортсменов приходится на 480 штатных тренеров. Казалось бы, соотношение недостаточно убедительное. Но мы смотрим на него с достаточной долей оптимизма. Дело в том, что из названного количества тренеров только двое имеют высшую категорию и 61 — первую. Как видим, основная нагрузка падает на тренеров низшей категории, в основном молодых специалистов. Значит, при соответствующем повышении своей квалификации КПД подготовки спортсменов значительно вырастет. В связи с этим перед нами встают конкретные задачи — повышение профессионального уровня основной массы наших тренеров. С ведущими специалистами этот вопрос решается просто. Они главным образом повышают свой профессиональный уровень, участвуя во всех всесоюзных и российских научно-практических конференциях, семинарах. Но здесь, как можем заметить, участвует только часть наших специалистов. Для основной массы тренеров мы раз в два года проводим свои конференции, на которых выступают лучшие тренеры общества, ведущие специалисты страны. Но



СОБЫТИЯ И ФАКТЫ

Второго августа на ленинградском стадионе имени В. И. Ленина в матче с десятиборцами США серебряный призер Олимпиады—80 Юрий Куценко был как никогда близок к побитию рекорда СССР — 8454 эл. Он был установлен еще в 1972 г. победителем Мюнхенской олимпиады Николаем Авлюком. Перед прыжком с шестом Юрий имел 5973 очка и превышал график своего лучшего олимпийского десятиборья на 168 очков. Но когда уже стал виден конец состязания, на самом опасном виде — прыжке с шестом — Куценко подстерегла неудача. В трех попытках он не смог взять свою начальную высоту — 4,20. А победа в матче, как и в чемпионате страны, досталась Александру Невскому — 8170 (11,13 - 6,84 - 14,52 - 2,14 - 49,64 - 14,56 - 41,72 - 4,40-64,14 - 4,12,19).

позиций

главный упор в деле повышения уровня профессиональной подготовки мы делаем все-таки в процессе учебно-тренировочных сборов. Например, планируется провести сбор по группе видов, заранее на него приглашаем не только своих ведущих специалистов, но и молодых тренеров вместе с учениками. В совместной работе, постоянном контакте и идет процесс становления молодого наставника как специалиста. Здесь возможны варианты. Например, Ю. Куценко, когда он находится дома, тренирует один тренер — В. Рудов, а на время тренировочных сборов другой — В. Карапетов. Такой творческий дуэт уже дал свои плоды. Частые гости на учебно-тренировочных сборах и ведущие специалисты страны, которые в процессе тренировок делятся своим опытом. А общение с такими тренерами, как Б. Гноевой, В. Карапетов, В. Седых, Л. Самотесова, и многими другими дает свои плоды, что, в свою очередь, сказывается на качественной подготовке спортсменов.

Конечно, проблем у нас еще много. Еще немало их и в плане методическом. Есть еще у нас специалисты, которые живут вчерашним днем. Порой сталкиваемся с фактами, когда тот или иной тренер работает без перспективы. Не успела, скажем, девочка прыгнуть в высоту на 175 см, глядишь, а тренер уже трубит на всю вселенную о таланте спортсменки. На поверку же оказывается, что его ученица ни ростом не вышла, ни данными особыми не отличается. То есть никакой перспективы. Хотя всем уже давно стало ясно, что без хороших ростовых и функциональных данных ныне вряд ли можно говорить о преодолении двухметрового рубежа в прыжках в высоту у женщин. Выходит, нашим специалистам нужно чаще посещать секции баскетбола, в которых наверняка имеются «издержки» набора. Это только один эпизод из десятка ему подобных. Так что предстоит еще много потрудиться, чтобы переориентировать тренеров. Ведь среди отстающих видов числятся и бег на средние и длинные дистанции, стипль-чез и метания. Насущным является у нас и вопрос с базами. Что и говорить, состояние многих из них желает быть лучшим. Очень медленно на местах внедряют новые синтетические покрытия. Правда, эта проблема не только нашего общества.

И в то же время на по-

вестке дня стоят первоочередные задачи, одна из которых — подъем массовости легкоатлетического спорта. Парадокс, но сегодня приходится говорить об этом. За последние годы она заметно упала. Об этом можно судить уже по Москве — ведущем нашем легкоатлетическом центре. Раньше в московских кроссах «Труда» участвовали тысячи спортсменов, а сегодня под знамена общества собираются не больше трехсот человек. Я понимаю, что с тренеров требуют мастерство, но ведь его без основы основ — массовости не поднимешь на должную высоту. В этом плане мне хотелось бы сказать несколько слов о нашем календаре. С первого взгляда он довольно-таки насыщенный. Наши спортсмены участвуют более чем в 40 турнирах. Фактически соревнования идут круглогодично. Хорошо это или плохо — здесь одной фразой сказать трудно, тут разговор особый. Но вот то, что из-за насыщенности календаря у спортсменов почти полностью выпадает самый важный участок в их работе, а именно подготовительный период, — это настораживает. В данном случае что-либо изменить мы не в состоянии, ибо наш календарь зависит от всесоюзного и российского, ну а местный соответственно от нашего.

Трудно в небольшой статье рассказать обо всем, что хотелось бы сказать, что наболело. Дело, думаю, не в этом, главное — у нас есть кому работать и с кем: около 22 тыс. воспитанников спортшкол. Надежные есть позиции, с которых мы начинаем очередное олимпийское восхождение.

С. АРХАРОВ,
старший тренер
ЦС ДСО «Труд»

Комментарий

Организации и тренеры ДСО «Труд», как и в большинстве добровольных спортивных обществах профсоюзов, действительно плодотворно, хотя и не без просчетов, поработали в прошедшем олимпийском цикле. И не только для спорта высоких достижений. В целом вырос и уровень всей легкой атлетики в обществе. Но Олимпиада-80 и все, что с ней связано, уже история, и прав С. Архаров, когда в своем выступлении основной упор делает на подготовку к следующим олимпийским играм и дальнейшему подъеме всей легкой атлетики в обществе. И вот здесь-то как раз много проблем и недочетов в работе, которые заботят не только тренеров и руководителей общества, но и главный тренерский совет ДСО профсоюзов.

Первое и, пожалуй, главное: по существу, легкая атлетика в обществе централизованно не управляется вот уже в течение длительного времени. По разным причинам ушли из отдела легкой атлетики Центрального совета Э. Григорян и В. Серегин, и сейчас в нем работает лишь один С. Архаров, который, надо отдать должное ему, еле успевает проводить мероприятия только своего календаря и готовить команды для выступления на всероссийских, всесоюзных соревнованиях и ДСО профсоюзов. О какой там целенаправленной подготовке олимпийского резерва по линии Центрального совета ДСО «Труд» можно говорить, если в основном микроцикл подготовки как и в шестидесятых-семидесятых годах сводится к системе: соревнования ЦС — отбор в команду — предсоревновательный учебно-тренировочный сбор — участие в соревнованиях вышестоящих организаций — и все снова! Подготовка олимпийского резерва в ЦС сводится к 1—2 учебно-тренировочным сборам в году.

Да, в обществе довольно активно работали и работают экспериментальные группы под руководством тренеров-энтузиастов, таких, как В. Самотесов, Н. Большаков, В. Лопатинцев, В. Скороход и др., ряд СДЮШОР и опорных пунктов олимпийской подготовки. Но чем, как не отсутствием постоянного оперативного контроля и управления процессом подготовки перспективных легкоатлетов в этих подразделениях, мож-

но объяснить резкое снижение всех показателей в работе СДЮШОР и опорных пунктов спортивных клубов «Уралец», «Уралмаш» (оба Свердловск), «Чайка» (Горький), в Краснодарском, Ставропольском краевых Ленинградском, Кемеровском, Курганском, Оренбургском областных советах общества, которые имеют большие традиции по подготовке кандидатов в сборные команды страны и постепенно их утрачивают. Да, легкая атлетика в обществе расширяет свои границы, это отрадно, но никто не может снять вины с руководителей легкой атлетики в обществе, да и с нас, главного тренерского совета ДСО профсоюзов, за то, что по итогам прошедшего олимпийского цикла звание «специализированной» снято со школы «СЮП» ДСО «Труд» Москвы. Кстати, этот факт до настоящего времени не стал предметом серьезного и внимательного разбора в центральном совете. Очень робко решаются в организациях ДСО «Труд» проблемы ликвидации отставания и отдельных видах легкой атлетики. Общество, имевшее ранее и отличных марафонцев, и перспективных стайеров, и средневики, лучшие из которых выступали за сборную команду страны (Б. Ефимов, Ф. Хузин, А. Верлан, Г. Абабков, И. Иванов и др.), в настоящее время имеет в активе лишь рекордсмена страны в беге на 1500 м В. Малоземлина и, к сожалению, слишком долго ходящих в перспективных бегунов на 800 м Н. Широкова и В. Лимана.

В заключение хочу лишь добавить: ДСО «Труд» представляет необъятные просторы России, где растут настоящие спортивные таланты, есть огромные рабочие коллективы, имеющие славные спортивные традиции и прекрасные спортивные базы; есть, наконец, тренеры-энтузиасты, преданные своему делу. Использовать все это, найти и готовить резервы сборной команды страны — трудная, но вполне посильная для общества задача. Дело за четкой и правильной организацией этого процесса.

В. ВОРОБЬЕВ,
заведующий отделом
легкой атлетики
ВС ДСО профсоюзов,
заслуженный тренер РСФСР

массаж

Методика спортивного массажа зависит как от вида легкой атлетики, так и от задач тренировочного занятия.

У спринтеров особое внимание при массаже уделяется ягодичным, икроножным мышцам, бедрам (особенно задней поверхности), тазобедренным, голеностопным и коленным суставам, стопе. На массаж туловища отводится не более 10% времени.

Массаж области таза начинают с поглаживания и потряхивания. После выжимания с отягощением приступают к разминанию ягодичных мышц. Применяют двойной гриф, разминания двойное кольцевое, гребнями пальцев, подушечками пальцев и кулаками. Заканчивают потряхиванием, ударными приемами и поглаживанием. После этого растирают крестцовую область и тазобедренные суставы. На тазобедренном суставе используют кругообразное растирание подушечками четырех пальцев, прямолинейное и кругообразное растирание гребнями кулака. Поскольку растирание выполняется со значительным давлением, его чередуют с поглаживанием и потряхиванием, иначе мышцы будут сильно напрягаться и промассировать суставную сумку сустава будет невозможно. За растиранием следуют пассивные движения.

При массаже ног следует учитывать специфику травм и повреждений. У спринтеров наиболее характерными повреждениями являются растяжения и разрывы мышц нижних конечностей — икроножных мышц (чаще внутренней головки) и сгибателей голени (чаще двуглавой мышцы бедра). Часто встречаются растяжения связок голеностопного сустава, обусловленные подворачиванием стопы, и повреждения ахиллова сухожилия.

При массаже ног следует отдать предпочтение икроножной мышце. Используются разминания: продольное (короткие штрихи подушечками пальцев), одной рукой (пальцы делают 9—12 вращений, с тем чтобы детально и на всю глубину промассировать мышцу), подушечками четырех пальцев (пальцы вначале разведены на 1 см, затем на 2 см и на 0,5 см — по 2—3 раза). Между сериями разминаний проводят 2—3 потряхивания. Эти же приемы используются и на двуглавой мышце бедра.

На бедре особое внимание уделяется двуглавой мышце (особенно в месте прикрепления к тазовой кости), натягива-

телю широкой фасции и мышцам передней поверхности бедра. Приемы выполняются лежа на животе и на спине.

Массаж задней поверхности бедра начинают с двух-трех комбинированных поглаживаний, переходят к энергичному поперечному выжиманию, затем выполняют разминания: двойное кольцевое, продольное фалангами согнутых пальцев, заканчивают потряхиванием и поглаживанием. На коленном суставе после концентрического поглаживания растирают боковые связки (подушечками четырех пальцев, основанием ладони, фалангами пальцев) и переходят к растиранию вокруг головок большой и малой берцовых костей (подушечками четырех пальцев и большими пальцами). Во время растирания необходимо делать пассивные движения, с каждым разом увеличивая их амплитуду и меняя направление. Икроножную мышцу и ахиллово сухожилие массируют дважды — лежа на животе и лежа на спине, уделяя особое внимание местам перехода сухожилия к мышцам и прикреплению к пяточному бугру.

При массаже передней поверхности бедра (в приподнятом положении) начинают с поглаживания двумя руками. После выжимания двумя руками растирают фасцию на бедре (спиралевидное, кругообразное растирание) и приступают к разминанию: двойное ординарное, одной рукой, продольное, основанием ладони с перекатом. Массируя переднюю поверхность коленного сустава применяют те же приемы, что и на задней поверхности.

При массаже передней поверхности голени нога согнута в коленном суставе. Выполняют выжимание и разминания одной рукой, основанием ладони, фалангами согнутых пальцев в кулак, кругообразное подушечками пальцев. В этом положении икроножную мышцу и ахиллово сухожилие массируют повторно. На икроножной мышце применяют выжимание — поперечное, разминание подушечками всех пальцев, ординарное потряхивание; на ахилловом сухожилии — растирание щипцеобразное и кругообразное ребром ладони. Заканчивают сеанс массажем голеностопных суставов и стоп.

Смена беговой дорожки (особенно при переходе с мягкой на жесткую) ведет к дополнительным нагрузкам на мышцы ног. В этом случае массаж должен быть глубоким, продол-

ЕГО ОСОБЕННОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

жительным, но не болезненным. В предварительном массаже в холодную погоду часто используются растирки на жировой основе.

У бегунов на средние дистанции особое внимание уделяют нижним конечностям, области таза, пояснице, грудной клетке и области живота. Время сеанса 30—45 мин. Схема массажа аналогична применяемой у спринтеров.

Бегунам на длинные, сверхдлинные дистанции и представителям спортивной ходьбы общий массаж проводится спустя 40 мин. после нагрузки. Сразу же после занятия рекомендуется лишь 10—20-минутный восстановительный массаж, легкий, успокаивающий, одинаковый на всех участках тела. Хороший эффект дает восстановительный массаж через 3—5 мин. после посещения парной бани.

Основное внимание уделяют массажу ягодичных мышц (применяются все приемы разминания и растирания), мышц бедра (на передней и задней поверхности), коленных и голеностопных суставов, мышц грудной клетки и живота. На бедре используются главным образом приемы разминания: двойное ординарное, двойное кольцевое, длинное. Заканчивают массаж ног энергичным встряхиванием. Продолжительность сеанса 30—45 мин. (70% времени приходится на разминание).

Мышцы рук у бегунов на сверхдлинные дистанции и у представителей спортивной ходьбы после нагрузки, как правило, сильно напряжены. В процессе систематического массажа приобретает способность расслаблять мышцы.

У барьеристов методика общего массажа аналогична методике, применяемой у спринтеров. Частная же методика значительно отличается. Например, детально массируются правое бедро (ноги, атакующей барьер) и таз с этой стороны. Помимо глубокого массажа крестца и поясничной области, растирается тазобедренный сустав. Проводятся пассивные движения во всех направлениях со значительной амплитудой (нередко до

ощущения легкой боли). Уделяют внимание массажу приводящих и отводящих мышц бедра. Надо учесть, что у барьеристов повреждения аналогичны встречающимся у спринтеров: растяжения и разрывы мышц бедра, повреждения икроножных мышц, разрывы ахиллова сухожилия. Плюс удары о планку барьера (ушибы стопы, голени, бедра). Этим участкам отдается предпочтение при массаже.

В связи с тем что большая нагрузка падает на голеностопные суставы и вышележащий участок голени, тщательно массируются мышцы задней поверхности маховой ноги. В положении лежа на животе проводятся комбинированные поглаживания, поперечные выжимания, разминания одной и двумя руками, продольное, двойное кольцевое, кулаками обеих рук и лежа на спине разминания двойное ординарное, продольное, вальное.

Массируются также грудная клетка — межреберные промежутки, подреберный угол, большие и малые грудные мышцы и плечевые суставы — дельтовидные мышцы, а также мышцы живота — прямые, косые и их места прикрепления.

В тройном прыжке основную нагрузку несут мышцы, суставы и связочный аппарат ног, тазовой области и поясничного отдела позвоночника. Им и уделяется основное внимание. Цель массажа — увеличение подвижности в суставах и повышение эластичности мышц-антагонистов. Недостаточно эластичные мышцы и неумение оптимально расслаблять их — основные причины растяжения или даже разрыва мышечных волокон.

На пояснице, тазовой области и тазобедренных суставах применяются растирания: кругообразные подушечками четырех пальцев одной и двумя руками и с отягощением, фалангами сжатых в кулак пальцев, прямолинейное и кругообразное гребнями кулаков, основанием ладони. На крестце растирания проводятся вдоль позвоночного столба. Ягодичные мышцы разминаются всеми приемами. Выполняют пассивные движения в тазобедренном суставе (одна рука кладется на крестец, другой, подводя под бедро с внутренней стороны выше коленного сустава, поднимают бедро вверх 2—3 раза, смещают на себя и внутрь).

Коленный сустав массируется, как у бегунов на короткие дистанции. На икроножной мыш-

це применяют: поглаживание комбинированное, выжимания одной рукой и поперечное, разминания ординарное, одной рукой (что дает возможность детально промассировать двуглавую и камбаловидную мышцы), двойное кольцевое, подушечками четырех пальцев. Ахиллово сухожилие и стопы массируют с особым вниманием.

На передней поверхности бедра большое внимание уделяют местам прикрепления мышц к тазовым костям. Массаж переднеберцовых мышц выполняется в различных положениях. Голеностопный сустав следует постоянно и тщательно массировать (после 5—8 прыжков рекомендуется самомассаж голеностопного сустава). Массаж стопы должен быть глубоким и способствовать укреплению стопы, подвижности в суставах и восстановлению.

Грудь массируется непродолжительно, главным образом растираются межреберные мышцы, подреберный угол. На руках уделяют внимание плечевым суставам.

У прыгунов в длину наибольшая нагрузка также падает на нижние конечности. В связи с этим часто травмируются (растяжения) мышцы бедра, голеностопный и коленный суставы. В момент прогиба назад туловища возможны растяжения поясничных мышц, крестцово-подвздошных связок и сдавливание остистых отростков позвонков.

После массажа спины (3—5 мин.) растирают поясничную и крестцовую области со значительным давлением по всем направлениям вдоль гребня подвздошной кости: применяют растирания кругообразное подушечками пальцев, одной кисти и с отягощением, основанием ладони, кругообразное ребром ладони, гребнями пальцев, предплечьем и др. Вдоль позвоночного столба проводят растирания прямой ладонью, кругообразное подушечками больших пальцев и указательного и среднего пальцев, кругообразное двумя руками, основанием ладони. Аналогичные приемы применяются на крестце и добавляются вокруг копчика. Этими же приемами массируют тазобедренные суставы. Растирания всегда сопровождаются поглаживанием и потряхиванием на близлежащих мышцах, что способствует снятию напряжения. Заканчивают всегда движениями.

Тщательно массируются коленные суставы, переднеберцовые мышцы, голеностопные су-

ставы со стопами, а также мышцы живота. На общий массаж отводится 35—40 мин.

У прыгунов в высоту на общий сеанс массажа отводится 40 мин., на частный 20 мин. Характер массажа зависит от нагрузки. Поскольку наибольшую нагрузку выполняют нижние конечности, на них, как правило, приходится 80% повреждений. Массажу ног и уделяется основное внимание. Остальные части тела массируются равномерно за исключением поясничной части, где применяются растирания и движения. Слегка массируются шея и руки.

При массаже тазовой области применяют все приемы растирания — на гребне тазовой кости, крестце (вокруг копчика, то есть в местах прикрепления ягодичных мышц), растирание тазобедренных суставов и разминания: двойной гриф, двойное кольцевое основанием ладони, кулаками, локтем и др. При этом предпочтение отдается стороне, соответствующей толчковой ноге.

На задней поверхности бедра применяют детальный массаж с использованием всех приемов. Коленные суставы массируются с обеих сторон. Глубоко массируют места перехода мышц к сухожилиям, а также боковые участки сустава. Заканчивают движениями (пассивными и с сопротивлением).

Задняя поверхность голени, ахиллово сухожилие, пятка и подошвенная сторона стопы также массируются детально. Как известно, половина всех повреждений у прыгунов в высоту обусловлена преимущественно подвертыванием стопы в голеностопном суставе при приземлении. Нередки также ушибы пятки, растяжения или разрывы отдельных волокон икроножной мышцы, растяжения или разрывы ахиллова сухожилия.

Большие грудные мышцы, которые нагружаются за счет маха рук, массируются обычно. Тщательно массируются межреберные промежутки, косые и прямые мышцы живота.

Большую работу при прыжке выполняют мышцы передней поверхности бедра и особенно четырехглавая, коленный сустав и мышцы голени (переднеберцовые). В результате утомления голеностопный сустав часто повреждается, происходит растяжение крестцово-поясничного сочленения, возникают надрывы мышечных волокон четырехглавой мышцы. У прыгунов «перекидным» способом в момент перехода планки вследствие чрезмерного отведения ноги и прогиба туловища назад, часто наблюдаются растяжения приводящих мышц бедра и сдавливание остистых отростков поясничных позвонков. С учетом этого и строится методика сеанса. При массаже применяются согревающие растирки и мази.

У прыгунов с шестом, кроме нижних конечностей, большому напряжению подвергаются мышцы рук, верхней части спины и большие грудные мышцы. В момент приземления нередко происходит повреждение связок голеностопного, коленного суставов. Поэтому ноги, руки и тазовая область массируются больше. Особое внимание уделяют икроножной мышце, голеностопному суставу и стопе. Тщательно массируют мышцы маховой ноги и брюшного пресса, а также кисти рук и мышцы живота, которые при утомлении дискоординируют движения.

Общий массаж занимает до 40 мин. Время на массаж отдельных частей распределяется равномерно. Прыгунам с шестом рекомендуется также самомассаж, особенно в ходе соревнований, которые длятся иногда по несколько часов, и в процессе тренировок, чтобы отдельные мышцы и связки не успели остыть.

У метателей молота сокращение мышц рук, туловища и ног в момент рывка создает мощное мышечное усилие, связочный аппарат голеностопного, коленного, тазобедренного, плечевого, локтевого, лучезапястного суставов (особенно толчковой ноги и «рабочей» руки) преодолевает огромное сопротивление массы тела и снаряда. Спортсменам делают глубокий общий массаж продолжительностью не менее 60 мин., причем до 70% времени уделяют массажу туловища и рук.

После энергичных растираний кулаками по всей спине разминают длинные мышцы спины (основанием ладони и кулаками). На широчайших мышцах спины применяются двойной гриф, двойное кольцевое раз-

минание и разминание гребнем кулака. Затем растирают область поясницы, межреберные мышцы и фасции трапецевидной мышцы, применяя кругообразное растирание подушечками пальцев с отягощением (наиболее частыми повреждениями являются растяжения и надрывы большой ромбовидной мышцы). Заканчивают массаж спины кругообразными разминаниями гребнями кулаков и растиранием кулаками. На трапецевидных мышцах и мышцах шеи применяют эти же приемы.

При массаже рук плечевые суставы массируют и со стороны спины, и со стороны живота. При массаже ног используют следующие приемы: после поглаживания и выжимания растирается наружный участок бедра — прямолинейно и кругообразно гребнями кулака. Применяются разминания: двойное кольцевое, двойной гриф, продольное, затем снова двойное кольцевое и кругообразное разминание кулаками, в конце сеанса разминание предплечьем (локтевой частью). Тщательно массируются коленный сустав и икроножная мышца с ахилловым сухожилием. Далее массируют большие грудные мышцы и межреберные промежутки и дополнительно руки (кисти, локтевые и плечевые суставы).

Передняя поверхность бедра и коленный сустав массируются глубоко. После поглаживания и выжимания растирается наружный участок бедра. Применяются разминания: двойной гриф, двойное кольцевое, продольное, двойное ординарное двумя руками или подушечками четырех пальцев. При массаже голени и голеностопного сустава нельзя забывать, что у метателей молота часто встречается растяжение наружных связок голеностопного сустава, преимущественно левой ноги, вокруг которой обычно производятся повороты. На этом суставе применяются пассивные движения: сгибание, разгибание, круговые вращения в обе стороны. Хорошо, если есть возможность один-два раза в неделю провести массаж в бане.

Аналогична методика массажа у толкателей ядра и метателей диска. Однако следует учитывать, что у метателей диска очень сильно нагружается «рабочая» рука, на которой особенно тщательно следует массировать плечевую и лучезапястный суставы.

У толкателей ядра в сеансе общего массажа время распределяется равномерно. При мас-

массаж

саже (тренировочном, восстановительном, предварительном) главными участками на туловище будут широчайшие, длинные, трапециевидная мышцы, большие и малые грудные, прямые и косые мышцы живота. На тазовой области детально массируется правая сторона, глубоко и равномерно ноги. Руки массируются в два приема, с особым вниманием лучезапястный сустав и кисть с пальцами.

На общий тренировочный массаж отводится до 70 мин. (женщинам меньше), 2—3 раза в неделю следует посещать баню.

Метателям диска проводят глубокий и жесткий массаж. На общий сеанс отводится до 70 мин., на частный — до 30 мин. Начинают с выжимания с отягощением. Затем разминают длинные мышцы спины основанием ладони, краем ладони, предплечьем. На широчайших мышцах применяется разминание двойное кольцевое, основанием ладони, гребнями кулака и др. Тщательно разминают область под углом лопатки, особенно с правой стороны. Детально растираются поясничная область, фасция трапециевидной мышцы и плечевой сустав. Глубокий массаж делается и на верхних пучках трапециевидных мышц и шеи. Руки массируются лежа на спине и животе, особенно локтевой, лучезапястный суставы и кисть с пальцами.

В области таза предпочтение отдается крестцу, тазобедренному суставу, большим ягодичным мышцам (правой стороны). При массаже ног, коленных суставов применяется весь комплекс массажных приемов (в результате чрезмерной нагрузки коленного сустава, обычно левой ноги, возникают травмы в момент быстрого поворота).

В положении лежа на спине массаж начинают с груди (преимущественно правой стороны). Применяются двойной гриф, разминания двойное кольцевое, основанием ладони и кулаком. Растираются межреберные промежутки и подреберный угол. При массаже рук (правой) следует учитывать возможность растяжения в области плеча, в финальном усилии. В связи с этим при массаже мышц плеча отдают предпочтение дельтовидной мышце и плечевому суставу.

На бедрах все мышцы массируются глубоко и детально, особенно широкая фасция с натягивателем. Коленный су-

став массируется глубоко с использованием движений. На переднеберцовых мышцах применяются разминания одной и двумя руками, основанием ладони, гребнем пальцев и др. Заканчивают сеанс глубоким массажем голеностопного сустава.

Два-три раза в недельном цикле массаж проводят после бани.

Копьеметателям делают более мягкий массаж. Массируют все тело. Время на общий массаж — 45 мин. (у женщин — 40 мин.). Особенно тщательно массируют поясничную область, правую сторону спины (у левши — левую), плечевой, локтевой лучезапястный суставы и кисть. Детально массируется и плечо метающей руки, плечевой сустав (у копьеметателей часто повреждаются плечевой и локтевой суставы, нередки и травмы спины). Так же тщательно массируют поясничную область (применяя согревающие мази), правую сторону спины, груди, мышцы брюшного пресса. Хорошо прорабатывают мышцы таза и ног (ноги массируются с обеих сторон).

У десятиборцев постоянное внимание при массаже уделяют тем группам мышц и суставам, от которых зависит правильное техническое выполнение упражнений. Массаж (средний по силе) продолжительностью до 45 мин. проводят равномерно на всех мышцах. Методика массажа зависит от характера предстоящей или выполненной мышечной деятельности.

А. БИРЮКОВ

СОРЕВНУЮТСЯ СУДЬИ

Вот уже два года проходит социалистическое соревнование между судейскими коллегиями по легкой атлетике Белоруссии, Латвии, Литвы и Эстонии. Соревнование помогло повысить эффективность деятельности судейских коллегий, сделать более четким проведение легкоатлетических состязаний, улучшить пропаганду легкоатлетического спорта, оформление стадионов, увеличить число судей республиканской и всесоюзной категорий.

Итоги социалистического соревнования подводятся по двум основным показателям: качество проведения соревнований; организационно-методическая работа президиумов республиканских коллегий судей (РКС). Места РКС определяют по наименьшей сумме мест, занятых коллегией по каждому показателю.

Качество проведения соревнований оценивается суммой баллов, полученных РКС за проведение семи соревнований: два соревнования по календарю Спорткомитета СССР; чемпионат республики (взрослые спортсмены); первенство республики (юниоры); республиканское первенство сельских спортсменов (чемпионат сельского ДСО республики); чемпионат столицы республики; кубок СССР (зона республики). Оценка каждого соревнования производится в соответствии с листом оценки качества проведения соревнований, принятым Президиумом Всесоюзной коллегии судей, подписанным представителем организации, проводящей соревнование, главным судьей и судьей-инспектором.

Работа президиумов республиканских коллегий оценивается по следующим показателям:

1) подготовка судейских кадров. Оценивается: количество (в %) новых судей всесоюзной категории по отношению к числу имеющих в республике судей республиканской категории;

количество (в %) новых судей республиканской категории по отношению к числу имеющих в республике судей I категории; число судей (в %) в возрасте до 30 лет, участвующих в проведении семи просматриваемых соревнований по отношению к общему числу судей на этих соревнованиях. Место республики определяется по наибольшей сумме процентов;

2) учеба судей. Оценивается по количеству участников семинаров (в %) по отношению к общему числу судей всесоюзной, республиканской и I категорий в республике;

3) оргработа. Оценивается по двум критериям (в условных баллах по 5-бальной шкале для каждого критерия): наличие картотеки республиканской коллегии судей, в которой должны быть отражены текущие сведения о судьей, в том числе об его участии в практическом судействе; учет проведенных республиканской коллегией соревнований (наличие отчетов главной судейской коллегии, судьи-инспектора, списка судей, листов оценки работы судейских бригад и т. д.).

Президиум Всесоюзной коллегии по легкоатлетическому спорту на своем выездном заседании, состоявшемся в Вильнюсе во время XVI Всесоюзной спартакиады школьников, одобрил опыт организации социалистического соревнования между коллегиями судей Прибалтийских республик и БССР. Президиум рекомендовал республиканским коллегиям судей, используя этот опыт, организовать социалистические соревнования между коллегиями судей республик Закавказья и Средней Азии, а также между областными и городскими коллегиями.

М. СЕНКЕВИЧ,
член Президиума
Всесоюзной коллегии судей,
Председатель коллегии
судей Литовской ССР

с хорошим настроением



Грег Фостер,
один
из сильнейших в мире
в беге на 110 м с/б

В команде США, прибывшей на матч с нашей сборной в Ленинград, эти американские атлеты привлекали к себе главное внимание. Ведь именно они в нынешнем году вышли на орбиту высшего мастерства, заявили о себе выдающимися результатами. Атлеты, которым прочат громкие победы.

Андре Филлипс (рост — 188 см, вес — 81 кг, род. 5.09.1959 г.). С большими надеждами вступил он на путь к новой Олимпиаде. Андре, как отмечают спортивные обозреватели в США, единственный, кто представляет угрозу для рекордсмена мира в беге на 400 м с/б Эдвина Мозеса. В этом году Филлипс пробежал барьерную дистанцию за 48,10 и стал четвертым в списке сильнейших за все время. С 1977 г. его результаты росли следующим образом: 1977-й — 53,41; 1978-й — 60,67; 1979-й — 49,47; 1980-й — 49,30.

Возможно, этот одареннейший атлет и раньше бы вышел на нынешние позиции, если бы, как он признает, не решение президента США о бойкоте Олимпиады-80.

— У меня пропал тогда глав-

ный стимул улучшать результаты. Соревноваться не старался.

Помехи. Чем способнее атлет, тем их больше. С января—февраля по июнь Андре обязан выступать за свой университет. Таким образом он отработывает право на учебу. Талант бегуна растрачивается самым нещадным образом.

— За это время мне приходится участвовать в 40—50 соревнованиях, — рассказывал мне во время ленинградского матча Филлипс. — А сколько раз приходится выходить на старт, трудно и сосчитать! Недавно за два дня стартовал семь раз! Кроме своей дистанции бегаю спринт и обе эстафеты. В среднем в неделю получается три-четыре забега. Тяжело выступать так часто. Трудно сохранять скорость на протяжении всего сезона. Конечно, мне это на пользу не идет. Ведь в Европе в июне только начинают бегать.

Вот закончу учебу, — продолжал Андре, — буду тогда выступать, как и Мозес, столько, сколько считаю нужным. И прекращу играть в американский футбол. В него играют большинство из нас, студентов. Играю из-за денег, чтобы поддерживать занятия бегом. Разумеется, футбол мешает обрести хорошую беговую форму. Но легкая атлетика нас не кормит. Приходится ждать, когда получу профессию — в университете я изучаю психологию, — тогда начну работать. Хотелось бы иметь дело с легкой атлетикой.

47,4 — такой рубеж планирует превзойти Филлипс в 1982 г. Что для этого нужно?

— Больше силы и 13-шажный ритм на последних двух барьерах, — отвечает Андре. — С ним я пока бегу только первые восемь. И надо еще психологически подготовить себя к быстрому бегу.

Моя мечта — выиграть у Мозеса. Нет, сначала у Шмида из ФРГ, а потом у Мозеса. Думаю, это возможно. Не знаю когда, но победа придет.

— А в чем вы видите главное преимущество Эдвина Мозеса?

— Это умный атлет. Он имеет психологическое превосходство. Представляете, в течение

пяти лет никто не может его опередить. Его соперники, как бы они быстро ни бегали, выходя на старт с Мозесом, не чувствуют веры в способность обогнать его. Эдвин Мозес — мой кумир в спорте.

Если Филлипс все-таки был в тени авторитета Мозеса, то его соратник по ленинградской эстафете 4×400 м **Клиф Уайли** (рост — 172 см, вес — 60 кг, род. 21.5.1955 г.) считал себя «номером один» в американском беге на 400 м. Его выход в лидеры на этой дистанции оказался в большой мере непредвиденным. Раньше Клиф в течение шести лет постоянно находился в числе сильнейших в беге на 100 и 200 м, и вдруг в сезоне 1981 года он достигает 44,70 на дистанции 400 м.

Добавим, что лучший результат Уайли, показанный в прошлом сезоне, был 46,10. Не подумывает ли Клиф увеличить скорость и «задеть» мировой рекорд?

— О себе говорить трудно, — отвечает Уайли. — Следите за появившимися сейчас молодыми атлетами. Полагаю, рекорд мира обязательно обновят до предстоящей Олимпиады.

В будущем сезоне Клиф хочет основное внимание уделить бегу на 200 м, надеется реализовать в нем свои скоростные способности. Разносторонний спринтер Клиф готовится во всеоружии встретить предстоящие испытания.

— Я буду выступать до тех пор, пока мне сопутствует успех. А он, я знаю, будет со мной всегда, пока я способен тренироваться на нужном уровне и пока сам хочу бегать быстро.

— А что может посоветовать

Клиф начинающим бегунам на 400 м?

— Вам поможет терпение. Ждите! Ваша очередь придет, — так бы я сказал молодым. И не бойтесь бежать как можно быстрее. Часто атлеты остерегаются на этой дистанции быстроты. Но в конечном счете бег на 400 метров — это бег на скорость.

Скорость — это главное — так считает и один из сильнейших бегунов на 110 м с/б **Грег Фостер** (рост — 190 см, вес — 85 кг, род. 4.08.1958 г.). Динамика его результатов: 1977-й — 13,54; 1978-й — 13,22; 1979-й — 13,28; 1980-й — 13,27. А в ходе нынешнего летнего сезона в США Грег показал 13,10 и 13,18.

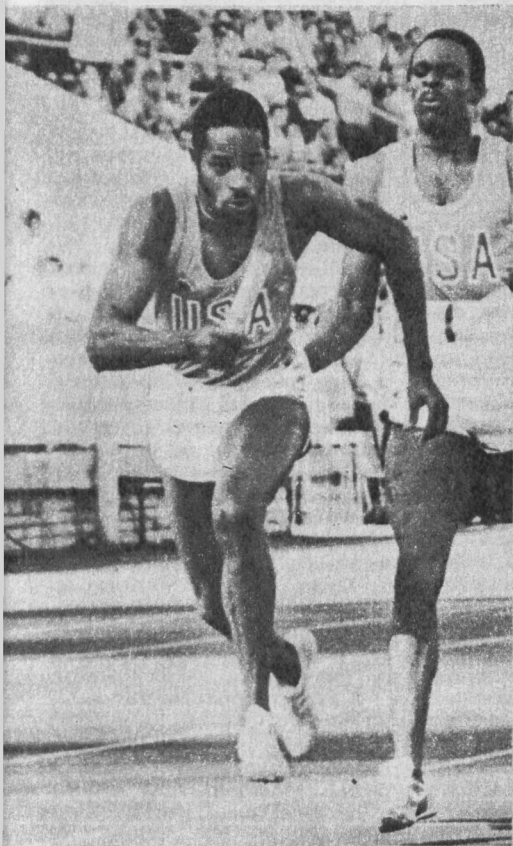
Грег не скрывал своего намерения побить мировой рекорд — рекорд Ренальдо Нехеми — 13,00. В Ленинграде Фостер победил со временем 13,30 и был не очень доволен результатом. Он чувствовал способность бежать быстрее. Не так уж далек Фостер от мировых вершин и в спринтерском беге: 100 м — 10,20; 200 м — 20,19.

Заметно улучшил результат в нынешнем году достаточно хорошо знакомый нам прыгун тройным **Уильям Бенкс** (рост — 190 см, вес — 77 кг, род. 11.03.1956 г.) В 1981 г. перед матчем в Ленинграде он неоднократно прыгал за 17,30, а после того как в июне показал 17,56, Уильям твердо уверовал в возможность и даже необходимость добраться до заветного 18-метрового рубежа, непокоренного еще никем.

Приведем динамику результатов Бенкса по годам: 1973-й — 15,02; 1974-й — 15,62; 1975-й — 16,79; 1976-й — 16,66; 1977-й —

Клиф Уайли в этом году был самым быстрым среди американских бегунов на 400 м.





Андре Филлипс прошедшим летом показал в беге на 400 м с/б 48,10, этот результат вывел его в число самых быстрых атлетов на этой дистанции за все время

16,78; 1978-й — 17,05; 1979-й — 17,20; 1980-й — 17,13.

Тройным Уильям Бенкс прыгает уже восемь лет. Осново-полагающим моментом в своем виде он считает технику «скачка».

— Конечно, — говорит Бенкс, — нужно работать и над силой, и над скоростью, но прежде всего — техника. Тройной прыжок — технический вид, а не силовой. Нельзя упускать этого с самого начала. Нужно постоянно совершенствовать технику. Лично я больше всего отработываю ее в зимний период тренировок. Скачу, скачу тысячи метров. Тренируюсь я сам. В США мало квалифицированных тренеров в тройном прыжке. Главное, надо научиться в каждом прыжке быстро переходить после приземления в отталкивание. Эта взрывная реакция перехода в полет очень важна. Сейчас мое слабое место — это недостаточно быстрый переход в прыжок. Последняя фаза не всегда хорошо получается.

Но, к сожалению, не все решают ни совершенная техника, ни напряженные тренировки. Подстерегают атлетов, и особенно прыгунов, неумолимые травмы. Так, четыре года назад у Бенкса разболелось колено.

— Оно все болело и болело, — вспоминает Уильям. — Я не мог прыгать. Пришлось обратиться к иглоукальванию. В меня воткнули много иголок, и боль ушла. Правда, сейчас нога опять начинает побаливать. Буду лечить. А вообще я считаю, мои лучшие спортивные годы еще впереди. Твердо держу в голове задание прыгнуть на 18 метров. Для такого прыжка понадобится хорошее соревнование, чтобы зрители следили только за тройным. Немного ветра позади меня и отсутствие его впереди.

В Ленинграде состязались и другие талантливые американские спортсмены. Мощный, больше похожий на тяжелоатлета, спринтер **Джеф Филлипс**, невозмутимый дискобол **Джон Пауэлл**, молодой толкатель ядра

Майкл Картер и еще не привыкший к победам в столь серьезных состязаниях **Джим Спайви**, бегун на 800 м... Они выигрывали с преимуществом ощутимым, показывали хорошие результаты.

А вот у женщин команда гостей выглядела уже традиционно слабее. Здесь можно выделить, пожалуй, лишь прыгунью в высоту **Луизу Риттер** (рост — 179 см, вес — 58 кг, род. 18.02.1958 г.). На матче она преодолела 1,94 и безуспешно, но с видимой близостью к успеху, штурмовала 1,97.

Последние три года Риттер — лучшая в США в своем виде. В 1978 г. она впервые преодолела 1,90, в 1979-м — 1,93, а в 1980-м — 1,95. В этом сезоне прыгунья, как она говорит, не ставила перед собой задачи приблизиться к двухметровому рубежу. А на будущий год она планирует взять 2,00 и попробовать превзойти мировой рекорд Сары Симеони. Вот уже пять лет как Луиза прыгает стилем флоп. Перед этим она четыре года использовала перекидной стиль.

— Стиль я сменила из-за того, что не обладаю достаточной силой, необходимой для перекидного способа прыжка, — рассказывает Риттер. — И потом у нас такой длинный сезон. Приходится много соревноваться. Трудно — очень большая нагрузка на ноги. А флоп как раз намного легче для ног. Он требует гораздо меньше усилий, чем перекидной.

Риттер полагает, что сейчас есть ряд спортсменок, которые могут прыгать выше 2,01. По ее мнению, они не реализуют своих сил из-за проблем в технике и недостатка старания.

Конечно, на матче в Ленинграде мы не увидели всех «звезд» первой величины американской легкой атлетики, рекордсменов мира. Зато были те, кто идет вслед за ними, и чья очередь уже приходит.

Н. ИВАНОВ

ОТОВСЮДУ
О РАЗНОМ

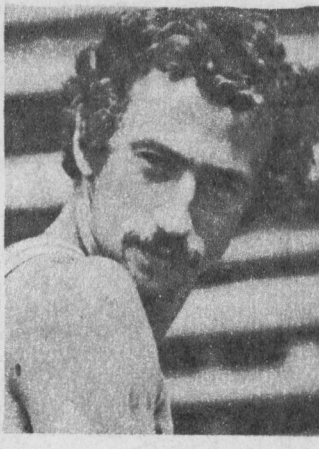
«ГОРЯЧКА ВОСКРЕСНОГО УТРА»

Под таким заголовком французский журнал «Экип» опубликовал статью о нью-йоркском Центральном парке, заполняемом в воскресные дни тысячами любителей бега. Ежедневно там проводятся массовые забеги, на старты которых выходят по нескольку тысяч человек. Бегают все. Стремление к активному отдыху приводит на дорожки парка все большее число ньюйоркцев. Этому способствует и деятельность популярного нью-йоркского «Клуба бегунов по дорогам». Центральный парк одной стороной выходит к Нью-Йорку миллиардеров — фешенебельному отелю «Плаза», другой — к 110-й улице, границе Гарлема. Этот островок зелени, отделяющий богатство от нищеты, является местом, где совершается особенно много преступлений. «Центральный парк», — пишет «Экип», — с наступлением сумерек становится адом для одинокого прохожего. Но статистика показывает, что любители бега, заботясь о своем здоровье, сумели заодно потеснить и преступность, этот бич городов Америки.

Т. МУНКЕЛЬТ — К НОВОЙ ЦЕЛИ

Победитель Московской олимпиады в беге на 110 м с/б Томас Мункельт из ГДР продолжал успешно выступать и в нынешнем году. Одну из первых побед в летнем сезоне он одержал на матче СССР—ГДР в Тбилиси. Как рассказывал тренер Мункельта Франк Рюдигер, его ученик продолжает совершенствовать технику своего бега. Перед взятием первого барьера Томас делает теперь не семь шагов, как раньше, а восемь.

— Пока это у него не совсем получается, — говорил после матча тренер. — Есть проблемы и в середине дистанции, однако финиширует Мункельт неплохо. Томас только еще набирает форму. В будущем году он планирует выступить на чемпионате Европы в Афинах, где постарается вновь завоевать звание сильнейшего на континенте. Думаю, в 1982 году Мункельт должен будет выйти на уровень 13,30. Вероятно, будущий год станет последним в его спортивной биографии.



тренировка европейских стайеров

В американском журнале «Трек Тэжик» была напечатана статья датского тренера Нильса Нигарта, в которой он рассматривает наиболее характерные моменты тренировки у европейских бегунов на длинные дистанции, обобщая опыт ведущих тренеров Финляндии, Швеции, ГДР, Нидерландов, Бельгии; Великобритании.

Конечно, к некоторым из приведенных Нигартом положений нужно подходить критически. Есть в изложенных в статье взглядах и ряд спорных моментов, однако вместе с тем обобщенные данные по тренировкам европейских стайеров представляют несомненный интерес.

Анализируя подготовку бегунов в разных странах, автор приходит к выводу, что современная тренировка сложилась под большим влиянием известного новозеландского тренера А. Лидьярда. Это выразилось в замене интервальной тренировки в начале 60-х годов на длительный непрерывный бег (марафонская тренировка), последовательном развитии качества в течение года, введении специального тренировочного этапа прыжков в гору и др.

«В настоящее время, — пишет Нигарт, — большинство тренеров в Европе согласны с тем, что стайеры должны делать значительный объем бега в качестве «базы». Мнения расходятся только в вопросе количества и качества. Можно найти бегунов, например в ФРГ или Англии, которые круглый год тренируются на отрезках, в то время как другие пользуются только непрерывным методом. Но все-таки большинство проводят комплексную подготовку с акцентом на длительном беге зимой, беге в гору, интервальном и повторном беге

Автор делит подготовку бегунов на несколько периодов.

Период кроссов. В европейских странах он начинается в октябре. Нигарт приводит следующую схему тренировки в начале периода: пн. фартлек, вт. развитие скорости, ср. конт-

рольный бег, чт. 10 миль, пт. легкий бег, сб. соревнования, вс. 15—20 миль.

«Если сезон кроссов очень продолжителен, — отмечает автор, — как это бывает в большинстве стран Европы, то эти соревнования рассматриваются как напряженная тренировка. Некоторые бегуны кроме этого применяют темповый бег, по длине равный предстоящему кроссу. Для основной массы спортсменов зимний период, включающий кроссовые состязания, служит для развития базовой выносливости к предстоящему летнему сезону. Некоторые бегуны могут выделить один месяц для подготовки к выступлениям в соревнованиях в закрытых помещениях. В то же время многие победители и призеры зимнего сезона предварительно ничего, кроме длительного бега в тренировке, не применяют. Их аэробные способности так хороши, что они могут показывать результаты на уровне своих личных рекордов без всякой скоростной работы».

Недельный тренировочный план начала периода кроссов сменяется затем другим, соответствующим периоду развития выносливости: пн. 12 миль быстро, вт. 15 миль, ср. контрольный бег, чт. 13 миль, пт. 10 миль быстро, сб. 20 миль, вс. фартлек.

Как указывается в статье, лучшие бегуны Европы пробегают в неделю в среднем 100 миль зимой (диапазон 50—200 миль). Несколько лет назад А. Лидьярд говорил, что в течение всей недели должен проводиться равномерный бег длительностью от 1 до 3 часов. В последние годы он несколько изменил эту точку зрения, рекомендуя 1—2 раза в неделю легкий фартлек и контрольный бег на 10 км.

Переходя к периоду развития силовой выносливости, который проходит в марте, автор пишет:

«Вероятно, наиболее дискуссионной частью тренировки А. Лидьярда являются прыжки и бег в гору. Многие бегуны, проводя их, получили травмы.

Нагрузка на опорный аппарат, получаемая от прыжков в гору в течение часа три раза в неделю, очень велика. Поэтому является ошибкой то, что многие проводят такие тренировки без предварительной подготовки. Упражнения в беге и прыжках в гору должны включаться в подготовку бегуна в течение всего года (как часть утренней пробежки или во время фартлека) и, постепенно увеличиваясь, достигают максимума перед началом работы на дорожке стадиона. Продолжительность этого периода около четырех недель. Многие европейцы отказались от такой тренировки и занимаются с тяжестями, а некоторые отказались и от этого».

Недельный план в период развития силовой выносливости следующий: пн. разв. скорости, вт. тренировка по холмам, ср. 10 миль быстро, чт. разв. скорости, пт. тренировка по холмам, сб. 20 миль, вс. фартлек.

Хочется подчеркнуть спортсменов еще от одной крайности. Лидьярд имел в виду именно прыжки в гору (акцентированное локальное воздействие на мышцы ног). Многие же применяют напряженный бег в гору на отрезках 200—1000 м, что оказывает более обширное и значительное воздействие на организм бегуна. Согласно исследованиям А. Нурмекиви, бег в гору является анаэробным упражнением. Такая тренировка быстро, но рано вводит в форму. Часто этим объясняются высокие весенние результаты, а потом их спад.

Следующий период — тренировка на дорожке. Начинается он в апреле и переходит затем в соревновательный. По мнению автора, правильная предыдущая подготовка приводит к тому, что аэробные возможности бегунов находятся на очень высоком уровне, поэтому в данный период ставится задача развить способность переносить высокий кислородный долг, а затем скоординировать выносливость, силу, скорость. Как указывает Нигарт, ученые из ГДР проводили много иссле-

дований для изучения способности противостоять максимальному кислородному долгу и нашли, что максимальные его величины (около 15 л) достигаются после четырех недель напряженной тренировки. Однако дальнейшее развитие этого качества имеет и отрицательные моменты, заставляя организм работать менее эффективно.

«На практике, — пишет Нигарт, — лучшим способом развития способности переносить высокий кислородный долг является тренировка типа 15—20×200—400 м с отдыхом в беге трусцой на 200—400 м, проводимая два раза в неделю. Другие дни отводятся для спринтерской работы и прикидок. Недельный план выглядит следующим образом: пн. 15×400 м, вт. спринт, ср. фартлек, чт. 20×200 м, пт. спринт, сб. прикидка, вс. 15—20 миль.

После четырех недель напряженной подготовки требуется около шести недель, чтобы скоординировать результаты всей предыдущей работы.

Следует обратить внимание на то, что два дня в неделю посвящены спринтерской тренировке. Некоторые наши стайеры не проводят такой работы и потому грешат отсутствием финиша.

Соревновательный период: пн. тренировка с переключениями, вт. легкий фартлек, ср. прикидка (короткая), чт. 2—3×200 м быстро, пт. легкий бег, сб. соревнования, вс. 15—20 миль. Автор считает, что, имея хорошие аэробные способности, можно находиться в форме в течение 2—3 месяцев. При этом соревнования или прикидки должны включаться два раза в неделю. Кроме того, проводится один-два раза легкая работа на дорожке с небольшим количеством пробежек по 200 м или бег с переключением».

Молодым бегунам нужно взять на заметку, что в соревновательном периоде нет стрессовых тренировок, так как нужно выкладывать все силы именно в соревнованиях, а не до них.

С. ТИХОНОВ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
103045, Москва, К-45,
Рождественский
бульвар, 10/7

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

НАША ОБЛОЖКА

На первой странице обложки — олимпийский чемпион в метании диска, заслуженный мастер спорта ленинградец Виктор Ращупкин.
На четвертой странице обложки — фотозарисовка о заслуженном тренере СССР Ю. П. Федорове

Фото в номере Р. Максимова

А 07131 Тираж 75 970 экз. Сдано в набор 10/VIII 1981 г.
Подписано к печати 27/VIII 1981 г. Формат 60×90 1/8 Печ. л. — 4,0
Уч.-изд. л. 7,51 Заказ 1945

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт». Производственное объединение «Периодика» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, г. Чехов, Московской области

на пути к золотой олимпийской

Утихли волнения, связанные с Олимпиадой-80. Радость победы уступила место трезвым расчетам, спокойному анализу. Успех пришел к нам и в тех видах, которые с давних пор принято было считать отстающими. Так произошло, в частности, с бегом женщин на короткие дистанции. Золотая медаль Людмилы Кондратьевой в коротком спринте, серебро Наталии Бочиной в беге на 200 м, золотая и серебряная награды в эстафетах 4x400 и 4x100 м — для многих эти результаты явились неожиданными, незапрограммированными. Между тем успехи наших девушек-спринтеров на Олимпийских играх были подготовлены всем ходом развития отечественной легкой атлетики. Явились следствием той большой творческой работы, которую проводили в течение многих лет тренеры и спортсменки.

В первые годы развития советского спорта наши легкоатлеты встречались преимущественно с представителями рабочих спортивных организаций Франции, Финляндии, Германии, Чехословакии, Югославии, успешно выступая и в спринтерском беге. Уже первый выезд в 1924 году в Чехословакию приносит успех в беге на 60 и 100 м Валентине Журавлевой. В 1926 году в Париже и Берлине с группой советских легкоатлетов выступает москвичка Мария Шаманова. В Париже на стадионе «Першинг» в присутствии 18 тысяч зрителей она побеждает в беге на 60 и 250 м французенку Жерар. Успешно выступают наши девушки и в последующие годы. На антифашистском слете 1934 года в Париже Шаманова пробегает 100 м за 12,4, а Галина Турова, которая незадолго до этого отобрала у Шамановой рекорд на 60 м, преодолевает 65 м с барьерами за 10,8 и прыгает в длину на 5,67.

40-е годы связаны с великолепными достижениями Евгении Сеченовой. В Москву она приехала в начале 30-х годов в 14-летнем возрасте и на первом же соревновании — матче трех городов установила рекорд страны на 60 м для своей возрастной группы, который продержался целых 12 лет. Начала тренироваться с Всеволодом Чулицким на стадионе «Серп и молот», что на берегу Яузы, а с 1935 года перешла в «Юный динамовец», где ее наставником стал хорошо известный многим поколениям спортсменов тренер и многоборец Иван Сергеев.

Тренировки шли нерегуляр-

но, с большими перерывами. Лишь в 1939 году Сеченова становится чемпионкой страны в беге на 200 м и затем устанавливает на этой же дистанции всесоюзный рекорд — 25,2. А в 1941 году спортсменка надела шинель и смогла вернуться на беговую дорожку стадиона лишь на исходе 1944 года.

В 1946 году советская легкая атлетика держала свой первый послевоенный экзамен — наша команда участвовала в чемпионате Европы.

Интерес к советским атлетам здесь, в Осло, был так велик, что на их тренировки, проходившие на стадионе «Юрдау», продавались билеты. Сеченовой предстояло встретиться с сильными соперницами, в том числе с такими именитыми, как олимпийская чемпионка полька Стелла Валасевич и голландка Фанни Бланкерс-Кун. В забеге Сеченова первая — 12,0. Все было бы хорошо, если бы не травма, которую она получила, разминаясь перед соревнованиями. Понадобилась исключительная сила воли, чтобы выдержать забег, полуфинал и победить в финале со временем 11,9. Победу приносит ей и дистанция 200 м.

Легкий стремительный бег

Неоднократная чемпионка СССР, рекордсменка мира в беге на 100 м

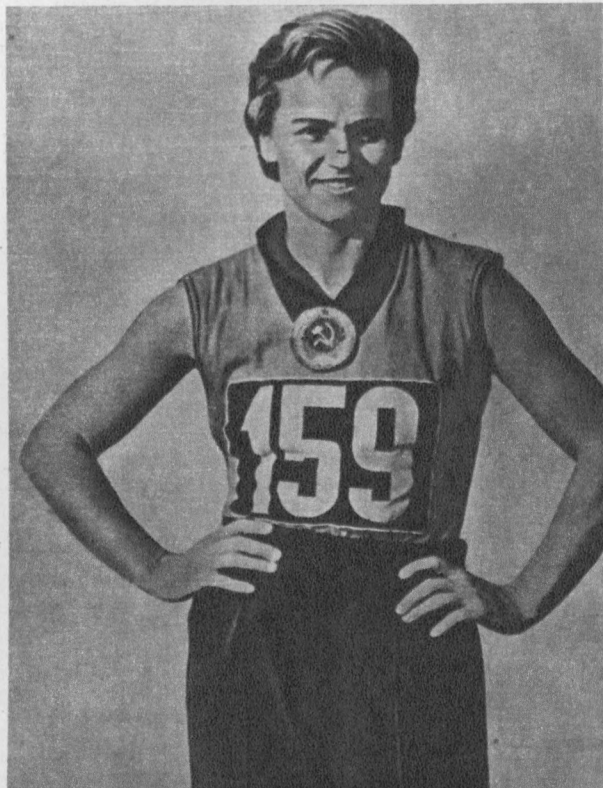
Вера Крепкина
на XVII Олимпийских играх в Риме завоевала золотую медаль в прыжке в длину

советской спортсменки покорила норвежских зрителей. Даже одна из самых правых газет «Морген Бладет» писала: «Нужно признать, что видеть Сеченову в забеге на 100 м, легкую и быструю, как лань, было радостным, необыкновенным зрелищем. Ее бег отличался силой и хорошим стилем».

Следующий этап в развитии спринтерского бега среди женщин охватывает 50-е и начало 60-х годов.

Велики заслуги спортсменов этого поколения, среди которых в первую очередь нужно назвать Надежду Хныкину и Галину Попову, Валентину Масловскую и Ирину Бочкареву, Марию Иткину и Веру Крепкину. На Олимпиаде 1952 года в Хельсинки Надежда Хныкина завоевала бронзовую медаль на дистанции 200 м. Первенство Европы 1954 года в Берне принесло золотые медали в беге на 100 м Ирине Бочкаревой и на 200 м Марии Иткиной. Рекорд мира на 60 м — 7,2 был установлен Бочкаревой в 1960 году. Четырежды в период с 1957 по 1964 год улучшала мировые рекорды в беге на 400 м Мария Иткина. Трижды устанавливала мировые рекорды в эстафете 4x100 м советские девушки. Но наиболее высокие достижения Веры Крепкиной — это мировой рекорд в беге на 100 м — 11,3 и золотая олимпийская медаль за победу в прыжке в длину.

При входе на Центральный



стадион в Вологде вы видите мемориальную плиту с именами вологодских спортсменов: это заслуженные мастера спорта летчик-космонавт СССР Павел Белаяев, рекордсменка мира по конькам Тамара Рылова, олимпийская чемпионка по легкой атлетике Вера Крепкина. Здесь в Вологде Крепкина окончила железнодорожный техникум, начала заниматься в спортивной школе, где ее тренером была Валентина Александровна Дорогова. Жилось трудно. Отец погиб на войне, и на руках у матери кроме Веры осталось еще четверо ребятишек.

В эти первые свои спортивные годы она увлекалась всем понемногу: акробатикой, лыжами, гимнастикой. В дальнейшем это стало хорошей основой для успехов в легкой атлетике, и когда в 1952 году ее включили в состав сборной команды и началась ее совместная работа с Туровой, тренерский совет решил послать Крепкину на Олимпийские игры. Правда, в Хельсинки в полуфинале бега на 100 м она заняла лишь пятое место, но зато ее выступление в том же году на первенстве страны было триумфальным. Четыре старта и четыре золотые медали — в беге на 100 и 200 м и в двух эстафетах. А затем начался длительный восьмилетний путь совершенствования мастерства.

Крепкина не отличалась особыми физическими данными. Трудно представить себе, что девушка, имеющая рост 158 см и вес 64 кг, может быстро бежать. Но идут месяцы и годы напряженной работы. Вес снижается до 55 кг. Увеличивается шаг. Приобретается способность бежать свободно, не напрягаясь. Успех приходит в 1958 году — 11,3 по гаревой дорожке. Повторение мирового рекорда! Не хватает только олимпийской медали.

Между тем интенсивная скоростно-силовая подготовка, тысячи прыжков и прыжковых упражнений отлично подготовили Крепкину и к другому виду легкой атлетики — прыжку в длину.

В 1959 году на матче СССР—США в Филадельфии исход матча решал прыжок в длину, и в удивляющую жару под тропическим ливнем, прыгнув на 6,19, Крепкина принесла победу своей команде. И наконец, Олимпийские игры 1960 года в Риме. Вера считается спринтером, и тренерский совет не хочет ставить ее на прыжки в длину. И все же вопрос решается в ее пользу. Остальное известно. Высокая скорость разбега, великолепная прыжковая подготовка сыграли свою роль. «Малышка», как нередко называли подруги Крепкину, в пятой попытке улетела на 6,37 и завоевала золотую олимпийскую медаль.



ТРЕНЕР

Спортивный путь Юрия Федорова начался в теперь уже далеком 1954 году, когда учитель физкультуры 185-й школы Московского района Ленинграда порекомендовал его в знаменитую школу Виктора Ильича Алексева. Через несколько месяцев занятий Юрий выполнил норматив III спортивного разряда в метании молота, а затем выступил и на I Всесоюзной спартакиаде школьников. В 1957 году Федоров стал мастером спорта, а затем в течение нескольких лет входил в группу сильнейших метателей страны.

Двадцать лет назад, будучи еще активным спортсменом, Юрий понемногу начал приобщаться к тренерскому труду, постоянно видя перед собой пример своего наставника В. И. Алексева.

Позже его ученик Евгений Федоринцев стал чемпионом страны среди юношей в толкании ядра, а Юра Серегин — призером всесоюзных юношеских состязаний. Стали мастерами спорта в метании молота Леонид Егоров и Сергей Коптилов. А Анатолий Ефимов в 1976 г. был чемпионом страны среди юниоров и выполнил норматив мастера спорта СССР международного класса. В 1978 г. в группу Федорова пришел Виктор Рашупкин. Их содружество принесло спортсмену звание чемпиона XXII Олимпийских игр и заслуженного мастера спорта, а Юрий Павлович Федоров был удостоен звания «Заслуженный тренер СССР». Родина отметила их совместный труд правительственными наградами: Виктор был награжден орденом «Знак Почета», а Федоров — медалью «За трудовую доблесть». И ученики и тренер мечтают о новых успехах, о новых высоких рубежах.

МОЛОТ И ДИСК

