

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

6



1959



Через два месяца в Москву со всех концов страны съедутся сильнейшие спортсмены союзных республик для участия в Финальных соревнованиях II Спартакиады народов Советского Союза. Подготовка к этому знаменательному событию идет во многих городах. Активно готовятся и легкоатлеты. Зимой они хорошо поработали над своей общей физической подготовкой. С выходом на воздух начались специальные тренировки. Они проводятся не только на стадионах, но и на местности. Как только позволила погода, спортсмены появились на аллеях парков, в загородных рощах.

Наши фотокорреспонденты В. Галактионов и В. Бровко запечатлели моменты тренировок и соревнований молодежи производственных коллективов Москвы и Ленинграда.

*Дни готовятся  
к спартакиаде*

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ  
ЖУРНАЛ

# 6

(49)

Июнь 1959 г.

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

## СОДЕРЖАНИЕ

Какой будет новая классификация . . . 2

### В коллективах физической культуры

Ю. Аверишев — За право участия  
в финале II Спартакиады . . . 3  
Н. Иванов — Обучение толканию ядра 4  
В. Широв — На берегу Волги . . . 6

### Легкая атлетика в школе

Ф. Кожин — Спортивная направленность необходима . . . 7

### Техника и методика тренировки

В. Бутенко — Диск метает Эдмунд  
Пионтовский . . . 9  
О. Карикоск — Не ранняя специализация, а всесторонняя подготовка . 10  
Д. Оббарюс — Воспитание самостоятельности . . . 12  
В. Садовский — Молодым барьеристам — свои дистанции . . . 14  
Д. Голохвастов — Бег в гору . . . 16

### По Советскому Союзу

Н. Калинин — Нужен коренной перелом . . . 18  
В. Пукирев — Борьба за первое место 20  
М. Петяев, А. Кузьмин — В далеком Ангарске . . . 21  
Р. Прагер — Весенние соревнования . . 22  
Союз создан . . . 23  
Кубок президента . . . —

### Легкая атлетика в цифрах

100 лучших легкоатлетов СССР . . . 24

### За рубежом

Е. Горшков — XXII кросс «Юманите» 25  
П. Джордан — Тренировка американских шестовиков . . . 26  
П. Андреев — Претенденты на олимпийские медали. Пауль Шмидт . . . 27  
Хроника . . . 28  
Занимательная страница . . . 29

### Новые книги

Р. Люлько — «Современная легкая атлетика» . . . 30  
В. Теннов — Повесть, которую прочтут многие . . . 30  
Г. Долгопятов — На экране сильнейшие атлеты . . . 32

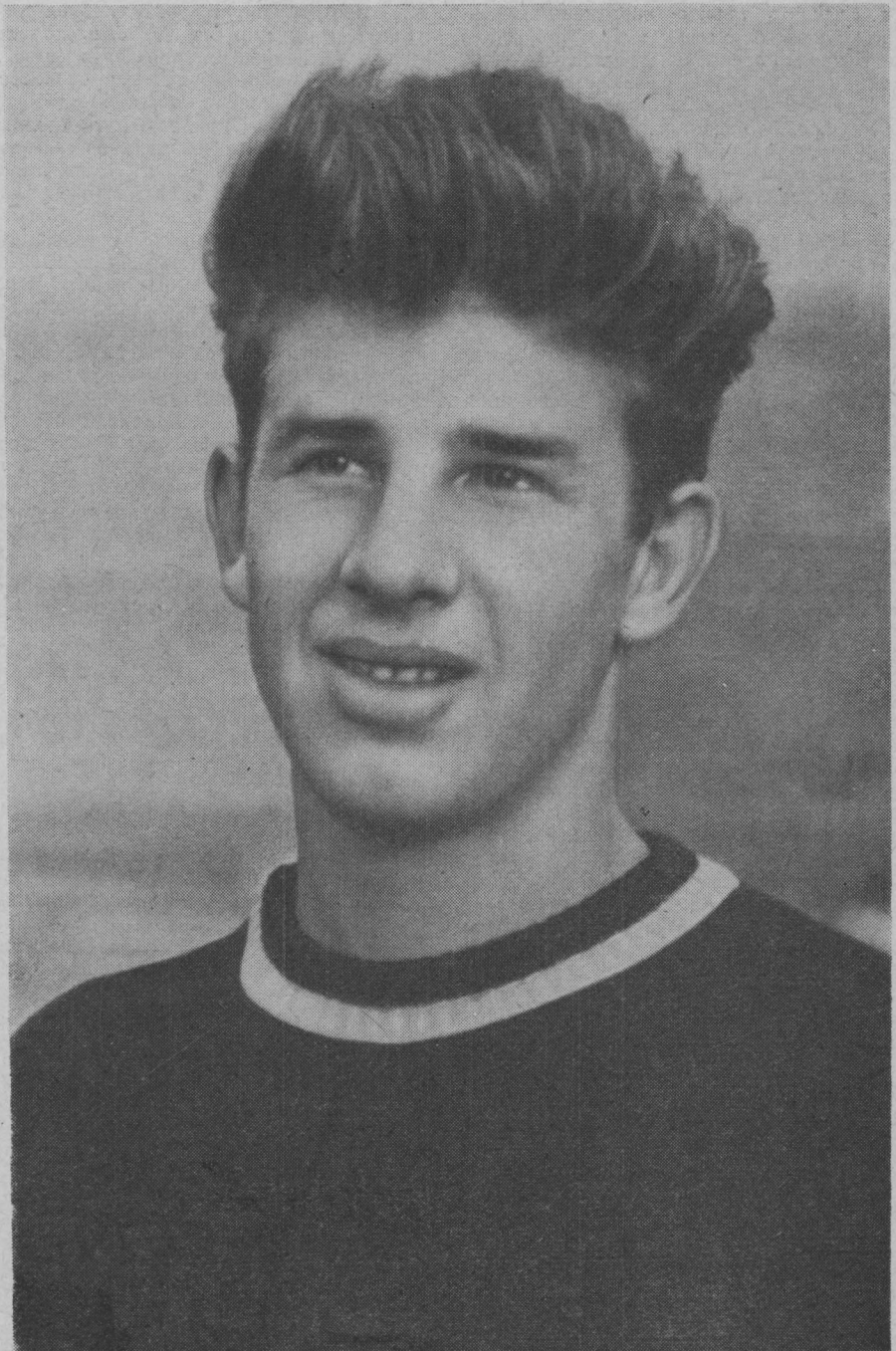
### Консультация

В. Поликарпов — Баня на стадионе 32

В номере две вкладки с кинограммами Т. Куртнея, Э. Пионтовского, Д. Лонга.

На страницах журнала фото А. Бурдукова, В. Бровко, В. Галактионова, А. Яковцева.

На первой странице обложки: В спортивном лагере студентов (см. статью «На берегу Волги», стр. 6).



Игорь Тер-Ованесян (Львов, «Буревестник») первым в этом году внес изменение в таблицу рекордов страны. На соревнованиях в Ялте он прыгнул в длину на 7,91, а на матче в Москве довел рекорд страны до 8,01

# КАКОЙ БУДЕТ НОВАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

Спортивный сезон в этом году проходит у советских легкоатлетов под знаком массового выполнения молодежью норм современной спортивной классификации. Новички стремятся получить третий спортивный разряд — первую путевку в большой спорт, а у квалифицированных атлетов более солидный прицел — на первый разряд и нормы мастера спорта.

Улучшение рекордов, повысившаяся плотность результатов, которые наблюдаются во многих состязаниях нынешнего лета, яркое свидетельство того, что наши легкоатлеты стоят на правильном пути. Наверное они еще не раз порадуют в этом году высокими достижениями. Особенно много можно ждать от предстоящей Спартакиады народов СССР.

В дальнейшем прогрессе легкоатлетического спорта в нашей стране огромное значение имеет Единая всесоюзная спортивная классификация. Ее требования не только отражают современный уровень развития легкой атлетики, но и влияют на это развитие. Спортивная классификация дает возможность с достаточной объективностью оценивать качество выступлений спортсменов, а также качество педагогического труда наших тренерских кадров и уровень учебной работы в любой физкультурной организации.

На различных этапах развития легкоатлетического спорта происходило систематическое повышение разрядных норм. Такое повышение, проводимое в разумных пределах, способствует улучшению методики тренировки, совершенствованию спортивной техники.

31 декабря 1960 г. истекает срок действия классификации, принятой на текущие четырехлетие (1957—1960). Уже сейчас легкоатлетов волнует вопрос — какими будут новые нормы. По этому поводу имеется немало суждений.

Большинство согласно с тем, что нормы на следующее четырехлетие должны быть повышены. Но есть ли, например, смысл повышать требования к тем, кто стремится одолеть первую ступень к мастерству — нормы третьего разряда? Очевидно, нет, так как не видно большой необходимости и в повышении норм второго разряда. Сторонники оставления норм этих разрядов на прежнем уровне правильно считают, что они должны быть доступными широкой массе юношей и девушек — этому резерву кадров для большой легкой атлетики.

Несомненно должны быть повышены нормы для легкоатлетов первого разряда и мастеров спорта. Эта необходимость вызывается неуклонным ростом средних показателей в десятках сильнейших мира, повышением результатов

победителей национальных чемпионатов, первенств континентов и олимпийских игр. Представляется, что нормы мастера спорта по новой классификации должны находиться на уровне мировых достижений, причем следует учитывать и возможный уровень результатов сильнейших легкоатлетов мира в 1964 г., когда будут проводиться XVIII Олимпийские игры.

Как видно из прилагаемого проекта, нормы для первого разряда и мастеров спорта на 1961—1964 гг. намечается повысить во всех видах, причем для мастеров спорта в ряде видов (бег на 800, 1500 м, толкание ядра) они будут выше существующих рекордов. Нормы первого разряда повышаются в меньшей степени. В результате возникает столь большой разрыв между нормативами первого разряда и мастера спорта, что вносится предложение об установлении категории кандидатов в мастера спорта. Нормы для кандидатов, очевидно, должны быть средними между нормами для первого разряда и мастера спорта.

Введение новой категории, — такой как кандидаты в мастера спорта придаст всей системе классификации, направленной на повышение спортивного мастерства, более стройный вид и позволит установить лучшую закономерность в возрастании трудности нормативов во всех видах. Возможность постепенного продвижения по лестнице разрядных званий — от юношеского разряда до мастера спорта — откроет перед каждым начинающим спортсменом наглядные перспективы роста его мастерства, будет способствовать созданию прочного и длительного интереса у молодежи к многолетним занятиям легкой атлетикой.

Заслуживают внимания предложения о введении новых разрядных значков — от юношеского до первого разряда или, например, о том, чтобы мастера спорта, выполнившие установленные для них нормы пять раз в течение пяти лет, награждались специальным почетным значком, наподобие того, каким награждаются судьи за 25-летнее судейство. Идет речь и об отличии значка для легкоатлетов первого разряда, как основного резерва мастеров спорта, от остальных разрядных значков.

Всестороннее обсуждение классификации на ближайшее четырехлетие не может не коснуться и нормативных показателей для подростков и юношей. Нужно обсудить вопрос о целесообразности введения трех юношеских разрядов и о приближении норм первого юношеского разряда к классификационным требованиям для взрослых. Это создаст преемственность в повышении требований по мере повышения воз-

раста и технических показателей юных спортсменов.

Современное состояние легкоатлетического спорта в стране, организационная перестройка работы по физической культуре позволяют ставить вопрос о расширении прав местных спортивных организаций в присвоении разрядов. Очевидно, юношеские разряды, а также третий и второй разряды могут присваиваться в крупных коллективах физической культуры, с последующей проверкой правильности оформления спортивных званий в Советах Союза спортивных обществ и организаций. Общества должны пользоваться правом присваивать разряды до первого включительно.

Предлагаем читателям журнала принять активное участие в обсуждении проекта спортивной классификации по легкой атлетике на 1961—1964 гг. и внести свои предложения по всем вопросам, связанным с установлением новых норм, с присвоением разрядов, с определением их количества.

## ПРОЕКТ НОВЫХ КЛАССИФИКАЦИОННЫХ НОРМ на 1961—1964 гг.

Виды	Мастер спорта	Первый разряд
<b>МУЖЧИНЫ</b>		
100 м . . . . .	10,3	10,6
200 м . . . . .	20,8	21,5
400 м . . . . .	46,0	48,0
800 м . . . . .	1.47,0	1.52,0
1500 м . . . . .	3.39,0	3.50,0
5000 м . . . . .	13.50,0	14.30,0
10000 м . . . . .	29.00,0	29.50,0
110 м с/б . . . . .	13,9	14,8
400 м с/б . . . . .	50,0	53,0
3000 м с/п . . . . .	8.40,0	9.00,0
Марафон . . . . .	2:20.00,0	2:30.00,0
Высота . . . . .	2,08	2,00
Длина . . . . .	7,75	7,20
Тройной . . . . .	16,00	15,20
Шест . . . . .	4,60	4,20
Диск . . . . .	56,00	50,00
Копье . . . . .	80,00	70,00
Молот . . . . .	65,00	59,00
Ядро . . . . .	18,00	16,00
10-борье . . . . .	7500	6800
Ходьба 20 км . . . . .		
Ходьба 50 км . . . . .		
Занять 1—6-е места на первенстве СССР		

<b>ЖЕНЩИНЫ</b>		
100 м . . . . .	11,4	12,0
200 м . . . . .	23,8	24,8
400 м . . . . .	54,0	57,0
800 м . . . . .	2.05,0	2.10,0
80 м с/б . . . . .	10,8	11,2
Высота . . . . .	1,70	1,60
Длина . . . . .	6,20	5,80
Диск . . . . .	52,00	47,00
Копье . . . . .	53,00	48,00
Ядро . . . . .	16,00	14,50
5-борье . . . . .	4800	4200



Мастерство отшлифовывается в состязаниях — финиш бега на 100 м

**Л**егкоатлеты нашего завода имени Козицкого добились среди ленинградских предприятий хорошей славы — одного из сильнейших легкоатлетических коллективов города.

Расскажу о пути, пройденном нашей секцией. Еще в довоенные годы у нас была крепкая легкоатлетическая организация, которая воспитала ряд квалифицированных спортсменов. Однако после войны пришлось возродить все заново. Эту работу возглавил старейший атлет завода, судья республиканской категории Д. Корейша.

Во вновь созданную секцию вошла способная молодежь и старая гвардия легкоатлетов завода. Молодость, энергия и жизнерадостность слились с опытом старых спортивных бойцов. И это дало отличные результаты.

Уже в 1950 году в секции имелись сильные спортсмены: перворазрядник по спортивной ходьбе Л. Васильев, второразрядники А. Павлов — в прыжках в высоту, С. Туревич — в спринте и др.

Но по-настоящему мы почувствовали свою силу после выступления на соревнованиях 300 крупнейших предприятий СССР в 1957 году, где мы заняли 9-е место, оставив позади многие передовые предприятия Ленинграда и других городов страны. Мы на деле убедились, что представляем собою сильный коллектив, который с успехом может защищать честь своего предприятия.

К тому времени в нашей секции уже регулярно занималось около 40 легкоатлетов. Председателем бюро секции был избран Л. Васильев. Мы пригласили для работы в секции тренера С. Шухмана, который очень серьезно отнесся к своим обязанностям.

Общее собрание членов секции решило больше популяризировать среди рабочих легкоатлетический спорт, шире вовлекать в занятия молодежь, создавать секции непосредственно в цехах.

Мы устраивали спортивные вечера, на которых приглашенные легкоатлеты —

мастера спорта рассказывали о передовых методах тренировки, о своих выступлениях на зарубежных состязаниях. Особенно интересно провел одну из таких бесед заслуженный мастер спорта Ардальон Игнатьев. В заводской многотиражке и по радио систематически освещались успехи коллектива на соревнованиях.

Наши ведущие легкоатлеты становились в цехах общественными инструкторами и тренерами и добросовестно выполняли свое большое дело. Второразрядник Е. Мамченков создал в сборочном цехе сильный спортивный коллектив, который неоднократно выходил победителем на заводской спартакиаде. Здесь были воспитаны легкоатлеты-разрядники В. Филимонов, Ю. Скороходов и др. Больших успехов добился и заготовительный цех, где физоргом П. Голубев. В этом цехе с помощью председателя общезаводской секции Л. Васильева, который взял на себя в цехе обязанности общественного тренера, также появились свои первые разрядники — Н. Зыкова, И. Смирнова, А. Аристова, А. Кабанова, В. Осипов.

В 1957 году мы завоевали ряд призов на первенствах Василеостровского района и областных соревнованиях.

После создания единого профсоюзного спортивного общества «Труд» наши возможности еще более расширились. Сметя коллектива увеличилась, мы смогли арендовать для организации круглогодичной работы Зимний стадион. Возросло количество внутриводских соревнований. Мы провели в 1958 году



## За право участия в финале II Спартакиады

открытие сезона, весенний кросс, первенство завода в два тура, осенний кросс, закрытие сезона. В соревнованиях всегда участвовало много молодежи, за год выступило более 1100 человек.

Общественность завода помогает проводить наши соревнования как большие спортивные праздники. Перед состязаниями председатель заводского комитета профсоюза М. Матвеев созывает председателей цеховых профорганизаций и они разрабатывают мероприятия по подготовке цеховых команд к выступлениям. Комсомольский актив завода, в свою очередь, всегда добивается наибольшей массовости соревнований.

Мы стали также проводить дружеские встречи по легкой атлетике с другими производственными коллективами города и области. Состоялись матчи со Светогорским бумажным комбинатом, со сборной командой Ленинградского совнархоза и др.

Легкоатлеты завода на разминке



У нас имеется теперь собственная судейская коллегия из 14 человек.

В сезоне прошлого года секция подготовила трех легкоатлетов первого разряда: техник И. Степанов пробежал 5000 м за 14.49,0, техник Н. Суворова — 400 м за 58,9, настройщица Л. Васильева — 100 м за 12,3. Девять человек выполнили норму второго разряда и 14 — третьего.

Итоги 1958 года были подведены на заключительном спортивном вечере секции. Здесь же мы наметили задачи на 1959 год — год II Спартакиады народов СССР. Все спортсмены-разрядники, а их у нас 46, взяли на себя индивидуальные

обязательства в повышении мастерства. Второразрядник слесарь Л. Иоффе, например, намерен пробежать 400 м за 48,7, а 800 м за 1.52, перворазрядник техник И. Степанов — 5000 м за 14.25 и 3000 м с/п за 9.15. Кроме того, каждый спортсмен первого и второго разряда взялся подготовить из молодежи у себя в цехе одного спортсмена-разрядника. Секция утвердила план подготовки в 1959 году одного мастера спорта, 5 легкоатлетов первого разряда, 12 — второго, 20 — третьего разряда.

В календарный план включены интересные новые спортивные мероприятия: день многоборца, эстафета цеховых

команд по улицам района, матчевые встречи со спортсменами городов Выборг и Калинин.

Поднят вопрос о создании на заводе детской спортивной школы по легкой атлетике.

Таковы наши намерения. Мы будем стремиться к дальнейшему широкому развитию легкоатлетического спорта на заводе и массовому повышению спортивного мастерства, будем упорно бороться за право участия в финале II Спартакиады народов СССР.

**Ю. АВЕРИЧЕВ,**  
инструктор физкультуры

# Обучение толканию ядра

## В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ

**Т**олкание ядра на первый взгляд кажется наиболее простым из легкоатлетических метаний. На самом же деле овладеть техникой этого вида можно только путем большой и кропотливой работы. Специфика толкания ядра (большой вес снаряда и ограниченная площадь для разбега — круг диаметром 2 м 13,5 см) требует наличия у спортсмена таких качеств, как сила, быстрота, чувство ритма и способность к динамическому равновесию. Поэтому, прежде чем начинать обучение технике толкания ядра, необходимо значительно укрепить мышцы ног, ту-

ловища и рук, применяя для этого как общеразвивающие, так и специальные упражнения.

Существующие в настоящее время разновидности техники толкания ядра отличаются, в основном, исходным положением перед началом скачка. Наиболее прогрессивным способом, которым, показаны наивысшие достижения, является способ из исходного положения стоя спиной к направлению толкания (этот способ толкания ядра показан на кинограмме В. Липсниса, опубликованной в № 4 журнала).

Способ держания ядра зависит от анатомических особенностей строения руки спортсмена, а также от силы пальцев кисти. Ядро может размещаться: а) на ладони

извести из двух положений: стоя спиной к направлению толкания и стоя боком. Перед показом необходимо обратить внимание занимающих-

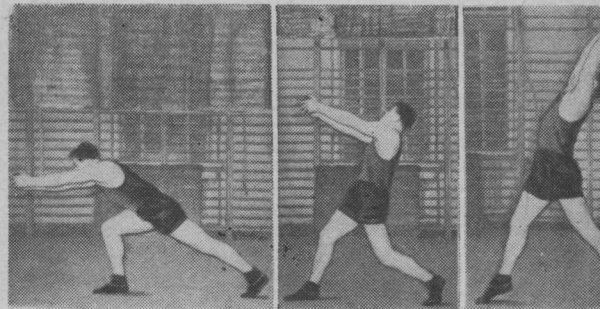


Рис. 5

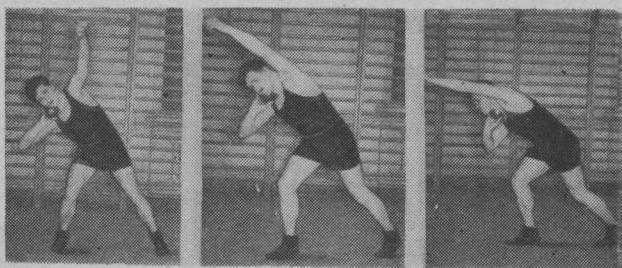


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

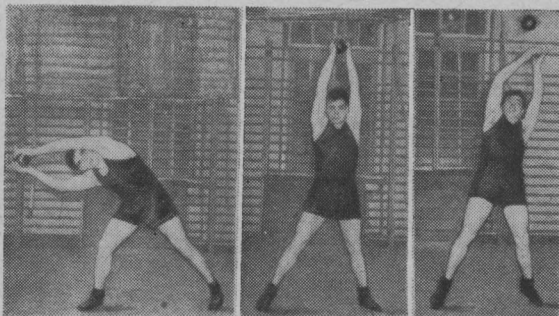


Рис. 4

(предлагается новичкам и имеющим слабую кисть); б) на основании указательного, среднего и безымянного пальцев и в) на первых фалангах указательного, среднего и безымянного пальцев. Большой палец и мизинец во всех случаях поддерживают ядро сбоку. Ядро, взятое в руку таким образом, укладывается к боковой поверхности шеи в области надключичной ямки, либо ближе к уху, либо ближе к подбородку, в зависимости от индивидуальных особенностей атлета.

Обучение начинается с создания представления о технике толкания ядра. С этой целью используется показ кинограмм или киноколяцков с кратким анализом основных элементов техники. После этого следует показать технику толкания ядра в целом. Показ лучше всего про-

сидеть на главные моменты в технике.

Чтобы у занимающихся не создалось ложного представления о легкости предлагаемого упражнения, нужно дать им попробовать воспроизвести толчок показанным способом. Как правило, вначале толчок у всех получается плохо. Это заставит занимающихся более серьезно и с большей настойчивостью приступить к овладению техникой.

После этого можно перейти к выполнению различных упражнений, которые помогут занимающимся освоиться с ядром: 1. Перебрасывание ядра с руки на руку, постепенно увеличивая силу бросков и включая в работу мышцы ног и туловища. 2. Подбрасывание двумя руками перед собой вверх. 3. Броски двумя руками вперед-вверх из приседа с акцентом на полное выпрямление ног. 4. Броски двумя руками назад через голову из приседа, акцентируя быстрое выпрямление ног и спины. 5. Броски одной рукой из-за спины через плечо и ловля другой рукой. 6. Ловля падающего ядра одной рукой, накрывая его ладонью сверху. Такие упражнения включаются как в первый урок, так и в последующие в качестве средств специальной разминки перед началом толкания.

Следующей задачей в овладении техникой толкания ядра является освоение способов его держания. Для этого нужно показать все три способа держания, дав им краткую характеристику, и предложить занимающимся опробовать эти способы под наблюдением тренера. Очень важно сразу же овладеть свободным держанием ядра, без излишнего напряжения руки. Это поможет в дальнейшем лучше освоению техники толкания.

Теперь можно перейти к выполнению специальных подводящих упражнений. Толкание ядра выполняется двумя и одной рукой вниз, вперед-вниз, вперед, вверх-вперед, вверх и вверх-назад. При этом можно изменять исходное положение: ноги на ширине плеч, левая нога впереди, сгибая обе ноги или одну правую, стоящую сзади. При толкании одной рукой одноименное плечо перед толчком отводится назад, а все толчки вверх должны начинаться с активного выпрямления ног и туловища. Выполняя эти упражнения, необходимо добиться, чтобы толкающая рука двигалась правильно: локоть находился на линии толкания и двигался вслед за ядром, а ладонь при окончании толчка была обращена вперед и немного наружу.

Только овладев правильной работой руки и научившись хорошо сочетать

Овладению всеми элементами техники толкания ядра с места, а также предупреждению раннего поворота плеч способствует выполнение специальных подводящих упражнений: 1. Из выпада в сторону, ядро над головой, броски ядра двумя руками за счет выпрямления ноги и туловища, не поворачи-

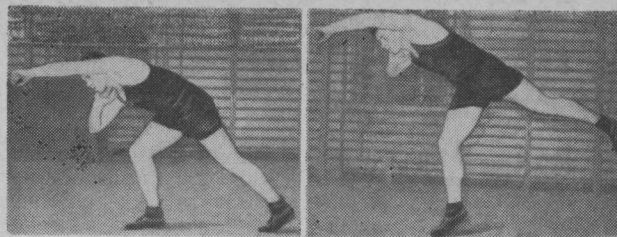


Рис. 7

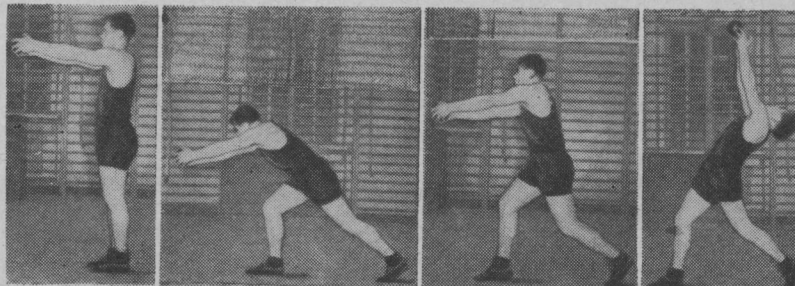


Рис. 8

чиваясь (рис. 4). 2. Из выпада вперед броски ядра двумя руками вверх-назад с полным выпрямлением ног и туловища (рис. 5). 3. Выпрямленные ног и туловища без ядра и с ядром из всех исходных положений (рис. 6). 4. Имитация толкания ядра из всех трех исходных положений (без ядра и с ядром).

Чтобы научиться выталкивать ядро под наиболее выгодным углом, полезно толкать в цель, расположенную под углом 42—45°. Для этого можно натянуть веревку с флажками между стойками для прыжков с шестом или использовать естественные ориентиры: сучки деревьев и т. п. Чтобы овладеть полным выпрямлением ног

при толкании ядра, необходимо выполнять толкание вверх-вперед с подъемом на носки и полным выпрямлением толкающей руки.

При обучении толканию с места группа (8—10 человек) может быть выстроена в шеренгу с интервалом 2—2,5 м. Подводящие упражнения, а также первые толчки можно делать по команде всей группой под наблюдением тренера. После овладения общей схемой толкания следует перейти к толканию по одному также под наблюдением тренера. С целью оживления урока выполнять упражнения следует с оценкой техники (кто лучше), а при достаточном овладении техникой толкать на результат (кто дальше). Чтобы постепенно перейти от толкания с места к толканию со скачка, рекомендуется выполнять подводящие упражнения, способствующие в дальнейшем быстрейшему усвоению скачка. Например, после толкания с места вся группа переходит за ядрами, выполняя 3—4 скачка назад на одной ноге.

Следующей практической задачей при обучении технике толкания ядра будет овладение толка-

нием со скачка. При этом последовательно осваиваются следующие элементы: мах левой ногой из исходного положения стоя спиной к направлению толкания без ядра и с ядром; скользящий скачок, соединяя отталкивание опорной ногой с хорошим махом другой ногой (без ядра и с ядром); поворот стопы опорной ноги примерно на 45° (носком внутрь) к моменту окончания скачка при сохранении первоначального положения плеч (без ядра и с ядром).

После этого спортсмен приступает к овладению толканием облегченного ядра с небольшого скачка (40—50 см) вне круга и из круга и толканием нормального ядра со скачком на 75—95 см вне круга и из круга.

Выполнению этой задачи способствуют специальные подводящие упражнения: 1. Многократные махи свободной ногой в плоскости скачка из различных исходных положений с небольшим подскоком на месте (рис. 7) и с продвижением вперед спиной. 2. Подскоки в выпаде вперед на месте и с продвижением спиной вперед сериями по 4—6 раз. 3. То же с поворотом стопы правой ноги носком внутрь при приземлении. 4. Выпрямление после скачка спиной вперед, в выпаде. 5. Имитация толкания после скачка без ядра и с ядром. 6. Броски ядра двумя руками вверх-назад через голову с одного шага

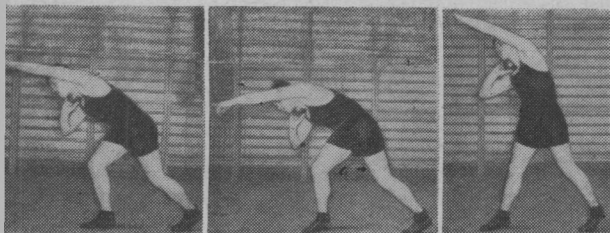


Рис. 6

работу ног, туловища и руки, можно переходить непосредственно к изучению техники толкания с места. Последовательность при этом должна быть такая: 1) стоя боком к направлению толкания (рис. 1), стопа согнутой правой ноги перпендикулярна линии толкания, туловище наклонено вправо, плечи и таз в одной плоскости; 2) стоя полубоком к направлению толкания (рис. 2), правая стопа и плечи развернуты вправо примерно на 45°, туловище наклонено вправо-вперед; 3) стоя спиной к направлению толкания (рис. 3), плечи развернуты почти перпендикулярно и туловище наклонено вперед.

Выполнение движения в первом и втором упражнениях начинается с выпрямления ноги и туловища, затем следует поворот с подъемом на левую ногу. Заканчивается движение быстрым выпрямлением толкающей руки. Перед выпрямлением ног и туловища в третьем упражнении необходимо повернуть правую стопу внутрь примерно под углом 45°, что соответствует положению стопы при окончании скачка. В начале выпрямления положение плеч сохраняется и только к его окончанию начинается поворот. Особенно важно предостеречь от раннего поворота плеч.

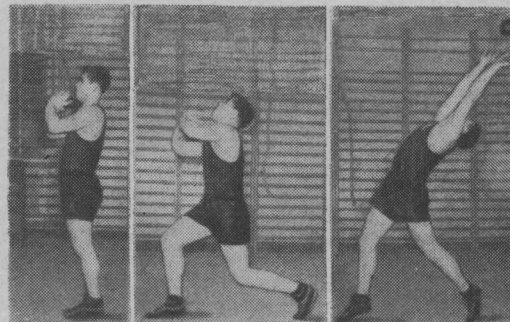


Рис. 9

(рис. 8). То же с приставного шага. 8. То же с прыжком спиной вперед на две ноги. 9. Толкание ядра двумя руками вверх-назад с одного шага (рис. 9). 10. То же с приставного шага. 11. Толкание ядра одной рукой вверх-назад, не поворачивая плеч, с одного шага и с приставного шага.

Бросок и толкание с приставного шага производятся из исходного положения стоя, левая сзади на носке. На «раз» правая нога приставляется к левой, сгибаясь в колене, туловище наклоняется вперед; на «и» левая нога быстро отставляется назад и ставится на носок против правой пятки; на «два» производится бросок или толкание с акцентом на полное выпрямление ног и туловища.

Эти упражнения предупреждают возникновение раннего поворота плеч и в значительной мере помогают приоб-

рести ощущение направления движения при скачке. При овладении скачком рекомендуется продолжать совершенствование толкания с места. С этой целью, возвращаясь с ядрами после толкания со скачком, можно выполнять толчки вниз, вперед-вниз, вперед-вверх с акцентом на хорошую работу руки. Обучения толканию ядра со скачком в первое время, а также выполнение всех подводящих упражнений можно проводить групповым методом, под командой, периодически выполняя упражнения и по одному. Вес ядра на первых занятиях должен быть 2—3 кг у девушек и женщин, 4—5 кг у юношей и мужчин и только по мере освоения правильной схемы движения можно постепенно переходить к нормальному ядру.

Обучение толканию ядра завершается совершенствованием техники и установлением индивидуальных особенностей

спортсмена. Но и в этот период необходимо развивать нужные метательные качества и улучшать общую физическую подготовленность. Без этого нельзя достигнуть высоких результатов.

Большое место в период обучения должна занимать моральная и волевая подготовка спортсмена. Атлет должен строго следовать намеченному плану тренировки, распорядку жизни и труда; систематически участвовать в прикидках и соревнованиях с желанием от выступления к выступлению повышать свои результаты. Необходимо также помнить, что успеха можно добиться только путем систематической круглогодичной тренировки.

**Н. ИВАНОВ,**  
Институт физической культуры  
имени П. Ф. Лесгафта

**Л**етом прошлого года московские вузы организовали 27 спортивных лагерей, в которых провели летние каникулы 5340 студентов. Лагерь сыграл большую роль в укреплении здоровья студентов и повышении их спортивного мастерства.

Расскажем о том, как работал наш спортивно-оздоровительный лагерь Московского высшего технического училища имени Баумана (МВТУ). Уже десять лет лагерь организуется на одном и том же месте — в сосновом бору на живописном берегу Волги, вблизи г. Конаково, Калининской области (158 км от Москвы). В этом бору расположен стадион фарфоро-фаянсового

праздником для конаковцев. К вечеру на стадион тянутся местные спортсмены, отдыхающие, рабочие — посмотреть тренировки студентов. На стадионе и водной станции проводятся соревнования по легкой атлетике, футболу, плаванию при участии конаковцев и наших спортсменов.

Жизнь спортивного лагеря регламентируется строгим распорядком дня. Подъем в 7 часов. Специализированная легкоатлетическая зарядка — 30 мин.

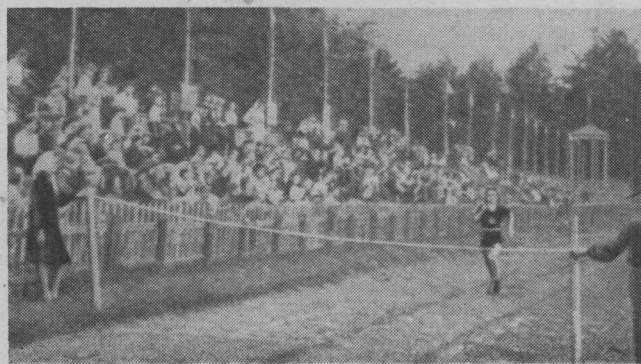


Состязания по прыжкам в длину

Как видно из этого расписания, главное место в учебно-тренировочных занятиях отведено легкой атлетике.

Специализированная легкоатлетическая зарядка начинается с длительного медленного бега по мягкому мшистому или хвойному грунту в лесу, где утром так легко дышится чистым сосновым воздухом. Затем часть спортсменов упражняется на стадионе с набивными мячами, гимнастическими палками и т. д.,

На соревнованиях в спортивном лагере — финиш бега на 800 м



## На берегу Волги

завода с 400-метровой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний, гимнастическим городком, площадками для спортивных игр. Рядом со стадионом — водная и гребная станции.

Все это позволяет разнообразно и интересно организовать учебно-тренировочную работу. Жизнь в палатках на свежем воздухе, лес, река благотворно влияют на студентов.

Надо сказать, что местные спортсмены мало используют свой стадион, на нем лишь изредка тренируются футболисты, а легкоатлетов совсем почти не видно. Поэтому пребывание здесь в течение двух месяцев студенческого лагеря становится настоящим спортивным

Завтрак, политбеседа. Теоретические занятия (семинары по подготовке общественных тренеров) — 2 часа. Тренировка по легкой атлетике — 1 час 30 мин., воздушные ванны, купание — 1 час. 30 мин., обед, отдых. Тренировка по видам спорта (легкоатлеты по индивидуальным тренировочным планам) — 2 часа. Игры-соревнования, купание. Ужин. Культурно-массовые мероприятия. Построение на линейку. Отбой в 23 часа.



а другая часть продолжает заниматься в лесу, используя деревья для подтягивания, упора и прыжковых упражнений, а тропинки — для пробежек. Заканчивается зарядка вновь медленным бегом по берегу реки.

Во время дневной тренировки по легкой атлетике все занимающиеся, вне зависимости от того, в каком виде спорта они специализируются, осваивают технику бега на короткие дистанции, бега с препятствиями, а также технику прыжков и метаний. Главное внимание обращается не на интенсивность, а на правильное выполнение упражнений. После такой тренировки спортсмен не чувствует себя утомленным.

В начале своего пребывания в лагере студенты проходят контрольные испытания по следующей программе: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, прыжки в длину и высоту, метание гранаты, бег — мужчины на 800 м, женщины на 400 м. А перед отъездом проводится комплексная спартакиада по четырем видам спорта: легкая атлетика (бег на 100 м, прыжки в длину или высоту, метание диска, гранаты или толкание ядра — по выбору, бег — мужчины на 1500 м, женщины на 400 м), плавание, стрельба и спортивные игры (волейбол и баскетбол). Кроме того, организуется комбинированная эстафета (бег, плавание, вело, мото, гребля).

Спортивный клуб МВТУ достиг в последние годы некоторых успехов в подготовке спортсменов высших разрядов. Немалую роль здесь сыграл наш лагерь, после пребывания в котором многие легкоатлеты повысили свое мастерство. Сейчас в рядах наших студентов имеется прыгун в высоту мастер спорта В. Смирнов, легкоатлеты первого разряда — В. Караулов и В. Корольков, второго разряда — В. Борисов, Б. Демидов, Д. Морозов и другие.

С каждым годом наш лагерь становится все более популярным не только среди студентов МВТУ, но и среди спортсменов других московских вузов. Летом прошлого года в лагере жили и тренировались студенты Горного и 2-го Медицинского институтов, а также института физической культуры.

Нам кажется, что наш опыт организации учебно-тренировочной работы в лагере с легкоатлетической направленностью можно рекомендовать для всех спортивно-оздоровительных лагерей. Конечно, наряду с этим могут быть и объединенные спортивные лагеря нескольких вузов с другой направленностью — игровой, плавательной и т. д. Интересно было бы провести смотр качества спортивной подготовки в лагерях московских вузов в виде соревнований по определенной программе.

Мы собираемся в этом году сделать наш лагерь в Конаково специализированным по легкой атлетике. В нем, кроме студентов МВТУ, будут находиться также легкоатлеты московской сборной команды «Буревестника». Студенты-спортсмены подготовятся в лагере к отборочным соревнованиям для участия во II Спартакиаде народов СССР.

**В. ШИЛОВ,**

**старший преподаватель**



## Спортивная направленность необходима

**Н**а протяжении ряда лет легкая атлетика занимает главное место в спортивной жизни нашей школы. Элементы этого вида спорта широко включаются в уроки физической культуры, легкоатлетическая секция основная в школе, в ней занимается около 15% всех учащихся 5—10-х классов. Внутришкольные соревнования по легкой атлетике пользуются наибольшей популярностью среди учащихся, проводятся часто и бывают самыми массовыми. Матчевые встречи с другими коллективами и выступления сборных команд школы на районных и городских соревнованиях привлекают большое количество учащихся школы в качестве зрителей.

С 1958 г. решением Мосгороно в нашей школе осуществлена спортивная направленность по легкой атлетике. Как же строится у нас работа по этому виду спорта? Оправдывает ли себя спортивная направленность?

Мы отказались от применяемого обычно в школах планирования уроков физической культуры, когда, например, вторая четверть учебного года отводится гимнастике, третья — лыжам, и только первая и четвертая в какой-то мере легкой атлетике. На наш взгляд, такая узкая направленность учебного материала по четвертям не способствует всестороннему развитию школьников.

Основной и дополнительный легкоатлетический материал учебной программы мы проходим в течение всего учебного года. Например, обучение старту и финишу проводится во второй и третьей четверти в школьном коридоре, тренировка в беге на 100 м в первой четверти и в конце четвертой, бег на 300—1000 м (для развития выносливости) — в конце первой четверти и в начале четвертой (после лыжного сезона) и в то же время на протяжении всего учебного года ребята делают пробежки в медленном темпе с целью совершенствования техники бега, для чего используются и школьный коридор, и пришкольная площадка, и соседний стадион. Но разумеется, все это идет не в ущерб остальным разделам программы. Так, например, в третьей четверти школьники занимаются лыжами и коньками, в первой и четвертой — мы включаем в уроки элементы спортивных игр и т. д.

Как проходят в нашей школе уроки физической культуры?

Мы делим всех учащихся класса на две-три подгруппы по физическим данным, уровню подготовленности и возрасту. Более слабым подгруппам уменьшаем нагрузку: ограничиваем время разогревающей пробежки, уменьшаем количество повторений подготовительных упражнений, сокращаем длину пробегаемых отрезков или при повторном беге их количество. Обучение же технике проводится для всех учащихся в одинаковой мере.

Вот один из уроков в третьей четверти в 8-м классе, с девочками. В связи с тем, что температура достигла  $-18^{\circ}$  и был сильный ветер, заниматься лыжами было нельзя. Урок проводился в школьном коридоре.

1. Построение, рапорт, краткая информация о задачах и содержании урока — 2—3 мин.

2. Чередование легкого бега и ходьбы — 3 мин.

3. Подготовительные общеразвивающие упражнения в чередовании со специальными подготовительными к бегу и прыжкам в высоту — 8—10 упражнений — 10—12 мин.

4. Повторный бег потоком на 30 м: 2 раза в полсилы, 2 раза в  $\frac{3}{4}$  силы — 3—4 мин.

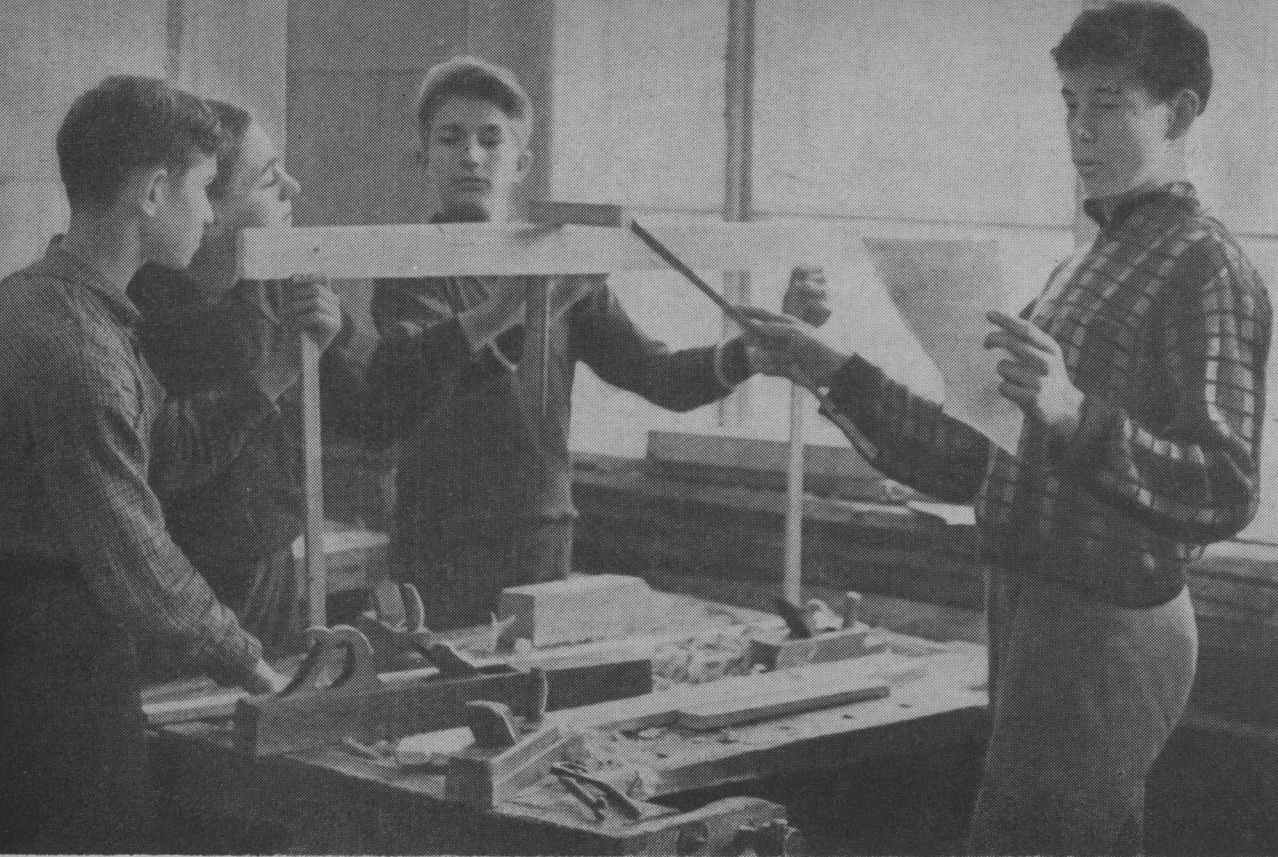
5. Совершенствование техники прыжков в высоту способом перешагивание — 8—10 прыжков — 20 мин. Класс разбит на три подгруппы в зависимости от физических данных и степени подготовленности занимающихся. Для каждой подгруппы устанавливается соответствующая высота, от 90 до 110 см, но отнюдь не максимальная.

6. Легкая пробежка, переходящая в ходьбу с постепенным замедлением, и 2—3 упражнения на расслабление и внимание — 2—3 мин.

7. Итоги урока, информация о новостях спортивной жизни — 2—3 мин.

Во внеклассной работе по легкой атлетике первостепенное внимание мы уделяем общей физической подготовке, придерживаясь в обучении и тренировке принципа многоборности. Большое место занимает у нас и моральная подготовка школьников, воспитание у них волевых качеств, духа коллективизма и товарищества.

Уже в 4-х классах преподаватели на-



В столярной мастерской ребята заняты изготовлением барьеров

чинают выявлять отдельных учащихся, проявивших лучше других качество быстроты в беге, прыжках, метаниях. Из таких учащихся комплектуется секция общей физической подготовки. Необходимо подчеркнуть, что при отборе детей мы учитываем именно качество быстроты, а отнюдь не внешние данные (рост, вес). Последний принцип отбора, кстати сказать, широко распространенный, может быть, и позволяет в ряде случаев добиваться успеха, но в то же время оставляет вне секции много способных детей.

После приобретения занимающимися общей физической подготовленности они через год-два переводятся в младшую группу секции легкой атлетики. В работе этих секций существует полная преемственность. Уже элементарно ознакомившись с легкой атлетикой под руководством лучших спортсменов школы, которых мы привлекаем к занятиям с малышами, дети стремятся именоваться легкоатлетами, начинают старательно и серьезно относиться к тренировкам.

Однако это только один из путей комплектования школьной секции. Не всегда природные качества ученика можно подметить в 4-м классе, и неизбежно, что ряд способных детей не сразу привлекается в секцию. Поэтому в начале учебного года в 5—6-х и даже 7-х классах мы проводим массовые прикидки на уроках физкультуры по бегу, прыжкам в длину и высоту, метанию мяча и гранаты.

Школьную секцию мы делим на три основные возрастные группы: младшую, среднюю и старшую. В каждой группе занятия проводятся отдельно для мальчиков и девочек (в различные часы). Кроме того, как в отделении мальчиков,

так и в отделении девочек мы делим занимающихся на 2—3 подгруппы, учитывая подготовленность и физические данные детей. Тренировочные занятия продолжаются 90 мин. и проводятся, как правило, два раза в неделю, а в некоторых случаях, например, перед началом летнего сезона или перед выступлениями на крупных соревнованиях, старшая и средняя группы тренируются три раза в неделю.

Весной, летом и осенью мы занимаемся на близлежащем стадионе, а при неблагоприятных метеорологических условиях — в коридоре школы (спортивного зала у нас нет). Прошедшей осенью мы начали оборудовать при школе спортивную площадку с ямами для прыжков в длину и высоту, беговой 60-метровой дорожкой и секторами для толкания

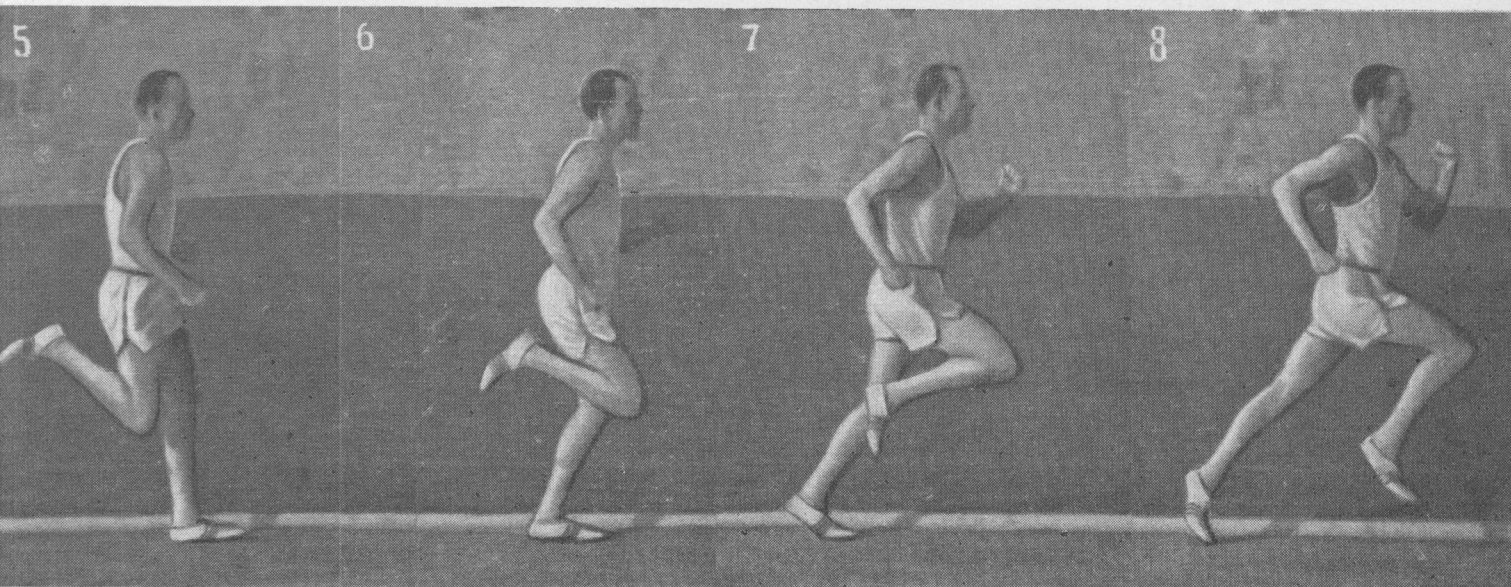
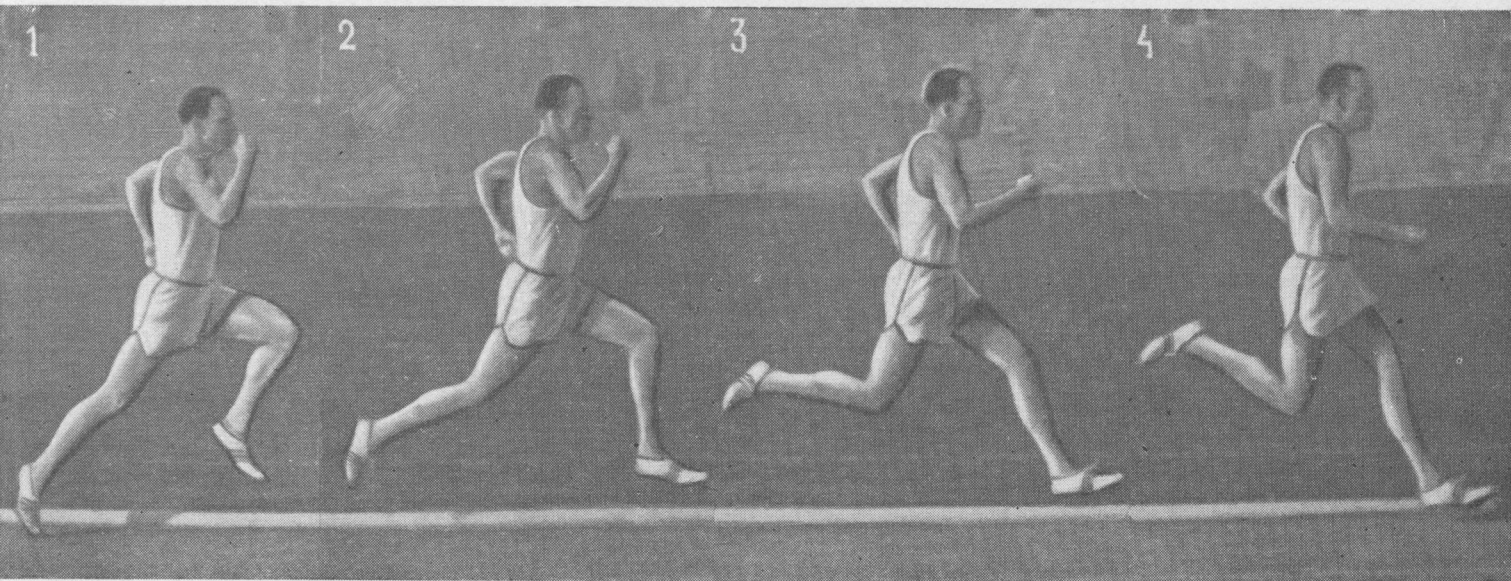
ядра и в ближайшее время закончим ее.

Спортивный инвентарь мы частично покупаем, а кое-что делаем сами. У нас имеются стартовые колодки, ядра, диски, копья, гранаты, барьеры и наше самое большое «богатство» — 30 пар легкоатлетических туфель. В этом году пришлось изготовить новые стойки для прыжков, так как в связи с ростом спортивных результатов наших спортсменов старые стойки оказались недостаточно высокими.

Учащихся, наиболее подготовленных как физически, так и технически, мы из школьной секции направляем в районную детскую спортивную школу для дальнейшего совершенствования. А если по тем или иным причинам ученик не имеет возможности заниматься в спортивной школе, он остается в школьной

В длину прыгает девятиклассник Игорь Урмацкий





### БЕГ ТОМА КУРТНЕЯ

Имя Тома Куртнея хорошо известно любителям легкой атлетики во всем мире. Завоевав в 1956 г. звание чемпиона Олимпийских игр в беге на 800 м, Куртней и сейчас является одним из сильнейших бегунов мира на 400 и 800 м. Свой высокий класс он подтвердил во многих соревнованиях как у себя в США, так и в Европе.

Отличные скоростные данные, незаурядная физическая сила позволяют этому талантливому бегуну с успехом выступать на таких трудных дистанциях, как 400 и 800 м. В 1955 г. в списках лучших спортсменов мира Куртней занимал 35-е место на 400 м (47,6) и 4-е место на 800 м (1.46,8). На следующий год он был на 400 м уже третьим (45,8) и первым на 800 м (1.46,4). В сезоне 1957 г. Куртней добился своего лучшего результата на 800 м — 1.45,8, поставившего его на второе место в мире за всю историю легкой атлетики.

В прошлом году мы видели Куртнея в составе команды США на матчевой встрече в Москве. Выступление прославленного бегуна произвело большое впечатление. Наблюдая за Куртнеем на тренировках и соревнованиях, можно заметить, что его бег отличается большой энергией, мощностью, высоким темпом. Создается впечатление, что бегун не экономит силы. Но более внимательное наблюдение показывает, что это впечатление чисто внешнее. Куртней умеет отлично расслабляться в фазе полета.

После выполнения мощного заднего толчка, как мы видим на кинограмме, нога полностью выпрямлена во всех суставах, а бедро маховой ноги поднято высоко. Отталкивание производится под острым углом. Куртней отлично сохраняет равновесие и непринужденность движений. Ногу на дорожку олимпийский чемпион ставит

вначале на переднюю часть стопы, добиваясь хорошей амортизации, главным образом за счет голеностопного и коленного суставов. В момент вертикали у него отсутствует сгибание в тазобедренном суставе, что на наш взгляд, является положительным моментом.

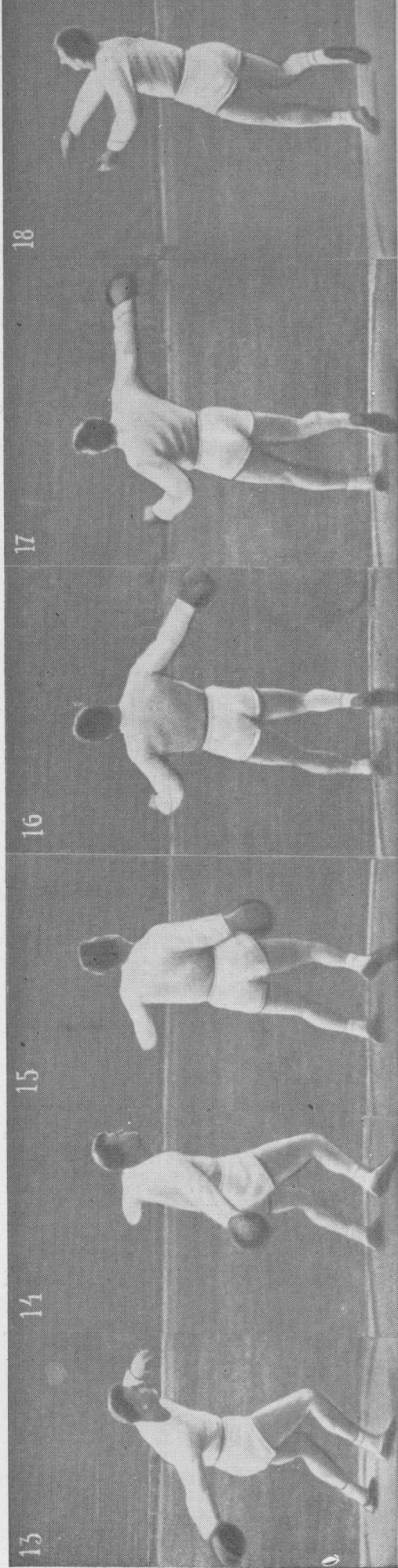
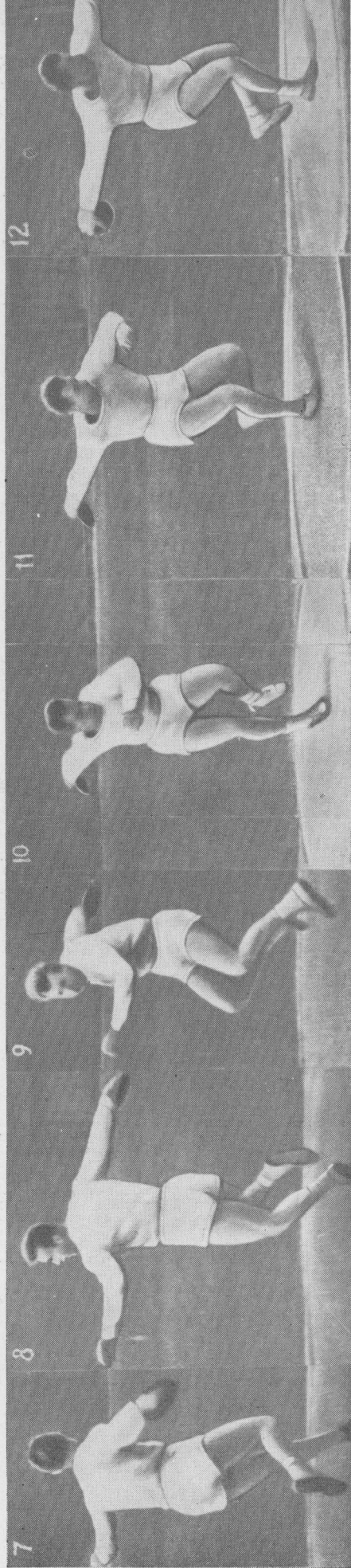
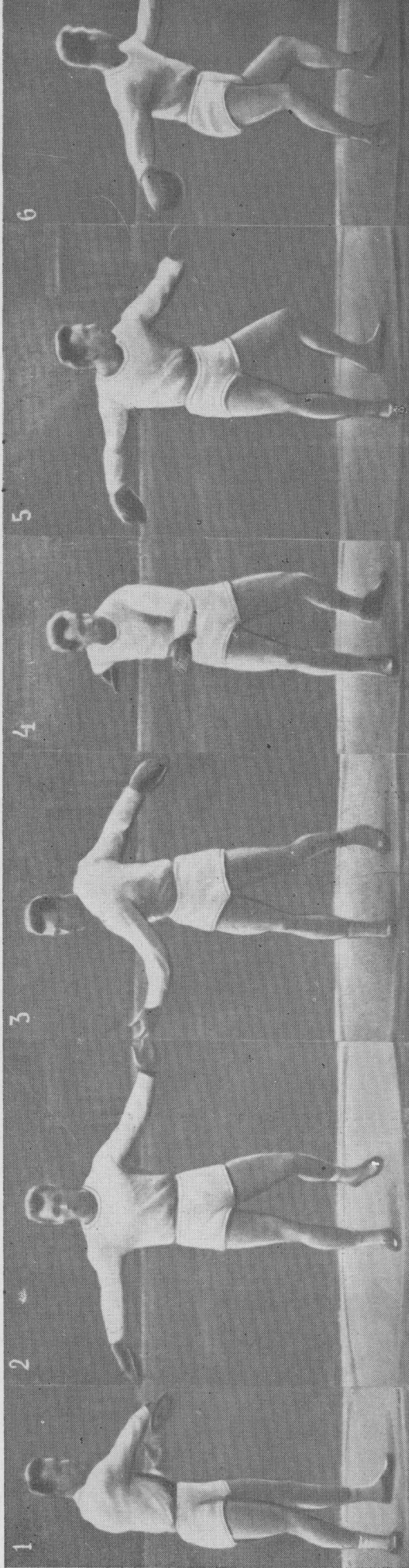
Работа рук у Куртнея слишком энергична как по характеру движений, так и по их амплитуде. Это особенно заметно в манере выноса рук вперед-вверх. Положение кистей, сжатых в кулаки, несомненно вызывает излишнее напряжение в плечевом поясе. Это, пожалуй, единственные недостатки в технике бега Тома Куртнея.

В целом техника американского бегуна заслуживает пристального внимания, в особенности его умение чередовать напряжение с расслаблением.

Высокий уровень физической подготовки, прекрасный финиш, а также умелое ведение тактической борьбы делают Куртнея самым вероятным претендентом на улучшение мирового рекорда бельгийца Роже Моенса — 1.45,7. В прошлом году после выступления на матче СССР—США Куртней, как известно, потерпел поражение от польского бегуна З. Макомаского, пробежавшего дистанцию за 1.46,7. Однако это не помешало ему остаться первым в мире за 1958 год.

Сейчас Том Куртней в расцвете своего спортивного таланта и, очевидно, летом мы еще услышим о его успехах на беговой дорожке.

**С. ВАКУРОВ,**  
тренер сборной команды СССР

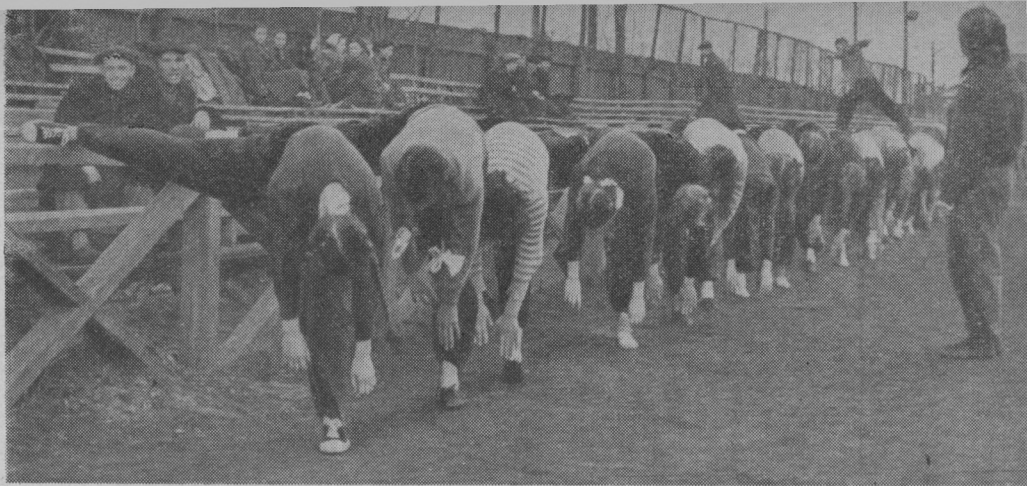


секции, но тренируется по отдельному плану. Так, например, ученик 10-го класса Макеев, продолжая занятия в школьной секции, выполнил норму второго разряда в беге на 100 м.

Массового развития легкой атлетики в школе невозможно добиться без большой и целенаправленной агитационно-массовой, а по сути дела воспитательной работы среди ребят. Средства для этого исключительно многообразны. Мы часто проводим в классах короткие беседы, информации, знакомим учащихся с ходом или итогами соревнований, с достижениями спортсменов школы.

Большое внимание уделяется наглядной агитации. На стенде «Физкультура и спорт» мы помещаем фотомонтажи, итоговые таблицы соревнований, «молнии» о последних спортивных успехах и достижениях как в школе, так и в «большом спорте». Например, во время XVI Олимпийских игр в школе ежедневно выходили бюллетени, рассказывавшие об этих соревнованиях и о выступлениях на них советских спортсменов. Ежедневно мы выпускаем бюллетень «Спортивные новости», составленный из газетных вырезок и собственной информации о спортивной жизни школы, района, города.

Одним из важнейших средств агитации мы считаем проведение массовых, очень простых по организации, соревнований по отдельным видам легкой атлетики, например бегу на 60 и 100 м,



Ранней весной занятия секции переносятся на стадион

прыжкам в длину или высоту, метанию гранаты, толканию ядра. В этих соревнованиях участвуют все ученики и при определении командного места класса учитываются, как результаты (например сумма 5 или 10 лучших), так и процент учащихся, выступавших от того или другого класса. Обычно заявки от классов не подаются, а в назначенное время класс является к месту соревнований и физоргы сами составляют протоколы. Судейство соревнований осуществляют учащиеся старших классов, спортсмены-разрядники.

Наряду с массовыми командными соревнованиями проводятся у нас и личные первенства, имеющие показательное значение. В них выступают сильнейшие спортсмены школы. Организуем мы и матчевые встречи с другими школами.

Большим успехом пользуются в школе многоборья. В прошлом году мы пробовали провести соревнования по отдельным видам легкой атлетики с гандикапом, в которых участвовали команды с 5-го по 10-й класс. Эти соревнования бы-

Окончание см. на стр. 10.

## ДИСК МЕТАЕТ ЭДМУНД ПИОНТКОВСКИЙ

В сезоне прошлого года стабильные высокие результаты в метании диска показывал чемпион Европы 1958 г. поляк Эдмунд Пионтковский.

Как видно на кинограмме, замах Пионтковский начинает, стоя левым боком в направлении метания, удерживая диск с помощью левой руки далеко перед собой. Уже в этом движении видно стремление метателя как бы наметить путь диска в повороте по возможно большему кругу. Для этого он начинает движение замаха далеко слева (кадр 1), проводя диск влево-назад в вытянутой в сторону правой руке (кадр 2).

Одновременно с этим польский метатель поворачивает носок левой ноги внутрь, переставляя стопу ближе к ободу в задней части круга. В результате он начинает поворот из исходного положения стоя спиной в направлении метания (кадр 3), т. е. так же, как и все ведущие дискболы мира. Обращает на себя внимание расслабление мышц плечевого пояса в замахе (кадры 1-3).

В начале поворота Пионтковский «гонит» диск влево широко по кругу за счет усилий, в основном, метательной руки, одновременно слегка разворачиваясь на носке левой ноги, сгибая при этом обе ноги, как бы готовясь к прыжку (кадры 4-5). Начало поворота он продвигает плавно, даже несколько замедленно. Начиная с момента, изображенного на кадре 6, он резко ускоряя движение по кругу, делает очень быстрый прыжок вперед в направлении метания.

Относительно замедленное движение в начале поворота позволяет Пионтковскому, благодаря быстрому движению ногами (прыжку), «уйти» от диска, который в начале поворота значительно вышел вперед по сравнению с положением его в конце замаха (относительно плеч и таза метателя). Об этом свидетельствует сравнение углов, образуемых линией метательной руки и воображаемой осью плеч на кадрах 5 и 6. Ясно видно, что на кадре 6 угол значительно меньше.

Из физиологии известно, что предварительное растягивание мышц способствует

проявлению их эластических свойств. И чем больше это растягивание (конечно, в определенных пределах), тем сильнее и быстрее мышцы сокращаются. Поэтому «уход» от диска в повороте создает условия для более быстрого сокращения мышц в финале, что очень важно. Более далькое отведение метательной руки назад в повороте способствует также большему отставанию продольной оси плеч от продольной оси таза. Все это увеличивает путь приложения усилий метателя к диску в финале.

Несмотря на довольно значительный уход Пионтковского от диска во второй части поворота, его рука с диском в исходном положении перед финалом (промежуточное положение между кадрами 12 и 13) находится недостаточно сзади. Это мешает достижению еще больших результатов.

Недостаточное отставание руки объясняется, на наш взгляд, активностью ее движения в повороте и особенно в его начале. У метателей, которые относительно активно ведут руку с диском в повороте, но более быстро начинают его, чем Пионтковский, рука перед финалом отстает еще меньше. Такое положение характерно для мастера спорта В. Компанейца (рис. а).

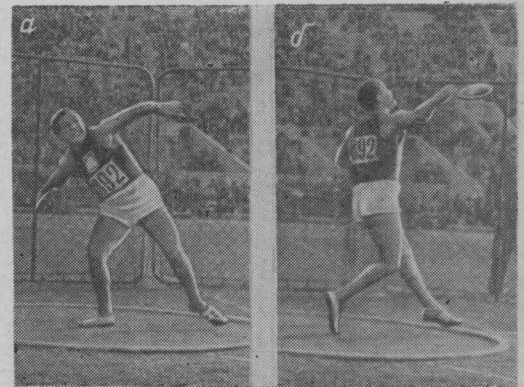
Сказанное позволяет сделать вывод, что активизация рук в повороте в какой-то степени снижает активность ног. Это мешает в полной мере использовать их мощные мышцы как в повороте, так и в финале. В. Компанец плохо использует в финале правую ногу и она не создает жесткой опоры для таза в момент выпуска диска (рис. б). Основная причина этого кроется в большой активизации руки с диском в повороте.

Пионтковский, несмотря на активизацию руки с диском в начале поворота, все же хорошо использует силу мышц ног в финале. Ему это удается благодаря относительно замедленному движению руки с диском в начале поворота и последующей быстрой прыжкообразной работе ног (кадры 6-12). Он активно разгибает правую ногу, одновременно поворачивая

таз и плечи влево. Это позволяет ему лучшим образом использовать одну из самых мощных мышц — четырехглавую разгибатель голени. Рука с диском со значительным ускорением продолжает свое движение по окружности за счет ускоренного сокращения мышц сгибателей плеча, а также мышц, разгибающих и вращающих туловище влево. Жестко упирающаяся левая нога служит своеобразной опорой для продвигающихся влево-вперед плеч метателя и позволяет ему с ускорением «выхлестнуть» диск.

В заключение скажем, что Пионтковский, оригинально решая проблему увеличения пути диска в повороте в соединении с «уходом» от диска и хорошо выполняя финал, заслуженно стал в ряды ведущих метателей мира. Однако более ранняя активизация ног в повороте позволила бы этому замечательному спортсмену достичь еще более высоких результатов.

**Б. БУТЕНКО,**  
мастер спорта





## НЕ РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ, А ВСЕСТОРОННЯЯ ПОДГОТОВКА

**С** интересом я прочел статью, опубликованную в журнале «Легкая атлетика» № 1 за 1959 г. «Больше внимания подготовке юношей к бегу на средние дистанции». Но все-таки не могу согласиться с некоторыми приведенными положениями, например, о развитии специальной выносливости у молодых бегунов на средние дистанции. Я работаю с юношами с 1948 г. и это позволяет мне сделать вывод, что тренировка юношей моложе 18 лет с целью развития специальной выносливости, как правило, не целесообразна.

Мой лучший ученик Петер Варрак, занимался, например, с 10 до 15 лет футболом, баскетболом, плаванием и лыжным спортом, с 15 до 18 лет — различными видами легкой атлетики — прыжками в высоту, спринтом, метанием диска, толканием ядра, а также подниманием штанги. Большое внимание он уделял развитию общей выносливости, для чего бегал кроссы в лесу, ходил на лы-

жах, играл в баскетбол, плавал. С 18 лет он стал специализироваться в беге на средние дистанции. Его результаты на 800 м росли так: 16 лет — 2.16,4, 17 лет — 2.10,0, 18 лет — 2.01,5, 19 лет — 1.56,1, 20 лет — 1.54,8, 21 год — 1.52,1 и 22 года (прошлый сезон) — 1.50,4.

В противоположность Р. Козьмину я убежден, что рано начатая тренировка с целью развития специальной выносливости (т. е. до 18 лет) изнуряет растущий организм и не обеспечивает в дальнейшем достаточной общей физической подготовленности. В юношеские годы на первом плане в тренировке должно быть развитие общей выносливости и скорости.

Нельзя согласиться с утверждением насчет ранней специализации Эллиота, Деланей и Пипине. При исключительных способностях Герберт Эллиот в 1954 г. в 16-летнем возрасте достиг в беге на 1 милю результата 4.25,6; в 1955 г. он показал 4.20,8, в 1956 г. — 4.20,4, в 1957 г. — 4.00,4 и в 1958 г. — 3.54,5. Большой скачок с 4.20,4 до 4.00,4 показывает, что Эллиот приступил к специальной тренировке только в 1956 г., когда ему исполнилось 18 лет.

То же можно сказать о Деланей и Пипине. Рон Деланей, который в 19 лет в

беге на 800 м имел результат 1.50,2, в 18-летнем возрасте не мог пробежать этой дистанции за 2.00,0. Ионас Пипине рассказывал мне, что в юности занимался многими видами спорта, причем основным видом у него был лыжный спорт. К специальной подготовке в беге на средние дистанции он приступил 18 лет.

Сравнительно поздно начинали специальную подготовку все лучшие бегуны на средние дистанции. Возьмем к примеру бывшего рекордсмена мира на 400 и 800 м Рудольфа Харбига, чьи результаты 46,0 и 1.46,6 долгое время были непревзойденными. Этого талантливого бегуна открыли на соревнованиях «неизвестного спортсмена», где он в возрасте 20 лет выиграл бег на 800 м за 2.04,0. Правда, Харбиг до этих соревнований ходил на лыжах, катался на коньках, занимался боксом, гимнастикой, и особенно ручным мячом. Начиная с 19 лет он даже принимал участие в кроссах от 3000 до 10 000 м. Но все это было для него скорее развлечением. Специальную подготовку он начал лишь в 20-летнем возрасте.

Гундер Хэгг, кому принадлежали рекорды мира на дистанциях 1500 и 5000 м (3.43,0 и 13.58,2) в молодости был заядлым футболистом. 16-летним юношей он пробежал 1500 м за 4.24,0, а в 18 лет — за 4.22,2, но серьезно заниматься бегом стал лишь в 1939 г. в возрасте 21 года.

Венгерские «чудо-бегуны» Шандор Ихарош, Иштван Рожовельди и Ласло Табори в молодости также играли в футбол. 18-летний Ш. Ихарош имел личный рекорд на дистанции 1500 м всего 4.36,0, а спустя семь лет, благодаря специальной тренировке, достиг замечатель-

(Продолжение со стр. 9)

ли встречи учащимися с огромным интересом и заставили старшие классы серьезно к ним подготовиться.

Соревнований по легкой атлетике у нас проводится много. Например, за первое полугодие 1958/59 учебного года в школе состоялось три командных соревнования (по бегу на 60 и 100 м, по метанию гранаты и толканию ядра и по троборию, включавшему бег на 20 м, прыжки в высоту с разбега и толкание ядра), три личных первенства (по бегу на 100 м, прыжкам в высоту и троборию), и матчевая встреча со школой соседнего района.

Все достижения спортсменов школы немедленно доводятся до сведения учащихся, а рекорды по легкой атлетике фиксируются в специальной книге и на вывешенной для всеобщего обозрения таблице школьных рекордов. Вот некоторые из них: 100 м — девушки 12,4, юноши 11,3; длина — девушки 4,89, юноши 6,21; высота — девушки 1,40, юноши 1,65; ядро — девушки 8,90, юноши 11,65 (7 кг); эстафета 400+300+200+100 м (девушки) 2.34,8, эстафета 800+400+200+100 (юноши) 3.43,6 и т. д.

Коллектив легкоатлетов школы длительное время является чемпионом Ждановского района столицы и на первенстве Москвы в 1958 г. завоевал 3-е место, добившись особого успеха в эста-

фетах, выиграв две из четырех проводившихся. Девять учащихся школы стали в прошлом году чемпионами Мосгороно, а Владимир Орлов, занимающийся сейчас в 10-м классе, летом 1957 г. занял первое место в беге на 100 м на спартакиаде школьников в Берлине (ГДР) и был награжден золотой медалью.

Опыт показал, что надо шире привлекать к инструкторско-тренировочной деятельности спортсменов-разрядников, учащихся старших классов, имеющих хорошую спортивно-техническую подготовку. Эти ребята не только проводят у нас занятия с младшими группами, но и шефствуют над прикрепленными к ним наиболее способными младшими учениками. Продолжая регулярно заниматься в своей группе, прикрепленные дополнительно тренируются со своими шефами в беге, прыжках, метаниях. Преподаватель же имеет возможность контролировать степень совершенствования техники, наблюдая за учениками на очередных занятиях младшей группы.

Итак, несколько лет занятий в школе, имеющей спортивную направленность по легкой атлетике, позволяет сделать вывод, что дальнейшее развитие спортивной работы в школах должно идти именно по этому направлению. Благодаря спортивной направленности преподава-

тель физкультуры не распыляется в своей работе, пытается охватить необъятное, а действует целеустремленно. Дело физического воспитания школьников от этого, вне всякого сомнения, выигрывает. Практика показывает, что спортивная направленность в школе необходима.

В заключение хотелось бы высказать упрек по адресу организаций, проводящих соревнования по легкой атлетике для школьников. Количество соревнований для школ, имеющих спортивную направленность, явно недостаточно. Так, в 1958 г. нам пришлось участвовать в трех районных соревнованиях и только в одном (хотя и в два тура) городском. Думается, что пора бы несколько расширить программу таких соревнований за счет включения технически более сложных видов: бега с барьерами, тройного прыжка с разбега, метания диска и копья. Отсутствие этих видов в программе соревнований задерживает их развитие в коллективах школ. В целях большей массовости развития легкой атлетики было бы неплохо увеличить для школ, имеющих спортивную направленность, и количество зачетных участников до трех-пяти человек в каждом виде.

**Ф. КОЖИНОВ,**  
преподаватель физкультуры  
школы № 485 Москвы

ных рекордов на дистанции 1500, 5000 и 10 000 м. Рожовельди начал специальную подготовку, по нашему мнению, безнадежно «старым» — 23 лет, но спустя 3 года установил мировой рекорд на дистанции 2000 м (5.02,0). Победитель последних олимпийских игр в беге на 800 м Том Куртней пробежал 880 ярдов в возрасте 18 лет только за 2.00,6.

Клаус Рихтценхайн, завоевавший в Мельбурне серебряную медаль на дистанции 1500 м, в 17 лет пробежал 800 м за 2.09,0, в 18 — за 2.02,0, а в 19 лет за 1.57,0 и 1500 м за 4.01,2. В возрасте 20 лет (в 1955 г.) его личные рекорды повысились соответственно до 1.50,0 и 3.45,6, а год спустя — до 1.48,9 и 3.42,0. До 19 лет тренировка Рихтценхайна была направлена на развитие общей выносливости. Эта база позволила ему достигнуть в дальнейшем такого резкого улучшения результатов.

Таким образом, лучшие средневики мира в молодости занимались различными видами спорта, и особенно игрой в футбол и ручной мяч. Специальной тренировки никто из них до 18 лет не начинал.

В Эстонии можно найти немало бегунов, которые в возрасте 17—19 лет показывали такие результаты, как и будущие рекордсмены. Но разница состоит в том, что наши бегуны достигли этих результатов за счет специальной тренировки уже с 15—16-летнего возраста и в 20—22 года их достижения не улучшались ввиду отсутствия базиса общей подготовки.

Застой в результатах является причиной прекращения занятий спортом очень многих молодых бегунов. Здесь можно упомянуть рекордсмена страны среди юношей Ильмара Тамма, Томаса Ярвекюльга и других. Всем известен также факт, что в беге на средние дистанции, кроме Г. Эллиота, ни один рекордсмен среди юношей не смог улучшить рекорда мира или СССР в группе взрослых. Но Эллиот, по-видимому, обладает особым талантом, так как уже в 16 лет пробежал 880 ярдов за 1.57,0 без специальной подготовки. Наоборот, можно привести много примеров, когда неизвестные в юношеском возрасте спортсмены, став взрослыми, показывали очень хорошие результаты. Отсюда можно сделать вывод, что специальной подготовки юношей 15—16-летнего возраста к бегу на средние дистанции проводить не следует.

Недостатки в подготовке бегунов на средние дистанции наблюдаются у нас и в годичном планировании тренировок. Одной из основных ошибок является повышенная интенсивность занятий в зимнее время.

Работая в 1950—1952 гг. в Таллинском электротехническом техникуме преподавателем физкультуры, я часто включал в план зимних занятий повторные пробежки в довольно сильном темпе, причем спортсмены были разбиты по группам, в зависимости от способностей. Но, несмотря на усердную тренировку, соревнования не принесли ожидаемого успеха.

Анализируя по окончании сезона планы занятий своих учеников и их результаты, я пришел к мнению, что ошибка заключалась в характере зимней и весенней тренировки. Повторные пробеж-

ки, проводимые по группам, привлекали молодежь высоким темпом бега и большими усилиями. Но в итоге бегуны расходовали запасы энергии уже до начала сезона соревнований. Особенно страдали при этом более слабые спортсмены, которые не хотели быть хуже других и «выжимали» из себя последние силы.

Составляя план подготовки к сезону 1953 г., я учел ошибки предыдущего года. В основу занятий был положен медленный бег со скоростью 1 км за 5—6 мин., во время которого бегун делал ускорения на 50—100 м по самочувствию. Бег проводился в лесу по двухкилометровому кругу.

Такая тренировка не была изнурительной, а некоторые юноши считали ее даже легкой и сомневались в ее результативности. Но с началом сезона соревнований сомнения рассеялись. 8 из 10 первых мест в беге на 1000 м среди юношей на таллинских соревнованиях по пересеченной местности завоевали спортсмены техникума. За лето число хороших достижений увеличилось. Был улучшен рекорд республики в эстафете 800+400+200+100 м, В. Бодров занял третье место в беге на 800 м на всесоюзных юношеских соревнованиях. Но самое главное — все спортсмены преуспели свои личные рекорды. Эти факты показывают, что умеренная нагрузка зимой обеспечивает лучшие результаты на летних соревнованиях.

В 1954 и 1955 гг. ученики техникума В. Бодров, П. Варрак, А. Притс и У. Кянд не раз завоевывали звание чемпионов республики и Таллина, что также подтверждает правильность принятой методики. В зимнее время они тренировались 1—2 раза в неделю в лесу. Лучшие из них — Варрак и Кянд — из-за учебы не всегда придерживались графика тренировок и зимой часто заменяли бег ходьбой на лыжах.

Мнение, высказанное выше, подтверждает и тренер сборной команды ГДР Эвальд Мертенс, который также подчеркивает важность умеренной тренировки с учетом самочувствия молодого спортсмена. О своем ученике Зигфриде Германе, с которым он начал заниматься с 1949 г., когда юноше было 16 лет, он пишет следующее:

«До 19 лет Герман тренировался 4 раза в неделю: один раз — полтора-часовая прогулка по лесу, один — занятие с целью общего физического развития и два раза — бег в лесу по самочувствию (без учета времени). Зимой Герман часто ходил на лыжах.

Начиная с 19-летнего возраста спортсмен тренировался уже 6 раз в неделю: 1-й день — двухчасовая прогулка в лесу; 2-й день — занятие с целью общего физического развития (в очень примитивных условиях, так как в деревне, где жил Герман, не было спортивного зала); 3-й день — игра в футбол или ручной мяч; 4—6-й дни — беговая тренировка (одна для развития выносливости, в программе двух других пробежки на 100, 200, 400 м в среднем темпе)».

Э. Мертенс считает, что молодые спортсмены должны уделять много внимания своей общей физической подготовке. Незаменимы в зимнее время занятия в зале. Темп беговой тренировки должен быть медленным, спокойным,

чтобы подготовить организм к дальнейшим большим усилиям. Двух беговых тренировок за неделю для молодых спортсменов вполне достаточно.

Другой немецкий тренер Тони Нетт также предостерегает молодых спортсменов от чрезмерно сильной тренировки. У молодых бегунов на первом плане должна быть разносторонняя подготовка, а у взрослых — специализация. Если молодые спортсмены в первые годы будут бегать преимущественно со средней скоростью, то они сэкономят свой организм и впоследствии могут при помощи специальной тренировки добиться высоких результатов.

Тренер шведской олимпийской команды Г. Хольмер выдвигает еще более интересное требование. Он советует своим ученикам тренироваться так, чтобы они после часового бега имели желание продолжать тренировку.

В заключение можно сказать, что хороших результатов могут достигнуть те спортсмены, которые в детстве много бегали на свежем воздухе, в лесу, поле и т. п. Бег должен проходить у детей в интересной, часто игровой форме, так, чтобы движение доставляло им радость. Полезно, если юноша занимается различными видами спорта: плаванием, катанием на коньках, ходьбой на лыжах, гимнастикой и т. д.

Знакомить с техникой видов легкой атлетики надо уже в возрасте 11—12 лет. В это время еще нельзя установить, каким видом лучше заниматься тому или другому мальчику, поэтому прежде всего надо обращать внимание на развитие скоростных способностей. Скорость хорошо развивать в различных спортивных играх, эстафетах и т. д. Для развития выносливости лучше применять продолжительные игры, туристские походы, легкий продолжительный бег, катание на лыжах и т. п.

Начиная с 15—16 лет у юношей проявляются склонности к тем или иным видам легкой атлетики. Тем, у кого обнаруживаются способности к бегу на средние и длинные дистанции, надо постепенно включать в тренировку длительный бег.

Однако это не должно означать специализации. Для развития выносливости, надо в основном применять продолжительный медленный бег, который подготавливает организм спортсмена. Скорость развивается стартовыми ускорениями и короткими повторными пробежками (60—80 м) с максимальной скоростью, но бег должен быть свободным и отдых между пробежками должен обеспечить полное успокоение. Общий объем тренировки на скорость не должен быть большим. Упражнений для развития скоростной выносливости следовало бы в этот период избегать, а применять их впоследствии, включая в занятие постепенно. Юноша, получивший такую общую физическую подготовку, может приступить к специальной подготовке в возрасте 18—20 лет.

Обобщая все сказанное, нужно сделать вывод, что подготовка бегунов на средние дистанции — это большой творческий труд в течение многих лет.

**О. КАРИКОСК,**  
преподаватель кафедры физического воспитания Таллинского политехнического института

**К**огда возникает разговор о каком-либо спортсмене, которому сопутствует успех, то, естественно, многих интересуют пути к достижению этого успеха. Некоторые собеседники хотели бы получить то, что называется «рецептом» тренировки. Другие же, понимая, что стандартных рецептов, пригодных для всех, просто не существует, хотят узнать об основном направлении в подготовке спортсмена.

Об Игоре Тер-Ованесяне писали много. В большинстве случаев написанное соответствует действительности. Да, это разносторонний спортсмен. Во время соревнования он весь отдается борьбе за победу с возможно лучшим результатом. Несмотря на свою молодость, Игорь всегда полон решимости вступить в бой с конкурентами любого масштаба. И вне зависимости от того, имеет ли он шансы на победу, сражается до конца. Об этом можно судить хотя бы по тому, что в большинстве состязаний лучших результатов он добивается в последней попытке, хотя до того соперники и бьются впереди. До сих пор я ни разу не наблюдал за ним того, что называется «трясутся поджилки».

недостатком спортсмена на соревнованиях является его блуждающий взгляд в поисках тренера. Мы с Игорем условились, что если во время состязаний у меня сдадут нервы и я или кто-либо другой станем давать советы, то из вежливости ему следует выслушать сказанное, а действовать он должен в соответствии со сложившейся обстановкой по своему усмотрению. Игорь так и поступает. Советы хороши в процессе тренировки. Они нужны также после соревнования и то не сразу по его окончании. Пусть спортсмен подумает сам обо всех перипетиях прошедшей борьбы.

Часто мы видим, что даже опытные спортсмены мечутся из стороны в сторону перед соревнованиями и между попытками. Много раз проверяют разметку разбега, нервничают, суетятся. В подобном состоянии нельзя надеяться на успех. Посмотрите на Игоря и вы увидите, что между попытками он где-нибудь лежит закутавшись в одеяло и только иногда выглядывает, как из норы. Спокойствие, уверенность в готовности — вот к чему надо стремиться. Этого трудно добиться, но стремиться к этому необходимо всегда.

ступавшего только в одном этом виде.

На последнем первенстве страны в Тбилиси он вдруг прыгнул с шестом на 4,20 и снова занял третье место в десятиборье, как и в 1957 году.

Для полной характеристики Игоря, как спортсмена, борющегося до предела, надо знать, что произошло на зимней матчевой встрече РСФСР, УССР, Москвы и Ленинграда 13 и 14 марта этого года. Перед соревнованием, 9 марта, прыгая на тренировке в длину, Игорь распорол шипом палец на руке, о скором заживлении не могло быть и речи. На палец наложили лейкопластырь.

13 марта разыгрывалось четырехборье по общей физической подготовке (бег на 40 м, тройной прыжок с места, толчок штанги и лазание по канату). Штангу в 90, а затем и 100 кг Игорь толкнул, несмотря на боль, место ранения открылось, но настроение спортсмена осталось бодрым. В следующий день проводилось техническое шестиборье, куда входили и прыжки с шестом. Во время борьбы с Василием Кузнецовым в этом виде Игорь вновь испытал сильную боль. В то же время приходилось бороться с Олегом Федосеевым в прыж-

## Воспитание

## самостоятельности

Это объясняется тем, что Игорь приучен к самостоятельности. Все мои ученики, получив указание, отрабатывают упражнения самостоятельно. Время от времени я перехожу от одного из них к другому и стараюсь заметить, что же у них получается. Только после этого можно дать нужное указание. Нельзя все время стоять над учеником. Укажите, расскажите, проверьте — и отходите. Пусть ученик ищет. Главное, что он найдет, — это непринужденность, а потеряет скванность.

Многие спортсмены не могут овладеть рациональными движениями из-за того, что в тренировке постоянно стараются выполнять упражнения с максимальными усилиями. Кроме искажения техники и нервного переутомления такая методика ничего не дает. Если надо проверить, например, дальность броска, то следует выделить определенное количество попыток на результат, а затем в следующих упражнениях снова следить за правильностью движений. У Игоря стремление обдуманно, наилучшим образом выполнить упражнения, можно сказать, находится в крови.

Этому способствует то, что в его тренировку включаются упражнения, которые надо выполнить, получив в качестве указания только объяснение их сущности. «Сообрази, что надо сделать», — говорю я спортсмену, — и выполни правильно по форме и содержанию. Если не удастся, то повтори. Можешь уточнить требование, но пути к достижению цели ищи сам». Это главный путь к воспитанию самостоятельности.

Мне кажется, что самым большим

В течение всего процесса тренировки следует стараться сохранять нервы учеников. Хорошие взаимоотношения тренера с учениками и занимающихся между собой — главное в деле сохранения нервов, которые в конечном итоге решают все. Не мышечная усталость лимитирует объем тренировочной нагрузки, а утомление центральной нервной системы.

Мне понятен интерес, вызываемый у зрителей выступлениями Игоря. В них нередко бывают неожиданности. К примеру напомним, что в мае 1957 года, уже будучи известным прыгуном в длину, он вдруг на украинском фестивале молодежи в Киеве обогнал всех спринтеров Украины во главе с Л. Бартевым. В том же году на первенстве Союза, став впервые чемпионом СССР по прыжкам в длину, он на следующий день вступил в борьбу с теми, кого по праву называют самыми сильными, т. е. с десятиборцами. Да еще как включился! Выиграл у всех, в том числе и у грозы наших десятиборцев Василия Кузнецова, первый день с большим преимуществом. Главным сюрпризом здесь были прыжки в высоту. Два метра! Этого никто не ожидал.

В соревнованиях на приз Кусочинского в Варшаве в 1958 г. бег на 100 м проводился в то же время, что и прыжки в длину. Между шестью попытками Игорь успел дважды пробежать 100 м за 10,6, обогнав наших ассов Ю. Коновалова и Л. Бартева, затем вновь помчался к сектору для прыжков и победил одного из лучших европейских прыгунов поляка Г. Грабовского, вы-

как в длину. И он вышел победителем в обоих случаях. У Кузнецова 3,90, у Игоря 4,00. У Федосеева 7,49, у Игоря хотя всего на один сантиметр, но все же больше (утром, кроме того, он прыгнул как шестиборец на 7,64, установив высшее достижение для закрытых помещений).

Не думаю, чтобы воспоминание об этих эпизодах внушило Игорю мысль — вот мол, какой я хороший! Нет, ему еще много надо над собой работать, еще очень много надо сделать. Молодому чемпиону Европы и рекордсмену СССР по прыжкам в длину нужно стать десятиборцем-восьмитысячником. Наряду с этим и благодаря этому — прыгнуть в ближайшее время за 8 метров в длину. А затем... как за 8 метрами имеется еще большое пространство, так и выше 8000 очков можно двигаться вперед. Тренировка на основе десятиборья — вот зеленая дорога Игоря к большому успеху в будущем.

Многоборность — это высшая стадия работы над разногоронным развитием. Каждое упражнение здесь выполняется и отрабатывается так, чтобы овладевший им мог вступить в спортивную борьбу за первенство в многоборье со своими товарищами по виду, а если надо, то и со спортсменами, специализирующимися в многоборье. В этом отношении показательны выступления участников зимней матчевой встречи в четырехборье по общей физической подготовке. Трудно переоценить значение этого мероприятия. Правильно тренирующегося легкоатлета можно даже заранее не предупреждать об участии в по-



добных соревнованиях — он к этому всегда готов.

Тем, у кого наряду со способностями к определенному виду есть задатки десятиборца, следует нацеливаться и на то и на другое. Здесь не будет погони за двумя зайцами — первое способствует второму. Игорь тренируется именно так. Благодаря этому он находится в преимущественном положении перед теми, кто выполняет только узкую тренировочную работу. Тренировка на основе десятиборья приучила его к свободному перенесению больших напряжений, к борьбе с трудностями — он привык выполнять столько упражнений, сколько нужно.

Еще одна характерная черта в его подготовке. Мы совместно и постоянно ищем в каждом упражнении различные варианты его выполнения в разнообразных условиях. Если это бег, то не только по обычной дорожке, но обязательно и по дорожкам различного профиля и упругости; в гору и под гору: вбегая по крутому откосу и спускаясь с него по дуге на полной скорости; по траве и песку, по опилкам и стружкам; преодолевая на пути неожиданные препятствия. Если это прыжки, то во всем их многообразии: в высоту, длину и с шестом; с разбега и с места; в глубину с песчаного откоса; вспрыгивания на возвышение; бег с подпрыгиванием через определенное количество шагов и произвольно; доставание предмета (веточка, мяч, баскетбольная сетка); прыжки с отягощением (обычно гири 24 кг). То же можно сказать о метаниях — самых разнообразных предметов и, конечно, диска, копья, ядра (различного веса).

Гимнастическая подготовка ведется не только на снарядах, но в большей степени на деревьях, так как только в этих условиях вырабатывается непринужденность, всегда сопутствующая выполнению нестандартных упражнений, и приобретает более разностороннее развитие. В поднимании тяжестей Игорь также не ограничивается тремя классическими движениями со штангой, а расширяет их круг разнообразными упражнениями. Используя баскетбол упрощенный, применяем больше прыжков и пробежек с мячом, отнимание мяча силой и т. п.

В тренировке Игоря всегда имеется тенденция выполнять упражнения в активизирующих условиях, используя все средства, которыми мы располагаем. Наиболее ярким примером является бег в гору и под уклон. Бег в гору на коротком отрезке 10—20 м, после предварительного разбега по горизонтальной дорожке — хорошее скоростно-силовое упражнение, развивающее преимущественно силу ног и являющееся в то же время значительным испытанием для мышц рук и туловища. Применяются также и длинные пробежки в некрутую гору, так называемые тягуны.

Игорь и здесь находится в преимущественном положении, так как этот вид бега он применяет уже давно. Большинство же наших легкоатлетов начали включать такой бег лишь после появления в журнале «Легкая атлетика» статьи Г. Коробкова о тренировке австралийских бегунов (1959 г., № 2). Заметим кстати, что австралийский тренер Перси Сэрутти сам заимствовал этот

вид тренировочного бега (в гору и под уклон) у наших советских специалистов Д. А. Семенова, Н. Г. Озолина, Л. С. Хоменкова, которые рекомендовали его с целью развития скоростно-силовых способностей легкоатлетов за много лет до заокеанских тренеров.

В процессе тренировки мы много экспериментируем. Новые мысли возникают и у Игоря и у меня — их надо проверить. Работая с такими учениками, как Игорь, всегда надо быть начеку. Вдруг в его движениях появляется трудноуловимая, но рациональная деталь. Приходится внимательно в ней разобраться.

Так, в этом году у него почти исчезло стопорящее движение при постановке ноги на брусок. И это потому, что удалось избавиться от имитации «всовывания ноги в галошу» — беды многих наших прыгунов в длину. Сейчас Игорь ставит слегка согнутую ногу на толчок загребающим движением, которое значительно напоминает постановку ноги при спринтерском беге. Только в этом случае можно добиться слитности отталкивания с разбегом. Разбег стал короче чем раньше, вместо 44 м только 37. Нет медленного наращивания скорости, а есть полное устремление вперед с первых шагов. Изменены и движения в полете, они стали более активными. Такой разбег и отталкивание более гармонизируют с движениями способом «ножницы». Значит, надо овладеть этим способом. Над всем сказанным мы начали работать уже три года назад, но по ряду причин осуществить это удалось только сейчас.

Толчком для овладения более совершенной техникой прыжка послужило исследование нами возможностей сочетания некоторых элементов спринтерского бега с прыжком в длину. Проверка показала целесообразность начала разбега с возможно большей интенсивностью.

В этом году на стадионе Львовского института физической культуры будет сооружена 200-метровая прямая дорожка и в нашем распоряжении появится еще одно средство, которое должно повлиять на улучшение результатов спринтеров, а также спринтерской подготовки остальных легкоатлетов.

Все мы знаем, что фундамент успеха в основном легкоатлетическом сезоне закладывается зимой. В это время состязаться, конечно, надо, но без многодневных выездов. В первую очередь соревнования нужны для проверки хода подготовки. Проводимые дважды в месяц, а иногда и чаще, они на многое открывают глаза.

Приведу для иллюстрации основное направление в тренировочной работе Тер-Ованесяна в декабре-январе прошедшей зимы по недельному циклу: 1-й день — штанга, спринт, барьеры; 2-й день — прыжковая работа (по нагрузке самый напряженный день); 3-й день — беговая работа (длинный спринт); 4-й день — отдых; 5-й день — штанга, спринт; 6-й день — прыжковая работа, барьеры; 7-й день — отдых или соревнование.

В каждом занятии, конечно, были упражнения на гимнастических снарядах или с тяжестями или баскетбол. По желанию в любой день добавлялись прыжки с шестом и в высоту. Всегда применялись упражнения на специаль-

ном приспособлении для метания копья (трубка на наклонно натянутой проволоке). Ни одной тренировки зимой не проводили без выхода на открытый воздух (на местности и на стадионе). На это уходило более часа в начале занятия. Затем тренировка продолжалась в зале. После окончания занятий — обязательный душ. К сожалению, массаж (который я делаю Игорю сам) применялся только периодически.

Несколько слов о разминке. Наряду с общим разогреванием организма, в разминке надо подготовить нервную систему к предстоящей активной деятельности. Обычно этого стараются добиться при помощи лишь активных мышечных упражнений. Это требует многих усилий, неэкономно расходуется энергия. В то же время есть путь для уменьшения энергетических затрат спортсмена накануне серьезного испытания, каким является всякое соревнование. Этот путь заключается в уменьшении физических упражнений общего характера и включении упражнений по настройке центральной нервной системы на предстоящую работу. К ним относятся салты вперед или назад, преодоление двух-трех барьеров и др. Эти упражнения нельзя выполнять как-нибудь, без мобилизации внимания. Мы их применяем и ощущаем известную пользу.

Остановимся теперь на воспитательной работе. Можно очень хорошо тренировать молодого человека, но все же не добиться желаемого результата. Если мы будем развивать у своих учеников только физические способности и обучать их даже наилучшей технике выполнения упражнений, но забудем о нравственной стороне, то в один далеко не прекрасный день начнем переживать горькие разочарования. Особенно внимательным надо быть со способными, талантливыми учениками. Им многое дается легче, чем сверстникам, как в спорте, так и в труде и в учебе, зачастую они пытаются в этих условиях пожить на лаврах.

Постоянной заботой тренера должно быть направление всех помыслов учеников на расширение круга их общественных и личных интересов. Никакие теоретические беседы о том, что такое хорошо и что такое плохо, сами по себе не дадут должного эффекта. Собеседования, конечно, нужны, но они всегда должны быть предметными, связанными с конкретной действительностью.

Как и у каждого тренера, были и у меня ученики, ничего не добившиеся и бросившие спорт не потому, что они были неспособными, а из-за того, что я во время не обратил внимания на их моральное совершенствование. Начиналось все обычно с зазнайства. Поползновение на то, чтобы прекращать борьбу с трудностью, когда ее нельзя преодолеть штурмом, бывали и у Игоря. Случались и мелкие нарушения режима.

Но я с учениками в таких случаях разговариваю в открытую как с новичком, так и с мастером-чемпионом. Недоговаривать здесь нельзя. В отношениях тренера с учениками всегда должно быть полное взаимопонимание.

**Д. ОББАРИУС,**  
кандидат педагогических наук  
г. Львов

## БАРЬЕРИСТАМ —

### СВОИ

## ДИСТАНЦИИ



Молодой мастер спорта Г. Волкова (Ленинград, «Труд») на тренировке

**С**портивный сезон 1958 г. для барьеристов Советского Союза в целом прошел сравнительно успешно. Несколько увеличилось количество молодежи, занимающейся барьерным бегом, улучшились результаты многих спортсменов (см. таблицу).

Отлично выступала в прошедшем году Г. Быстрова, завоевавшая звание чемпионки Европы. Более 40 раз стартовала она в барьерном беге и всегда выходила победительницей, а на первенстве РСФСР установила новый всесоюзный рекорд, показав 10,6. 23 барьеристки выполнили в прошлом году норму мастера спорта (11,1), многие из них подтвердили это звание в нескольких соревнованиях сезона. Римма Кочелева из Горького, Лия Хитрина из Одессы становятся достойной сменой нашим лучшим спортсменкам.

Хорошо показал себя в течение сезона А. Михайлов. В мае в Нальчике он установил новый всесоюзный рекорд в беге на 110 м с/б 13,8, а осенью в г. Аугсбурге (ФРГ) пробежал дистанцию за 13,9. Улучшились результаты большинства занимающихся, хотя мало кто сумел выполнить норму мастера спорта. Настойчиво добиваются своей цели Н. Березуцкий из Ленинграда, В. Чистяков из Ростова-на-Дону и другие.

Всех радует успех заслуженного мастера спорта СССР Ю. Литугева в беге на 400 м с/б на первенстве Европы и его победы в течение сезона над нашими и зарубежными барьеристами, но его достижения 51,0—51,7 сейчас нельзя считать высокими. Барьеристы, выступающие у нас на дистанции 400 м с/б не могут оказать сопротивления лучшим зарубежным спортсменам, их результаты колеблются между перворазрядными и мастерскими. Среди них мало молодежи, желающей трудиться с необходимым упорством и способной повысить свое мастерство.

Отрадно, что в городах нашей страны постепенно увеличивается количество тренеров, занимающихся развитием барьерного бега.

По-прежнему плохо барьеристы и барьеристки владеют техникой бега с низкого старта. Причиной тому не рациональный для многих бег в 8 шагов до первого барьера и бег с высокого старта на тренировочных занятиях. Кроме А. Михайлова и Г. Быстровой, почти никто не умеет бежать вторую половину дистанции 80 или 110 м с/б быстрее первой, а на 400 м с/б спортсмены не владеют равномерным бегом по дистанции.

Недостаточна скорость наших барьеристов в гладком беге. А. Михайлов 200 м не может пробежать лучше 22 сек., а Н. Березуцкий и В. Чистяков бегают и того хуже. Плохие результаты у них и на 100-метровой дистанции. То же можно сказать о барьеристках, которые совсем не умеют бегать 200 м и избегают соревнований на эту дистанцию. Нельзя назвать ни одной барьеристки, имеющей на 100 м стабильное время лучше 12 сек. и на 200 м близкое к 24 сек. Бегуны на 400 м с/б также имеют недостаточную скорость в гладком беге, например П. Седов, Г. Чевычалов и В. Богатов пробегают 400 м хуже 49 сек. О беге на 800 м наши барьеристы боятся и слышать, так как мало работают над развитием скоростной выносливости.

По различным причинам даже лучшие наши мастера мало выступают на смежных дистанциях. В 1958 г. А. Михайлов стартовал в беге на 110 м с/б 30 раз, на 200 м с/б только 7 раз, на 100 м 4 раза, на 200 и 400 м по одному разу. В. Чистяков пробежал 110 м с/б 26 раз, 200 м с/б 11 раз, 100 м 5 раз, 200 м и 400 м с/б, как и Михайлов, по одному разу. Г. Макаркина в беге на 80 м с/б участвовала 32 раза, на 100 м 7 раз, на 200 м 6 раз. Подавляющее же большинство барьеристов выступало в соревнованиях не больше десяти раз в сезон.

Практика показывает, что подлинного мастерства добиваются те барьеристы, которые систематически и круглогодично тренируются и часто выступают в соревнованиях. Так Н. Березуцкий смог показать свой рекордный результат на 110 м с/б, стартуя 40-й раз в сезоне, Г. Быстрова установила рекорд СССР в беге на 80 м с/б, стартуя 35-й раз, Г. Макаркина стала мастером спорта на 32-м старте. Мировой рекордсмен Г. Дэвис начал свои выступления на открытом воздухе в 1958 г. после тренировочной работы зимой, которую он сочетал с соревнованиями в различных видах легкой атлетики, и в течение сезона имел большое количество стартов. Свой рекордный результат 49,2 он показал лишь 5 августа, после многих соревнований, как на барьерной, так и на гладкой дистанциях.

Сравнительная таблица роста результатов в барьерном беге

Средние результаты	80 м с/б		110 м с/б		200 м с/б		400 м с/б	
	1958	1959	1958	1959	1958	1959	1958	1959
5 лучших	10,88	10,78	14,2	14,2	23,76	23,54	51,66	51,5
10	11,0	10,88	14,33	14,33	23,93	23,75	52,39	52,06
20	11,13	10,98	14,52	14,435	24,11	23,96	53,23	52,795
25	11,18	11,012	14,588	14,496	24,212	24,052	53,52	53,016

Можно привести еще немало примеров из нашей и зарубежной практики, подтверждающих необходимость большого количества стартов для спортсменов высших разрядов. Очень жаль, что в большинстве городов нашей страны из-за отсутствия надлежащих мест для занятий зимой барьерный бег по-прежнему остается сезонным видом легкой атлетики.

### ВОСПИТАНИЕ РЕЗЕРВОВ

Слабо развивается барьерный бег среди детей и юношей. В программу трех первых спартакиад учащихся были включены только бег на 80 и 110 м с/б, а в 1957 г. и бег на 200 м с/б. Но все три дистанции были заимствованы из программы соревнований для взрослых и если бег на 80 м с барьерами привлекал довольно много участниц, то дистанции 110 и 200 м с/б оказались трудными для юношей, и количество участников здесь было значительно меньше, чем в других видах программы. Так, на V Спартакиаде школьников, в Тбилиси, в беге на 100 м стартовало 62 юных атлета, на 200 — 59, а в беге на 110 м с/б только 17 и на 200 м с/б 11, и результаты были очень невысоки.

За последние пять лет на спартакиадах только двое юношей смогли выполнить норму первого разряда. Организаторы соревнований, для того чтобы поднять уровень мастерства молодежи, решили на первых двух спартакиадах в зачет командного первенства засчитывать результаты третьего разряда, а на последующих трех — второго. Но это привело к тому, что половина команд-участниц совсем отказалась от выступления в барьерном беге на 110 и 200 м.

Наши тренеры, работающие со школьниками, почти прекратили подготовку юных барьеристов, считая установленные нормативы недоступными для большинства юношей, занимающихся легкой атлетикой. В связи с этим число участников соревнований по барьерному бегу

из года в год уменьшается. Много соревнований проходит вообще без барьерного бега.

Учебно-тренировочная работа с молодежью лишь на четырех стандартных дистанциях 80, 110, 200 и 400 м с/б — главный тормоз в развитии барьерного бега среди нашей молодежи. Этими трудными для новичка упражнениями мы отталкиваем молодежь от занятий барьерным бегом.

Для создания большой армии молодых барьеристов, необходимо ввести облегченные барьерные дистанции для мальчиков и юношей и включить их в программы соревнований коллективов, районов и городов, а на всесоюзных спартакиадах, кроме бега на 110 и 200 м с/б, включить дистанцию 300 м с/б.

В связи с этим можно предложить следующие дистанции барьерного бега для молодежи: 80 м с/б, высота 76,2 см, расстояние до первого барьера 12 м и между барьерами 7,5 м (для девочек младшего возраста).

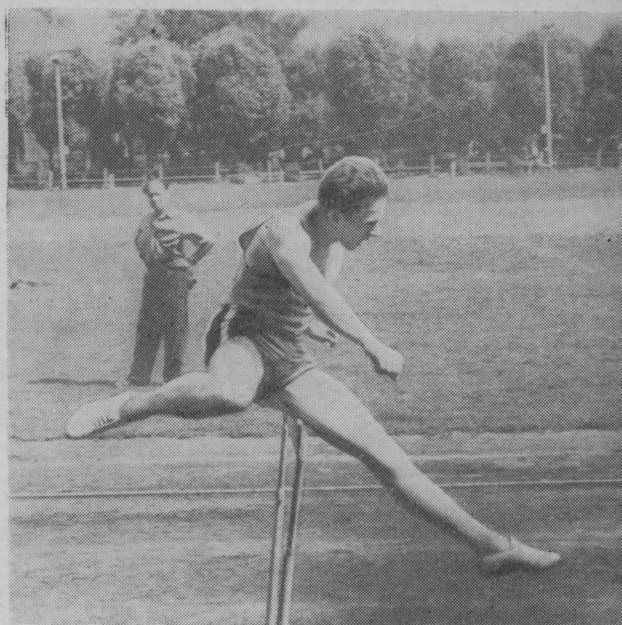
100 м с/б, высота 76,2 см, расстояние до первого барьера и между барьерами 17,8 м; бежать до первого барьера в 10 или 9 шагов, а между барьерами в 7 шагов.

150 м с/б, высота 76,2 см, расстояние между препятствиями то же; бег проводится так же.

100 м с/б, высота 91,4 см, расстояние от старта до первого барьера 13,5 м, между барьерами 8,75 м; бег до первого барьера в 7 или 8 шагов, между барьерами в 3 шага.

100 м с/б, высота 100 см, расстояние между препятствиями то же; бег проводится так же, как и на предыдущей дистанции.

300 м с/б, высота 91,4 см, на дистан-



Много времени уделяет совершенствованию техники рекордмен СССР А. Михайлов

ции девять барьеров, расстояние от старта до первого барьера 40 м, между барьерами 30 м, от последнего барьера до финиша 20 м. Бежать со старта до первого барьера в 22 или 23 шага, между барьерами в 15 шагов.

Расстояние между барьерами и высота их может быть уменьшена на соревнованиях, проводимых внутри школы и в учебно-тренировочных группах. В подготовительном периоде можно проводить состязания на укороченные дистанции, сохраняя высоту барьеров и расстояние между ними, но не меньше, чем с двумя барьерами.

**В. САДОВСКИЙ,**  
заслуженный тренер СССР

## ДЛИНА — 8,01

Начало летнего спортивного сезона ознаменовалось установлением всесоюзного рекорда в прыжках в длину. Выступая на всеукраинских междуведомственных соревнованиях, 20-летний Игорь Тер-Ованесян, чемпион Европы 1958 г., прыгнул на 7,91, а через месяц в Москве преодолел рубеж 8 метров.

История роста рекордов в этом виде легкой атлетики в СССР показывает, что нашим прыгунам понадобилось 14 лет, чтобы преодолеть семиметровый рубеж. Первым это сделал в 1931 г. заслуженный мастер спорта Александр Демин.

Не легким был и дальнейший путь рекордсменов, результаты улучшались медленно. Прошло 11 лет, прежде чем бакинцу Хандадашу Мадатову удалось прыгнуть на 7,50.

Заметно быстрее росли рекордные результаты после 1954 г. Только в

1956 г. в таблицу было внесено пять поправок. Сейчас уже ряд наших атлетов показывают высокие результаты и упорно борются за первенство.

Приводим таблицу роста рекорда СССР в прыжках в длину (с указанием места и даты установления), а также для сравнения рекорды мира, Европы и России.

### РОСТ РЕКОРДА СССР

6,38	С. Назаретов . . . . .	Москва	15/VII	1923
6,45	М. Суворов . . . . .	Москва	9/VIII	1925
6,595	М. Суворов . . . . .	Москва	27/VI	1926
6,73	В. Поликарпов . . . . .	Ленинград	26/VII	1928
6,76	А. Демин . . . . .	Москва	23/VI	1929
7,05	А. Демин . . . . .	Москва	3/IX	1931
7,185	Р. Люлько . . . . .	Москва	4/VIII	1934
7,225	Р. Люлько . . . . .	Москва	22/IX	1934
7,24	Р. Люлько . . . . .	Киев	21/VI	1935
7,30	И. Даниленко . . . . .	Свердловск	12/VI	1937
7,37	М. Бундин . . . . .	Киев	23/IX	1937
7,38	М. Петяев . . . . .	Харьков	9/IX	1938
7,43	Н. Гурьянов . . . . .	Харьков	25/VIII	1939
7,46	И. Даниленко . . . . .	Харьков	24/VI	1940
7,49	С. Кузнецов . . . . .	Киев	10/IX	1945
7,50	Х. Мадатов . . . . .	Баку	29/IX	1952
7,52	Л. Григорьев . . . . .	Киев	13/IX	1954
7,62	Л. Григорьев . . . . .	Прага	24/X	1954

## Новые рекорды

7,68	О. Федосеев . . . . .	Бухарест	17/IX	1956
7,69	Д. Бондаренко . . . . .	Ташкент	14/X	1956
7,69	В. Попов . . . . .	Ташкент	14/X	1956
7,74	И. Тер-Ованесян . . . . .	Ташкент	21/X	1956
7,76	О. Федосеев . . . . .	Ташкент	21/X	1956
7,81	И. Тер-Ованесян . . . . .	Стокгольм	20/VIII	1958
7,91	И. Тер-Ованесян . . . . .	Ялта	11/IV	1959
8,01	И. Тер-Ованесян . . . . .	Москва	16/V	1959

### РЕКОРД МИРА

8,13 Дж. Оуэнс (США) . Эни'Арбор 25/V 1935

### РЕКОРД ЕВРОПЫ

7,98 Х. Виссер (Голландия) . . . . . Бухарест 17/IX 1956  
8,01 И. Тер-Ованесян (СССР) Москва 16/V 1959

### РЕКОРД РОССИИ

6,58 Б. Котов . . . . . Москва 1917



**В** поисках путей к улучшению результатов спринтеров мы обратились к такому упражнению, как бег в гору. Местом для занятий был избран склон крутизной 25—35°. На нем мы пробовали делать ускорения, осваивали стартовый разгон, выполняли прыжковые упражнения. По такой же программе занимались и зимой, используя склоны с утоптаным снежным покровом или снегом толщиной 15—20 см.

Что же нам дал бег в гору и другие упражнения, выполнявшиеся на местности? У всех занимавшихся нашей группы увеличилась сила толчка. Они стали лучше ощущать правильное выталкивание, почувствовали, каким должен быть наклон туловища во время стартового разгона.

Правильность избранной методики мы проверили не только в прикидках, но и в состязаниях. Для сравнения были взяты две группы учащихся 14—16 лет (мальчики и девочки), занимающихся легкой атлетикой в Рыбинской детской спортивной школе и примерно одинаковых по физическим данным. Одна группа выполняла беговые упражнения в гору, другая те же упражнения выполняла на ровной местности.

О результатах улучшения скоростных качеств у первой группы свидетельствуют такие данные: мальчики стали пробегать 30 м с хода быстрее на 0,3—1 сек., девочки — на 0,3—0,5 сек. Средний показатель группы (8 человек) с 3,62 снизился до 3,22. У второй группы, также занимавшейся в течение 9 месяцев, средний показатель в беге на 30 м с хода улучшился с 3,65 до 3,45. Многократные старты (5 раз 15 м) дали примерно такую же картину. У первой группы среднее время было 2,38, у второй — 2,56. Следует заметить, что школьники, занимавшиеся бегом в гору, отличались и лучшей прыгучестью.

Занятия проходили по такому плану:

**Понедельник.** Легкий бег по мягкому грунту в медленном темпе 5 мин. Разминка. Беговые упражнения 4 × 100 м, из них 2 раза по ровному месту и 2 раза в гору. Бег с высоким подниманием бедра выполняется на склоне крутизной 25—30°, все остальные упражнения — на склоне крутизной 10—15°, ускорения 2—3 раза в  $\frac{3}{4}$  силы — на склоне крутизной 2—5° и 2—3 раза на этом же участке склона, но в полную силу.

После активного отдыха в течение 10 мин. (время использовалось для свободного метания камней правой и левой рукой) низкие старты 10 × 15 м. Колодки устанавливались перед самым началом склона так, чтобы, вытолкнувшись из них, бежать сразу в гору. Перед каждым стартовавшим ставилась задача хорошо вытолкнуться и бежать с максимальной частотой шагов до назначенного места, акцентируя внимание на законченном выталкивании стопой. Наклон туловища — естественный по отношению к поверхности склона.

Затем бег по ровному месту 2—3 × 150 м. Урок заканчивался метанием диска и прыжковыми упражнениями на песке.

**Среда.** Легкий бег 5 мин. Разминка. Беговые упражнения на ровной местности и 2—3 ускорения в  $\frac{3}{4}$  силы. Повторные пробежки 10 × 30 м и в пол-

ную силу. Толкание ядра 15—20 мин. Повторный бег в гору (под углом 25—30°) 10×15 м. Как и в первом уроке, внимание обращалось на законченный толчок. Прыжки с ноги на ногу в гору 4×15 м с максимально быстрым продвижением вперед. В этом упражнении обращалось внимание на законченность заднего толчка и на хороший вынос вперед согнутой в колене ноги. Затем такие же прыжки выполнялись с выталкиванием только одной стопой — 4×15 м. Занятие заканчивалось бегом по песку в течение 5 мин.

**Пятница.** Легкий бег 5 мин. Разминка. Беговые упражнения на ровном месте. Ускорения 4×60 м. Низкие стар-

ты в гору 10×20 м. Метание копья 15—20 мин. Повторный бег по ровному месту 2×30 м. Прыжковые упражнения на песке.

**Воскресенье.** Кросс 30—50 мин. По ходу бега ускорения в гору по 20—25 м.

По такому принципу мы занимаемся и в этом году. Надеемся, что применение разнообразных тренировочных средств, в том числе и бега в гору, позволит добиться улучшения результатов на спринтерских дистанциях и в прыжках в длину.

**Д. ГОЛОХВАСТОВ**  
г. Рыбинск



Наши бегуны на короткие дистанции все чаще применяют в своей тренировке бег в гору. На снимке (слева направо): А. Пласкеев, Л. Бартевев и В. Крепкина

## РУБЕЖ 17 МЕТРОВ ПРЕОДОЛЕН

**И**стория мирового рекорда в толкании ядра весом 4 кг ведет начало с 1934 года. Первой в таблице фигурирует фамилия немки Г. Мауэрмайер, которая в июле 1934 г. толкнула ядро на 14,38. Прошло 14 лет, прежде чем кому-либо удалось превзойти достижение немецкой спортсменки. Это сделала советская легкоатлетка Татьяна Севрюкова.

С этого момента мировым рекордом прочно завладели советские метательницы. Москвичка Анна Андреева первая в мире преодолела рубеж 15 м. В дальнейшем мировой рекорд неоднократно улучшала Галина Зыбина. В сентябре 1954 г. она достигла рубежа 16 м, а через два года довела рекорд до фантастической цифры 16,76. Хотя за последние два года число спортсменов, толкающих ядро за 16 м, и увеличилось, но ни одной из них не удалось и близко подойти к рекордному достижению Зыбиной.

Но вот наступил весенне-летний сезон 1959 года. Его начало ознаменовалось большими успехами наших легкоатлетов. 26 апреля на весь мир прозвучало сообщение по радио о том, что в Нальчике, на состязаниях сильнейших спортсменов страны, комсомолка Тамара Пресс преодолела новый рубеж, толкнув ядро на 17,25. Великолепный результат, открывший новый этап в этом виде легкой атлетики для женщин!

Сейчас таблица роста мирового рекорда в толкании ядра выглядит так:

14,38	Г. Мауэрмайер	Германия	15/VII	1934
14,59	Т. Севрюкова	СССР	4/VIII	1948
14,86	К. Точенова	СССР	3/X	1949
15,02	А. Андреева	СССР	9/XI	1950
15,28	Г. Зыбина	СССР	26/VII	1952
15,37	Г. Зыбина	СССР	20/IX	1952
15,42	Г. Зыбина	СССР	1/X	1952
16,20	Г. Зыбина	СССР	9/X	1953
16,28	Г. Зыбина	СССР	14/IX	1954
16,29	Г. Зыбина	СССР	5/IX	1955
16,67	Г. Зыбина	СССР	15/XI	1955
16,76	Г. Зыбина	СССР	3/X	1956
17,25	Т. Пресс	СССР	26/IV	1959

Каков же путь Тамары Пресс к мировому рекорду? Тамара родилась в 1937 году в Харькове. Потом уже в Самарканде начала заниматься легкой атлетикой в детской спортивной школе. Юная спортсменка пробовала свои силы в различных упражнениях. Первые попытки в метаниях, как рассказывает Тамара, не сулили больших успехов: диск едва улетел к 20-метровой отметке, ядро — к 10 метрам.

Но девушка трудолюбиво выполняла указания тренера В. П. Бессекерного и упорно продвигалась вперед. В 1955 году она установила всеобщее достижение для девушек 17—18 лет в троеборье (ядро 13,27, 100 м 12,4, высота 1,42). В этом же году ее фамилия впервые появилась в списках 100 лучших спортсменов страны за сезон. В метании диска

Тамара занимала 31-е место (43,00), а в толкании ядра 24-е (13,59).

В 1956 году Тамара выезжала в Румынию на международные юношеские состязания. В этом же году она защищала спортивную честь Узбекистана на I Спартакиаде народов СССР. Зачетные очки она тогда принесла только в метании диска, бросив его на 42,84 (14-е место), а в толкании ядра была лишь 28-й (12,25).

Большую роль в спортивном становлении Пресс сыграл ее переезд в Ленинград и поступление на учебу в Инженерно-строительный институт. В спорте ее наставником стал В. И. Алексеев. Опытный глаз тренера быстро заметил слабые и сильные стороны молодой спортсменки и тренер помог ей в техническом совершенствовании. Немалую роль сыграло и общение с такими известными атлетками, как Г. Зыбина, Т. Тышкевич, З. Дойникова. У них было чему поучиться.

Вскоре мы видим Тамару среди участниц крупнейших соревнований не только внутри страны, но и за рубежом. Первым ее большим успехом было завоевание в 1958 году звания чемпионки СССР в толкании ядра с высоким результатом 16,54. В числе ее соперниц были и Зыбина и Тышкевич. Это придало победе молодой спортсменки еще большую убедительность. А через месяц с небольшим Пресс вновь стала чемпионкой, но на этот раз Европы, и не в ядре, а в метании диска. Ее соперницами в Стокгольме также были сильнейшие дискболки европейского континента.

Кем же быть Тамаре в легкой атлетике — дискболлом или толкателем ядра? Думается, что ответ на подобный вопрос талантливая спортсменка не сумеет дать и сейчас, после установления мирового рекорда. При ее отличных физических данных (рост 180 см, вес 86—88 кг) она вполне может показывать выдающиеся достижения в обоих видах метаний. Об этом дают представление следующие сравнительные данные ее результатов и занятых мест в списках 100 лучших:

Год	Ядро		Диск	
	результат	место	результат	место
1955	13,59	24	43,00	31
1956	14,70	9	50,55	4
1957	15,89	5	53,16	2
1958	16,54	2	54,38	1

Пользуясь советами такого внимательного педагога, как В. И. Алексеев, Тамара Пресс несомненно сумеет в дальнейшем еще порадовать нас своими достижениями как в толкании ядра, так и в метании диска. Пожелаем ей в этом успеха.

**Б. КОСВИНЦЕВ**



Тамара Пресс со своим тренером заслуженным мастером спорта В. И. Алексеевым



# Нужен коренной перелом

**П**оражение сборной команды Москвы на последнем первенстве СССР в Тбилиси вызвало многочисленные отклики и обсуждения как в кругах спортивной общественности, так и на страницах специальной печати, в частности в журнале «Легкая атлетика» (№ 2 за 1959 г.) в статье «Почему проигрывают москвичи».

Как правильно отмечалось в ряде высказываний, основная причина поражения москвичей заключается не в отсутствии на соревнованиях ряда мастеров спорта, а в неудовлетворительном состоянии легкой атлетического спорта в физкультурных организациях столицы. В городе имеется 2680 производственных коллективов, где легкой атлетикой занимается свыше 50 тысяч человек. Для Москвы это количество легкоатлетов явно недостаточное. Незначителен и процент разрядников.

Развитие легкоатлетического спорта прежде всего зависит от качества работы тренеров, как платных, так и проводящих тренерскую работу на общественных началах. За последние три года, например, было подготовлено свыше 5 тысяч инструкторов-общественников по легкой атлетике. К сожалению, этот большой отряд активистов не был в достаточной мере использован. Как показала проверка развития легкой атлетике в крупнейших коллективах города — на заводах имени Лихачева, «Динамо», «Серп и молот», в ГУМе, ГПЗ-1, на Центральном телеграфе, в секциях коллективов работает не более 8 инструкторов-общественников.

Не лучше обстоит дело и с использованием квалифицированных тренеров. В коллективах физкультуры в первой половине прошлого года их работало немногим более 30.

Основная масса квалифицированных специалистов работает на кафедрах физического воспитания высших учебных заведений столицы. Значительная часть из них (свыше 200 человек) ограничивается проведением только учебных занятий в объеме курса общей физической подготовки, предусмотренной программой (2 часа обязательных и 2 часа факультативных в неделю).

Одной из главных причин слабого развития легкой атлетике в столице является совершенно неудовлетворительная постановка спортивной работы среди студенчества и неполноценное использование квалифицированных тренеров, работающих в вузах, для повышения мастерства легкоатлетов. Общество «Буревестник» должно предпринять действенные меры к организации круглогодичных тренировок легкоатлетов-студен-

тов. Одной из таких мер могла бы быть организация летних спортивных лагерей по примеру лагеря МВТУ имени Баумана.

активах и в секциях спортивных обществ и ведомств. Было внесено немало полезных предложений. Актив единодушно пришел к выводу, что главное



Спортсмены многих предприятий столицы тренируются на стадионе «Труд». Они следят за качеством дорожки и нередко сами производят текущий ремонт

В Москве плохо пропагандируется легкая атлетика среди молодежи. Рядовые спортсмены и тренеры не имеют нужной учебно-методической литературы. За последние годы перестали проводиться такие популярные виды соревнований, как массовые кроссы, заочные соревнования между коллективами по основным видам легкой атлетике. А ведь среди участников таких массовых состязаний выявилось немало способных легкоатлетов.

Руководящие работники бывшего Комитета по физической культуре и спорту хорошо знали о недостатках в развитии легкоатлетического спорта, но, к сожалению, мер для их устранения не принимали. Комитет, по существу, устранился от руководства развитием легкой атлетике в Москве. Надо надеяться, что этого не будет в работе Союза спортивных обществ и организаций столицы.

Городская секция легкой атлетике и спортивная общественность не могли остаться в стороне от решения вопросов развития этого вида спорта в городе. В ноябре — декабре прошлого года эти вопросы обсуждались на различных

внимание должно быть обращено на секции легкой атлетике коллективов физической культуры и высших учебных заведений.

Чтобы полностью использовать специалистов, работающих на кафедрах вузов, намечено прикрепить к кафедрам некоторых московских вузов секции коллективов. Для повышения знаний тренерского состава и инструкторов-общественников в течение лета будут проведены семинары, курсовые занятия. Принятые меры к привлечению для работы в секциях коллективов квалифицированных тренеров. Проведенная в течение зимы — весны проверка знаний тренеров, особенно в детских спортивных школах, позволит иметь более четкое представление о том, кто же ведет работу с легкоатлетами в столице.

Сейчас общественность Москвы уделяет большое внимание подготовке сборного коллектива города, который будет защищать спортивную часть столицы на II Спартакиаде народов СССР. Регулярные тренировки ведет как основной, так и молодежный состав сборной. Молодежи много дают совмест-

ные тренировки с опытными мастерами. До Спартакиады все кандидаты в сборную команду Москвы примут участие в серии разнообразных соревнований. В прошлые годы москвичи, как правило, терпели неудачи в метании копья, в прыжках в длину, в марафонской и барьерном беге. Сейчас принимаются все меры к тому, чтобы команда Москвы не имела нулевых оценок ни в одном виде соревнований личного командного первенства страны.

К Спартакиаде народов СССР деятельно готовятся легкоатлеты производственных коллективов, таких, как завод имени Лихачева, Шарикоподшипниковый завод, завод малолитражных автомобилей и другие. Подготовку коллективов этих предприятий возглавил городской совет общества «Труд». Большую роль

основной массой легкоатлетов. Для спортсменов, и особенно новичков, не имеющих еще спортивного разряда, проводится серия разнообразных очных и заочных состязаний по несложной программе.

Летом намечается продолжать занятия в секциях легкой атлетики общеобразовательных школ, специализированных в этом виде спорта. К таким школам секция города прикрепила для постоянной помощи 20 заслуженных мастеров спорта. Некоторые из них, например рекордсмен Европы по десятиборью Василий Кузнецов, бывшая рекордсменка страны по барьерному бегу Мария Голубничая, уже встречались со своими подшефными и провели с ними беседы. Мы надеемся, что и остальные прикрепленные спортсмены окажут боль-

рочных занятий. В прошлом году были нарушения дисциплины и режима маститыми спортсменами, в числе которых оказались и члены сборной команды — Л. Щербаков, Ю. Еремин, С. Алексеев, К. Шыганков. Секция города и впредь не будет проходить мимо фактов нарушения дисциплины.

К решению вопросов воспитательной работы мы привлекаем членов сборной команды города, активистов и руководство спортивных обществ, комсомол. Повышению дисциплины и улучшению морально-волевых качеств спортсменов должны способствовать групповые тренировки, беседы с ветеранами легкой атлетики и ведущими мастерами спорта, критический разбор проведенных соревнований, оперативное устранение различных недостатков, мешающих нормальному ходу тренировок, и т. д.

Городская секция легкой атлетики будет постоянно контролировать деятельность тренеров. Как известно, ряд провалов в выступлении сборного коллектива столицы явился следствием плохой работы тренеров. По их вине не был выполнен и план подготовки квалифицированных спортсменов. За невыполнение взятых обязательств получили предупреждение такие известные тренеры, как О. Константинов, А. Александров, Н. Денисов, Ф. Ванин, Б. Валик, А. Базилевский.

Плоды работы, проведенной столичным активом и спортивными организациями, пожинает еще не прошло время, но ее влияние уже ощутимо. Так, сборный коллектив успешно выступил на всеоюзных зимних соревнованиях в Ленинграде, опередив таких соперников, как команды Российской Федерации и Ленинграда.

Однако этот частный успех еще не говорит, что в подготовке московских легкоатлетов к участию в Спартакиаде народов все благополучно. Многого нужно сделать в секциях коллективов для массового развития легкой атлетики. Должно быть улучшено качество учебно-тренировочной работы с молодежью. Наиболее важный момент здесь — рациональное использование квалифицированных тренерско-преподавательских кадров, которых в Москве вполне достаточно, для того чтобы добиться коренного перелома в развитии легкоатлетического спорта.

**Н. КАЛИНИН,**  
председатель легкоатлетической  
секции Москвы



Легкоатлеты общества «Труд» готовятся к Спартакиаде Москвы. На снимке: момент разминки

в повышении мастерства спортсменов производственных коллективов сыграют их совместные тренировки и соревнования с кандидатами в сборную команду города. Какой коллектив выступит на Спартакиаде, выяснится после соревнований городской спартакиады.

Городская секция легкой атлетики не забывает и о спортивной работе с

шью помощь школьникам в овладении отдельными видами легкой атлетики.

Спортивная общественность, серьезно критикуя недостатки в работе с легкоатлетами, вызвавшие снижение спортивно-технических результатов, справедливо подняла вопрос о необходимости улучшения воспитательной работы, без которой немислительно ведение учебно-трени-

## ДОСТИЖЕНИЯ ОЛЕГА ФЕДОСЕЕВА И ВЛАДИМИРА БУЛАТОВА

Мастера легкой атлетики продолжают штурмовать рекорды страны. 3 мая в Нальчике на соревнованиях сильнейших легкоатлетов выдающегося успеха достиг москвич Олег Федосеев. В тройном прыжке он показал результат 16,70, что на 11 см превышает официальный мировой рекорд, установленный Олегом

Ряховским (Ташкент) летом прошлого года на матче СССР — США.

Федосееву 22 года. Его рост 183 см, вес 82 кг. Интересно отметить, что отец рекордсмена в прошлом был отличный конькобежец. Тренирует Федосеева заслуженный тренер СССР С. Кузнецов. На этих же соревнованиях отличился

минчанин Владимир Булатов. В прыжках с шестом он преодолел планку на высоте 4,62. Результат Булатова на 2 см превышает рекорд Европы, принадлежащий греку Рубанису.

Булатову 29 лет. Его рост 176 см, вес 77 кг. Тренирует Булатова заслуженный тренер СССР В. Дьячков.

*Навыки рекорды*

# Бороться за первое место

Общество «Спартак» — одна из старейших спортивных организаций страны. До Отечественной войны спартаковцы добивались немалых успехов в футболе и в легкой атлетике. Однако если футболисты сумели и после войны удержаться на своих позициях, то в легкой атлетике наступил значительный спад.

Усилиями тренеров и общественности сейчас восстанавливается былая слава спартаковских легкоатлетов. Спортсмены в красно-белой форме с каждым годом играют все большую роль в крупнейших соревнованиях и первенствах. В прошлом году чемпионами страны стали члены общества «Спартак» Вл. Кузнецов в метании копья, П. Болотников в беге на 5000 и 10 000 м, В. Архипчук, К. Грачев, Р. Улиткина, Л. Масленникова в эстафетном беге. Рекорды страны в течение года улучшали Г. Паничкин, В. Голубничий, В. Булатов, Вл. Кузнецов, В. Липнис. В составе сборной команды страны на VI первенстве Европы было 11 спартаковцев.

Значительно поднялся уровень рекордов общества. В 1958 г. в таблицу было внесено 32 поправки. Сейчас только четыре рекорда (бег на 400, 800 м, метание диска, прыжок в длину) остались на уровне первого разряда, остальные соответствуют нормам мастера спорта.

О повышении мастерства говорят и такие цифры: в 1957 г. спартаковцы показали на соревнованиях 27 результатов мастера спорта, а в 1958 г. — 63. В десятилетия СССР в эти же годы входили соответственно 43 и 75 спортсменов общества. В 1957 г. в «Спартаке» было подготовлено 11 новых мастеров, а в 1958 г. — 30. Сейчас в обществе имеется 122 мастера спорта, 326 спортсменов первого разряда, 1217 — второго, 5264 — третьего и 2453 — юношеского.

Повышение мастерства стало возможным благодаря улучшению учебно-тренировочной работы в секциях коллективов физической культуры, где за год число занимающихся легкой атлетикой возросло почти на 8000 человек.

Лозунг — за массовое мастерство, который стал главным в работе тренеров и легкоатлетических секций, находит свое конкретное претворение в привлечении к регулярным занятиям молодежи, в обновлении состава республиканских сборных команд «Спартака». Молодые спортсмены составляют сейчас основной контингент кандидатов в мастера, а ведь еще в прошлом году в

списках тех, кого тренеры готовили к выполнению нормативов мастера спорта, было легкоатлеты в возрасте свыше 30 лет.

Как ни утешительны эти факты качественного роста легкой атлетике в обществе, они не могут удовлетворить спортивную общественность, которая ждет от спартаковцев значительно более высоких достижений как в личных выступлениях, так и в командной борьбе.

Оживлению работы в «Спартаке» по легкой атлетике способствовало решение о том, что между обществами и ведомственными спортивными организациями на Спартакиаде народов СССР будет разыграно отдельное первенство. Сейчас во всех советах общества идет подготовка к участию в Спартакиаде. Каждая республиканская организация «Спартака» стремится к тому, чтобы возможно большее число ее членов вошло в состав сборной команды республики. Это не только отражает желание легкоатлетов «Спартака» поддержать честь своих республик на всесоюзных соревнованиях, но и их стремление лучше выступить на Спартакиаде в состязании с одноклубниками и с легкоатлетами других спортивных организаций из республик, городов Москвы и Ленинграда.

Для осуществления этих замыслов создана реальная база. В подготовку к Спартакиаде народов СССР вовлечены самые широкие круги спортсменов, а не небольшая группа квалифицированных атлетов, как это бывало в прошлые годы. Молодежь привлекается к участию во всех состязаниях, а их немало запланировано на предстоящее лето. Наиболее крупные из них — личное первенство общества, всесоюзная матчевая встреча между республиканскими советами «Спартака», всесоюзные соревнования способных молодых легкоатлетов.

В командный зачет всесоюзного матча будут приниматься результаты не ниже первого разряда. Но спортсмены 21-летнего возраста и моложе могут дать зачетные очки и при показе результатов второго разряда. Такая «скидка» позволит привлечь в команды больше молодых атлетов и поможет им быстрее овладеть высотами мастерства.

Однако задача заключается не только в том, чтобы хорошо выступить на Спартакиаде народов СССР. Нужно значительно улучшить работу по легкой атлетике во всех без исключения советах общества. Нельзя больше терпеть

что, например, такие организации, как Воронежская, Калужская, Куйбышевская, Пензенская, Тамбовская и Саратовская, не имеют ни одного легкоатлета первого разряда. На Украине совершенно недопустим разрыв в уровне подготовки легкоатлетов, с одной стороны, в Киеве, Харькове, Одессе, Днепрпетровске и, с другой, в остальных украинских организациях «Спартака». Значительно лучше должны работать спартаковские тренеры и в других республиках.

Помимо заботы о повышении мастерства легкоатлетами общества, не меньшее значение имеет и борьба за высокие показатели в тех видах, которые в «Спартаке» являются отстающими. Среди них в первую очередь — прыжки в высоту у мужчин и женщин, прыжки в длину и тройным, а также метание диска у мужчин.

Интересный опыт организации работы по повышению мастерства имеется у Московской областной организации общества, одной из лучших в «Спартаке». Здесь, помимо секций, созданы так называемые группы спортивного совершенствования. В них под руководством наиболее квалифицированных тренеров занимаются легкоатлеты, готовящиеся к выполнению нормативов первого разряда и мастера спорта. Каждый из занимающихся имеет личный план тренировки, ведет дневник. За последние два года эта организация подготовила 7 мастеров и 25 перворазрядников.

Секция легкой атлетике и тренерский совет общества оказывают местным советам большую методическую и организационную помощь.

Советы общества улучшают на своих стадионах условия для тренировки легкоатлетов. Сооружаются опилочные и деревянные дорожки, которые могут быть использованы в любое время года, а также цементные круги для метателей.

У общества имеются все возможности успешно выступить по легкой атлетике на Спартакиаде народов СССР и добиться значительно более высоких показателей по росту мастерства и воспитанию новых сотен и тысяч квалифицированных спортсменов.

**В. ПУКИРЕВ,**

старший тренер общества  
«Спартак»



**В** прошлом году на ряде крупных соревнований наши ангарские легкоатлеты хорошо проявили себя. Например, В. Жилкин в состязаниях на приз имени братьев Знаменских пробежал 800 м за 1.51,2 и занял четвертое место, а на первенстве РСФСР оказался победителем на двух дистанциях 400 м—48,5 и 800 м—1.52,2. На этом же первенстве В. Селезнев пробежал 200 м за 22,2 и 400 м—48,8, Б. Ефимов—5000 м за 14.47 и 10 000 м—31.10, В. Вишковская 400 м за 57,5 и 800 м—2.13,7. Успешно выступали ангарчане и на недавнем зимнем Всероссийском первенстве «Труда» для производственных коллективов физической культуры в Ленинграде.

Ангарск—сибирский город и континентальный климат отличается здесь суровостью. Это вносит особенности в зимний тренировочный процесс местных легкоатлетов. Об этих особенностях нам и хотелось поделиться в этой статье.

Организуя тренировочную работу в условиях Ангарска, мы руководствовались методическими указаниями и планами Всесоюзного тренерского совета, приспособляя их к особенностям тренировки легкоатлета в местных климатических условиях.

Морозы в Ангарске наступают сразу, слякоти почти не бывает. Устойчивая морозная погода с большим количеством солнечных дней держится почти всю зиму до апреля. Ветреных дней мало. В сильные морозы 35—40° обычно бывает полный штиль.

В распоряжении легкоатлетов Ангарска имеется несколько хорошо оборудованных спортивных залов с душами и другими удобствами. Здесь зимой тренируются прыгуны и метатели. Бегуны же большую часть тренировочного времени проводят на стадионе, в парке или на местности в живописной излучине реки Китой (левобережный приток Ангары). Укажем, кстати, что сейчас методом народной стройки у нас заканчивается сооружение нового большого стадиона с железобетонными трибунами.

В наших условиях особенно велика роль закаливания и специальной спортивной акклиматизации. Трудно себе представить неподготовленного бегуна, пробегающего 12—15 км на тренировке в мороз 30—35°. Однако, несмотря на закаливание и известное ограничение тренировочных нагрузок, в сильные морозы нам приходится пользоваться специальными масками из нескольких слоев шерстяной ткани для защиты верхних дыхательных путей от переохлаждения. Эффективность такой защитной маски, на первый взгляд, невелика. Но увлажнение и согревание вдыхаемого морозного воздуха оказывается весьма ощутимым и позволяет значительно увеличить нагрузки.

Необычайное зрелище представляют собой фигуры бегунов, возвращающихся с пробежки в лес, на озеро,— в защитных масках, покрытых слоем снега, со свисающими сосульками. Зато, выступая в этих масках на первенстве Иркутской области в сильный мороз (—39°), когда были отменены даже лыжные соревнования, ангарские легкоатлеты выиграли первое место. Необходимо отметить, что маску следует снимать только в помещении, иначе возрастает риск простуживания.



Повышенная теплоотдача и высокие тренировочные нагрузки приводят к необходимости повышенного пополнения организма пищевым «горючим». Особенности питания легкоатлета в наших жестких тренировочных условиях заключаются также в необходимости до-

входили в рацион в соответствии с обычными указаниями биохимии и физиологии питания. Чай запрещался, и только в некоторых случаях спортсменам—«флегматикам» разрешалось минут за 30 до старта выпить полстакана чая. В общем режиме спортсмена соблюдались обычные правила—запрет курения, алкоголя.

Тренировочные планы строились на принципе цикличности с четырьмя пиками: в мае—открытие сезона, в августе—наиболее ответственные соревнования лета, в октябре—закрытие сезона и в марте—зимнее первенство по легкой атлетике.

Даже зимой легкоатлеты-разрядники занимаются у нас шесть раз в неделю. Тренировки в зале чередуются с тренировками на воздухе. Иногда занятия начинаются пробежкой на ме-

Бег по снегу на реке Китой



статочного и регулярно потребления витаминов и, в частности, зеленой пищи, богатой хлорофиллом. Поэтому в рационе наших легкоатлетов большое место занимали свежая капуста, помидоры или томатный сок, баклажаны, кабачки, фасоль в стручках, компоты и другая растительная пища.

Во время подготовки к соревнованиям мы применяли крепкие отвары или настои из облепихи, клюквы, брусники, лимоны. Сахар, мясные и молочные продукты

Одно из обязательных упражнений в занятиях легкоатлетов Ангарска—бег в гору



стности, а заканчиваются работой над техникой в зале, где мы применяем упражнения с тяжестями, прыжки, метания снарядов в сетку, игру в баскетбол или регби.

Нагрузка в тренировке на воздухе, несмотря на мороз, бывает значительной. Вот, например, содержание одной из тренировок спринтера В. Селезнева зимой этого года: бег с высоким подниманием бедра, прыжки в шаге, семенящий бег, бег с захлестыванием голени, «колесо» — каждое упражнение 3×150 м; старты 10×20 м, пробежки 6×120 м (свободно), ускорения 10×50 м; прыжки в шаге по глубокому снегу 5×200 м, бег с партнером на плечах; пробежки 10×30, 5×50, 1×300 м.

Б. Ефимов и другие бегуны на длинные дистанции в одну тренировку выполняют: бег 2×200, 5×800, 5×200, 5×600, 5×200, 5×800 м; повторный бег на коротких отрезках по глубокому снегу и в гору.

Таким образом, мы не делаем скидки на суровые климатические условия, применяем большое количество беговых упражнений по глубокому снегу, бег по оплодной дорожке, обязательный бег в гору.

Хочется отметить благоприятные результаты, достигнутые спринтерами при

работе над развитием скорости на ледяной дорожке катка, конечно со специально подготовленной шероховатой поверхностью. Бегуны при этом пользуются специальными шипами — короткими, острыми, на жесткой пластинке. В этих условиях очень удобно работать над повышением скорости на отрезках 30—50 м с хода.

Несмотря на большие морозы, за последние два года не было пропущено ни одной тренировки на воздухе. Простудные заболевания верхних дыхательных путей у занимающихся были редким исключением.

Ряды наших разрядников постоянно пополняются благодаря массовой работе в школах и коллективах физкультуры. В настоящее время в Ангарске 5 спортсменов первого разряда, 21 — второго и 42 — третьего. Кроме того, имеется весьма многообещающая группа старших школьников, тренирующихся при детской легкоатлетической спортивной школе. Есть мальчики 14 лет, посылающие мужское копье к 50-метровой отметке, девочки, прыгающие в длину за 5 метров, группа юных шестовиков и т. д. В сезоне этого года мы предполагаем подготовить 3 мастеров спорта, 3 перворазрядников и 20 второразрядников.

Залогом дальнейших успехов в развитии легкой атлетики в Ангарске и всей Восточной Сибири является постоянная забота о развитии спорта партийных, комсомольских и общественных организаций. В зоне вновь создаваемой здесь третьей металлургической базы нашей страны, в зоне Братского моря, Ангарска и Иркутска, где возникает новый крупный центр социалистической цивилизации и где уже построены и работают гиганты энергетики и индустрии, перспективы развития легкой атлетики необычайно велики.

Непрерывность тренировки в течение круглого года, использование «золотой осени» (сентябрь и октябрь) без существенного перерыва в занятиях позволяют легкоатлетам стабильно показывать высокие результаты и летом и зимой.

Успехи «пионеров» легкой атлетики в Ангарске, начавших свою деятельность почти «от нуля» несколько лет тому назад, убедительно показали, что в местных условиях можно прекрасно развивать легкоатлетический спорт.

**М. ПЕТАЕВ,**  
тренер, бывший рекордсмен  
СССР по прыжкам в длину  
**А. КУЗЬМИН,** тренер

## ВЕСЕННИЕ СОРЕВНОВАНИЯ



Киевлянка Любовь Сивцова хорошо начала спортивный сезон нынешнего года. Она толкнула ядро на 15,90. Если учесть, что рост спортсменки 166 см, а вес 69 кг, то этот результат — выдающееся достижение

Ранняя весна позволила легкоатлетам энергично взять старт весенне-летнего сезона 1959 года. Во многих городах страны состоялись разнообразные соревнования, основной целью которых была проверка готовности спортсменов к борьбе за право участвовать в соревнованиях II Спартакиады народов СССР.

О том, как прошли наиболее интересные состязания, мы и расскажем в этом обзоре.

### В НАЛЬЧИКЕ, ЛЕСЕЛИДЗЕ

В Нальчике соревновались кандидаты в сборную команду СССР. Киевлянин Л. Бартев пробежал 100 м за 10,6. Высокий результат в метании молота показал москвич В. Руденков — 65,92. Вл. Кузнецов (Москва) метнул копье на 75,05, а А. Шапитко (Ленинград) среди женщин — на 51,93. Ленинградец А. Михайлов пробежал 110 м с барьерами за 14,0. Москвичка Е. Кузнецова метнула диск на 51,65. Хорошо прыгнула в длину В. Литугева — 5,93.

Спортсмены всесоюзного общества «Динамо» соревновались в Леселидзе. Здесь большого успеха добилась молодежь: москвичка Н. Мных пробежала 800 м за 2,08,5, а рижанка А. Логина толкнула ядро на 15,00. Обе они завоевали звание мастера спорта. Отлично прыгнула в высоту москвичка Г. Акимова — 1,69.

### В СТОЛИЦАХ СОЮЗНЫХ РЕСПУБЛИК

На весеннем первенстве Таджикской ССР в Сталинабаде наибольшего успеха добились пятиборцы Виктор и Валентина Бевзюк и копьеметатель В. Гусейнов, показавшие результаты первого разряда. Большинство победителей в остальных видах выступало на уровне второго разряда.

На соревнованиях в Баку в хорошей спортивной форме для первых весенних выступлений были спринтеры Ю. Коновалов, пробежавший 200 м за 21,7, и З. Алескерова, которая кроме победы в беге на 100 и 200 м была также первой в прыжках в длину — 5,50. В. Татаринцев послал молот на 59,49. Новый рекорд республики для юношей в толкании ядра установил Ю. Баланов — 14,82.

Однако победителями в ряде видов становились легкоатлеты, показавшие лишь третьеразрядный результат. По-прежнему одним из наиболее слабых мест остается метание копья у женщин, где даже победительница Н. Руденко смогла послать снаряд лишь на 35,96.

В Ташкенте хорошо выступила пятиборка Р. Горохова, набравшая 3800 очков. В прыжках в высоту по группе девушек О. Левоненко показала результат 1,55. Молодая спортсменка Р. Гатиатулина, толк-

нув ядро на 12,95, стала кандидатом в сборную команду республики. Спринтер И. Монастырский пробежал 100 м с лучшим во всех весенних соревнованиях результатом — 10,5. Хорошо прыгнул с шестом И. Чувилин — 4,41, выполнивший норму мастера спорта.

На соревнованиях сильнейших легкоатлетов Грузии в Тбилиси было установлено 4 новых республиканских рекорда, показан один результат мастера спорта и 24 — первого разряда. Таких достижений в преддверии сезона грузинские легкоатлеты до сих пор еще не добивались.

В метании диска отличились батумские спортсменки: Л. Тутуши показала результат 50,84, а 17-летняя М. Неделя установила новый рекорд республики для девушек — 45,13. В тройном прыжке Р. Чхеидзе повторил свой же республиканский рекорд — 15,63. В беге на 100 м результат 10,6 показали Н. Кляев и Л. Антадзе, эту же дистанцию среди женщин А. Овисян пробежала за 12,2. Молодой, быстро прогрессирующий спортсмен Ю. Дьячков опередил в беге на 110 м с барьерами неоднократного чемпиона и рекордсмена республики М. Тутуши.

Однако в ряде видов пока прогресса нет. Плохо выступали и мужчины и женщины в беге на 800 м. Неудовлетворительны показатели в толкании ядра, метании молота, беге на 400 м с барьерами, а также в прыжках в высоту у женщин.

В Москве на студенческих соревнованиях большого успеха добился В. Ляхов, метнувший диск на 55,52.

### В ГОРОДАХ СТРАНЫ

Самарканд. На легкоатлетических соревнованиях производственных коллективов физкультуры спортивного общества «Мехнат» победу в ряде видов одержали атлеты из Катта-Кургана — Григорьев (маслозавод) в беге на 200 м, Болтенко (хлопкозавод) в толкании ядра, а также самаркандские спортсмены — Насекина (суперфосфатный завод) в беге на 200 м, Петкун (шелкоткацкая фабрика) в метании копья. Самаркандский скороход В. Панин (завод «Кинан») показал на дистанции 10 км результат второго разряда — 48,51,8.

Хабаровск. В лично-командном первенстве края армейский спортсмен Пальчих

пробежал 100 м за 11,1, а Костина («Буревестник») за 12,8. Рекордсменка края по прыжкам в высоту Черных вновь оказалась сильнейшей с результатом 1,55. Токкарь завода «Дальсельмаш» Данилов прошел 10 км за 47,30, опередив рекордсмена края армейца Лукьянова более, чем на две минуты.

**Ростов-на-Дону.** На соревнованиях воспитанников детской спортивной школы Горно вне конкурса выступил студент педагогического института мастер спорта Ф. Евсюков. В прыжках в высоту он добился большого успеха, преодолел планку на отметке 2,07.

**Грозный.** Легкоатлеты города отметили открытие весенне-летнего сезона установ-

лением нескольких новых рекордов Чечено-Ингушской АССР. Студент Виктор Большов, недавно выполнивший в прыжках в высоту норму мастера спорта, вновь прыгнул на 2,03.

**Воронеж.** Весенняя проверка на соревнованиях подготовки легкоатлетов к сезону показала, что хорошо использовали зиму бегуны, имевшие ряд результатов второго разряда. Студент педагогического института Ю. Мулыкин пробежал 100 м за 11,0. В прыжках в высоту М. Штехман показал результат 1,90. Плохо подготовленными оказались метатели. Среди них только один спортсмен — Ф. Кувькин смог выполнить норму второго разряда.

**Брянск.** На спортивной площадке маши-

ностроительного техникума проведено весеннее лично-командное первенство города. Дистанцию 400 м А. Гуркина пробежала за 1,00,2, а В. Косолапов за 53,0. А. Новиков выиграл бег на 800 м — 2,04,5. В. Поперенко послал молот на 40,06.

\* \* \*

Как видно из этого краткого обзора, советские легкоатлеты с воодушевлением начали сезон знаменательного года Спартакиады народов СССР. Достиженные успехи обнадеживают, ориентируют на дальнейшие крупные достижения в развитии легкоатлетического спорта по всей стране.

**Р. ПРАГЕР**

## Союз создан

Закончилась работа по созданию Союза спортивных обществ и организаций СССР. 17 и 18 апреля в Москве состоялась учредительная конференция, в работе которой приняли участие делегаты, избранные на республиканских конференциях.

Президент Финляндской Республики Урхо Кекконен, большой любитель легкой атлетики, летом 1958 года передал ленинградским физкультурным организациям серебряный кубок для сильнейших атлетов города. Ленинградцы приняли решение ежегодно проводить традиционные соревнования по легкой атлетике на кубок президента.

Первые состязания состоялись 31 марта этого года на Зимнем стадионе. За почетный приз боролись 7 городских команд спортивных клубов. Атлеты Ленинграда показали на этих интересных соревнованиях ряд высоких результатов.

Рекордсмен СССР и призер чемпионата Европы в барьерном беге на 110 м А. Михайлов («Труд») повторил свое же высшее достижение страны для закрытых помещений — 13,9. Н. Березуцкий («Трудовые резервы») проиграл ему 0,5 сек. В. Цимбалюк («Трудовые резервы») успешно штурмовал держав-

Делегаты и многочисленные гости заслушали доклад Н. Н. Романова о задачах Союза и доклад Д. В. Постникова об уставе Союза. По обоим докладам прошли оживленные прения.

В заключение работы учредительной конференции были избраны руководящие органы Союза спортивных обществ и организаций СССР: Центральный совет и Центральная ревизионная комиссия. На пленуме Центрального совета был

избран президиум, а также руководство Союза. Председателем Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР избран Н. Н. Романов, его заместителями — Э. К. Беман, секретарь ЦК ВЛКСМ, Е. И. Валуев, М. М. Песляк, Д. В. Постников, А. И. Шевченко, секретарь ВЦСПС.

В ближайшее время будут созданы федерации по видам спорта, которые войдут в состав Союза спортивных обществ и организаций СССР.

## КУБОК ПРЕЗИДЕНТА

шею шесть лет достижение СССР в беге на 800 м, улучшив его на 0,4 сек. Время Цимбалюка — 1,53,6. Ч. Галиулин (СКВО) проиграл победителю 0,4 сек. Молодой спринтер Э. Озолин («Буревестник»), выступая после болезни, повторил высшее достижение страны, пробежав 100 м за 10,6. Этот результат, показанный еще восемь лет назад ленинградцем Л. Каляевым, до сих пор не может улучшить ни один наш спринтер. У женщин на дистанции 100 м первой была Г. Попова («Буревестник»), вновь обретающая хорошую форму. Она дважды показала результат 11,8. Бег на 500 м с хорошим временем 1,16,6 выиграла А. Хомутова («Динамо»), на 0,3 сек. опередив П. Кузмичеву («Труд»).

Дальше всех в длину прыгнула

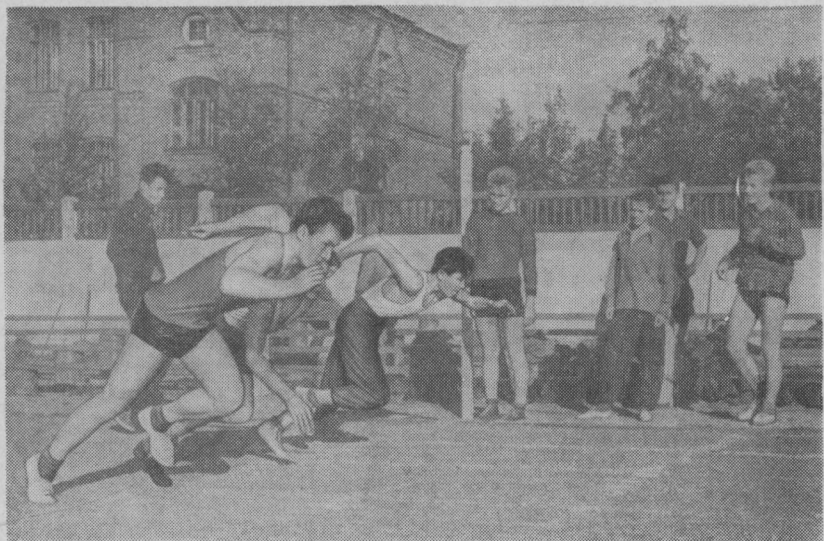
В. Шапрунова («Труд») — 6,03. Прыжки в высоту выиграла Л. Мочилина («Динамо») — 1,60. А. Саенко («Динамо») и В. Булкин («Буревестник») преодолели планку на высоте 2,00. В прыжках с шестом победителем был А. Петров («Спартак») — 4,30, на 10 см ниже прыгнул В. Розенфельд («Труд»). Ядро хорошо толкнул В. Липснис («Спартак») — 17,53, у молодого метателя Б. Георгиева («Трудовые резервы») — 16,44. Среди женщин в этом виде победила Т. Пресс («Труд») — 15,86. Соревнования закончились эстафетным бегом 4×250 м, где победу одержали команды «Труд» у мужчин и «Динамо» у женщин.

Ленинградские динамовцы стали первыми обладателями кубка президента.

## ПО НОВОМУ КОМПЛЕКСУ

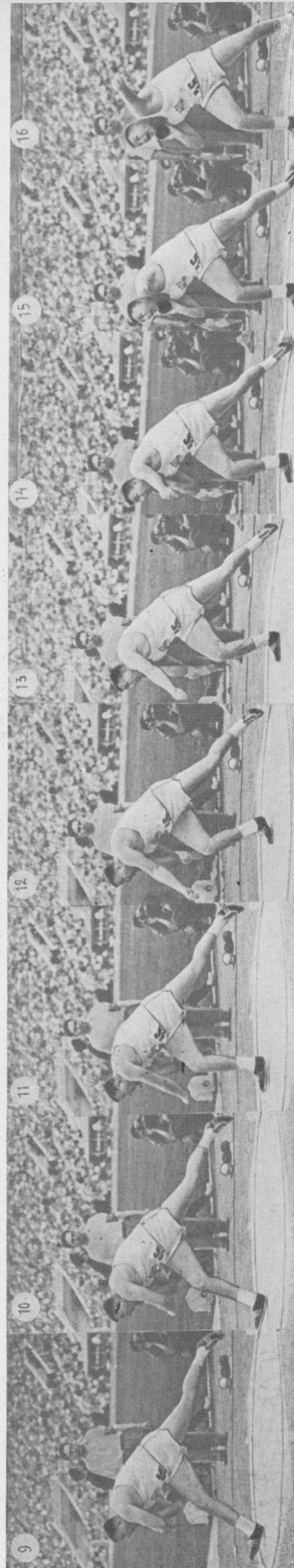
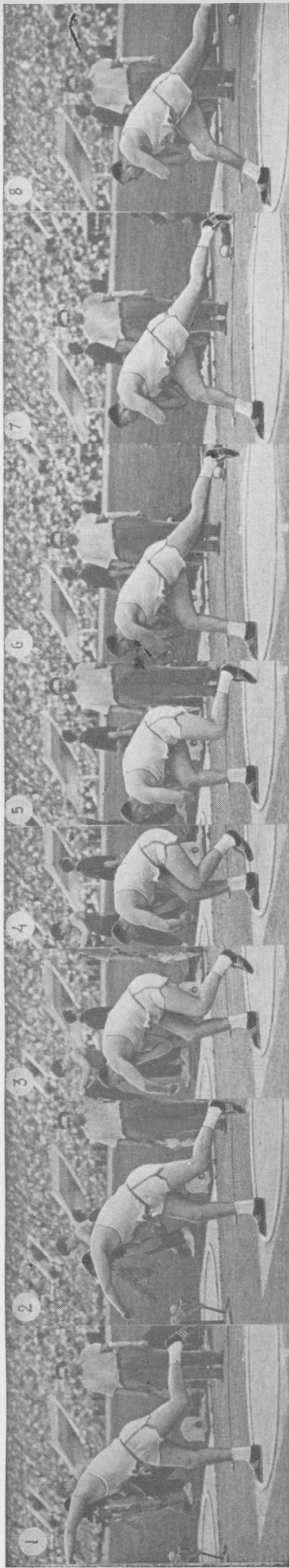
Новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» пользуется большой популярностью у молодежи, и в особенности у школьников. В Ленинградской области соревнования по нормативам комплекса одними из первых провели ученики школы № 1 гор. Ломоносова. Юные физкультурники с интересом состязались в беге на различные дистанции, толкании ядра и метании мяча, прыжках в высоту и длину.

Почти все школьники показали хорошую подготовку и набрали большое количество очков в зачет выполнения норм комплексов БГТО и ГТО.





# ЯДРО ТОЛКАЕТ ДАЛЛАС ЛОНГ



Если бы мы спросили у любителей легкой атлетики, кто сейчас самый популярный легкоатлет мира, то многие не задумываясь ответили бы: Даллас Лонг.

Они были бы правы — 19-летний студент Южнокалifornийского университета Даллас Лонг сейчас одна из самых ярких фигур в мировом спорте. Еще два года назад о нем никто не знал, в прошлом году он только подавал надежды, а сейчас он наиболее вероятный претендент на то, чтобы первым преодолеть 20-метровый рубеж в толкании ядра.

Лонг исключительно одаренный спортсмен. Имеет рост 193 см и вес 126 кг, он обладает значительной быстротой и большой физической силой. Москвичи видели Лонга в прошлом году в Лужниках во время матча СССР—США. Молодой атлет был тогда партнером прославленного рекордсмена мира и олимпийского чемпиона П. О'Брайена. Ожидается, что Лонг сможет не только оказать конкуренцию О'Брайену, но и быть первым, так как незадолго до этого он имел толчки, близкие к 19 метрам. Но сказано еще вольнение, и Даллас в луч-

шем своем толчке показал лишь 17,74.

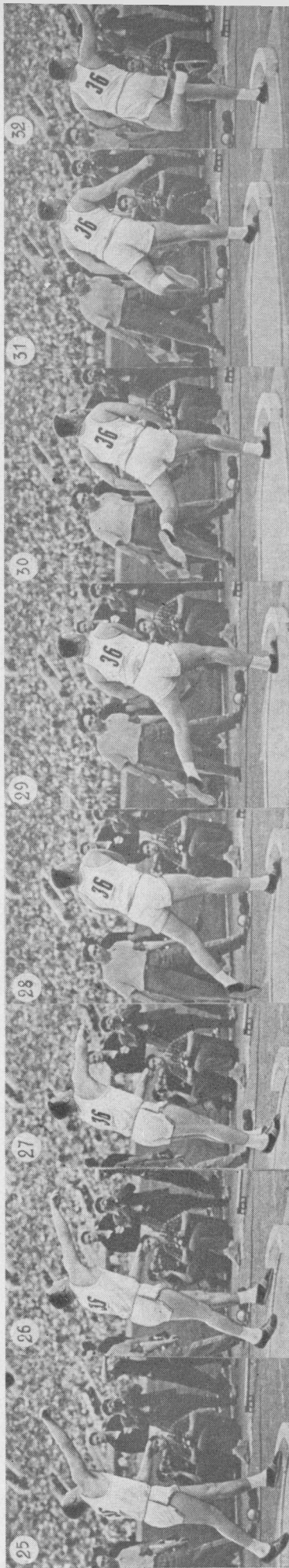
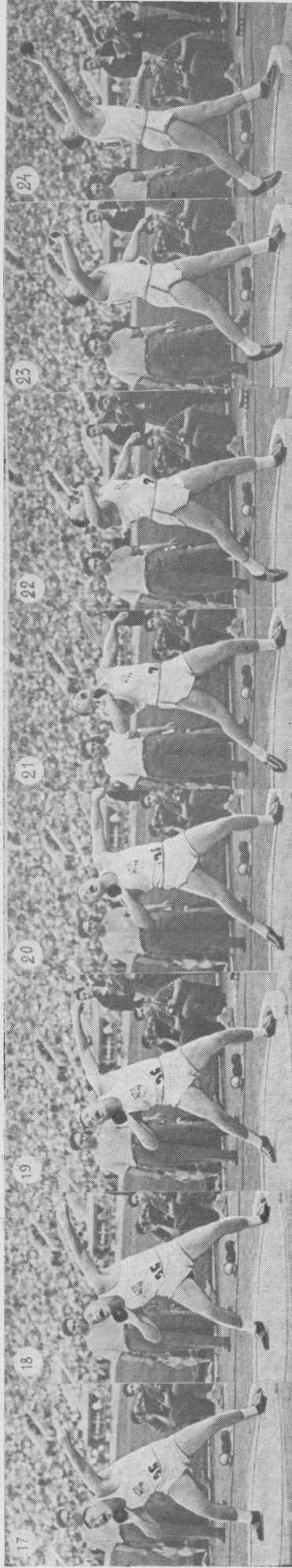
Однако отдельные погрешности в технике и отчасти от специализации результатов не могли скрыть от специалистов отменных потенциальных возможностей молодого толкателя. И действительно, за год Лонг не только вырос и возмужал, но и значительно повысил свое техническое мастерство. Об этом свидетельствуют сообщения о его результатах, показанных в начале этого года. — 19,25, 19,65 и даже 19,81. Несмотря на то, что только три вторичных мировых рекорда (19,25) были соблюдены условиями, соответствующими правилам, а остальные результаты были показаны на неофициальных соревнованиях, все же эти достижения говорят о том, что именно Лонг может быть атлетом, способным превзойти своего предшественника и основного соперника О'Брайена.

Расскажем кратко, как складывалась спортивная карьера молодого спортсмена (о тренировке Лонга подробно сообщалось в № 10 журнала «Легкая атлетика» за 1958 г.).

Лонг впервые приобщился к занятиям легкой атлетикой в возрасте 15 лет. Он уже тогда выделялся среди сверстников своим ростом — 180 см — и весом — 84 кг. Первые дебют Далласа на школьных соревнованиях в Фениксе (штат Аризона) в 1955 г. определили его дальнейшее спортивное призвание: он толкнул ядро весом 5,44 кг на 12,80!

Лето упорной тренировки под руководством школьного тренера Верна Вольфа позволило Лонгу повысить свой результат в толкании юношеского ядра до 17,27. К следующему сезону Даллас готовился еще более интенсивно, в его тренировке заняло особое место занятие упражнениями со штангой, тантелями. Это укрепило организм юноши, он стал более сильным. Сезон 1957 г. Лонг начал отличным болельщиком юношеского ядра на 18,72. Неожиданная болезнь заставила его прекратить серьезные тренировки до конца сезона. В том же году Лонг, увлекающийся также футболом, решил целиком переключиться на занятия легкой атлетикой.

Спортивный сезон 1958 г. Лонг начал с того, что показал великолепный результат, толкнув юноше-



ское ядро на 21,11. Тренер после этого решил, что его воспитаннику можно попробовать свои силы в толкании ядра нормального веса (1,237 кг). Первое выступление Лонга на официальных соревнованиях превзошло все ожидания тренера: юноша послал ядро на 17,05. Через два с половиной месяца и этот высокий для начинающего спортсмена результат был превышен — Лонг толкнул ядро в г. Комптоне на 18,60.

Это дало ему право поехать на соревнования в Европу. Выступая там в ряде стран, Даллас проиграл только О'Брайену. Зато в активе появились победы над рекордсменом Европы Иржи Скобла и сильнейшими американскими толкателями ядра — Д. Дэвисом, У. Нидером и К. Бенгтамом. В июле, как мы уже говорили выше, он выступал за сборную команду США в Москве. В итоге своих выступлений в минувшем году Лонг занял в списке сильнейших атлетов мира второе место. Огромный скачок!

Весьма успешно начался для Лонга спортивный сезон этого года. Уже 27 февраля на стадионе

«Кромвелл Филд» (Лос-Анжелос) на студенческих соревнованиях молодой атлет послал ядро за отметку мирового рекорда, превзойдя ее на 5 см. Однако этот выдающийся результат не мог быть представлен для регистрации в качестве мирового рекорда, так как сектор, где проводилось метание, имел уклон выше допустимой нормы. П. О'Брайен, присутствовавший на этих соревнованиях в качестве зрителя, не мог быть равнодушным к успеху молодого соперника и тут же, после небольшой разминки, толкнул ядро на 19,36.

В Южнокалифорнийском университете наставником Лонга стал новый тренер — Джейс Моргенсен. Уже через месяц Даллас оправдал надежды тренера и 28 марта на соревнованиях в Санта-Барбара (Калифорния) в поединке с сильнейшими металлами США повторил официальный мировой рекорд О'Брайена, послал ядро на 19,25. Впервые за последние два года рекордсмен мира потерял поразение. В попытках Лонг показал следующие результаты: 18,54; 19,25; 17,83; 17,55 и 18,73 (одна попытка не была засчитана).

Даллас Лонг и сейчас находится в отличной спортивной форме, о чем говорят его результаты, показанные на соревнованиях в марте, апреле и мае. Лонг имеет неплохие перспективы для высоких достижений и в метании диска: на тренировках он регулярно посылает снаряд за отметку 52 метра.

Публикуемая кинограмма Далласа Лонга заснята летом 1958 г. в Москве во время матчевой встречи СССР—США по легкой атлетике. Как видно на кадрах, техника молодого метателя в тот период имела ряд погрешностей; они особенно заметны при сравнении с техникой О'Брайена (см. кинограмму в № 11 журнала за 1958 г.).

За прошедшие восемь месяцев Лонг сумел значительно усовершенствовать свою технику. Об этом убедительнее всего свидетельствует рост его результатов, о котором рассказывается выше.

Нашим толкателям ядра предстоит с Лонгом на ответной встрече между советскими и американскими легкоатлетами, которая состоится в Филадельфии в середине июля.



## XXII КРОСС „ЮМАНИТЕ“

50 тысяч парижан и гостей из других городов Франции собрались 5 апреля в Венсенском лесу, в окрестностях Парижа, чтобы посмотреть 22-й кросс на приз газеты «Юманите». В соревнованиях приняло участие около 25 тысяч бегунов и команды 11 европейских стран.

Женская советская команда состояла из молодежи. Нина Тымчук, Вера Муханова и Фелиция Каралюняйте выехали на кросс впервые, Любовь Январева — второй раз и только Людмила Шевцова (Льсенко) участвовала в кроссе «Юманите» в четвертый раз. Наша мужская команда выехала в Париж в ослабленном составе, так как по болезни в нее не вошли лучшие советские бегуны — П. Болотников и Е. Жуков.

Забег сильнейших среди женщин проводился на дистанцию около 2,5 км. Наши спортсменки сразу со старта повели бег в сильном темпе; первый километр был пройден за 3.05. Некоторые иностранные легкоатлетки — чешка Кулхава, венгерка Темешвари (Кази), полька Жбиковска, представительница Румынии Думитреску — приняли этот высокий темп и не отставали от советских спортсменок. Так, группой в 9 человек, и заканчивают они второй километр.

Но вот В. Муханова начинает финишный рывок. Она отрывается от всей группы метров на 25—30. За нею устремляются Л. Январева, Ф. Каралюняйте, Л. Шевцова и чешская спортсменка Б. Кулхава. За 100 м до финиша вперед выходит Л. Январева и финиширует первой, второй была Л. Шевцова, проигравшая победительнице около двух секунд. Третьей заканчивает бег В. Муханова. Четвертой и пятой также были советские легкоатлетки — Н. Тымчук и Ф. Каралюняйте.

Пять кругов, около десяти километров, предстояло пробежать мужчинам. В пути они должны были преодолеть 8 барьеров.

Инициативу бега взял на себя советский спортсмен И. Чернявский. Шесть километров он в высоком темпе возглавлял бег. На седьмом километре его сменяет советский бегун А. Артынюк. Он выходит вперед. В головной группе бегут советские, польские спортсмены и немецкий атлет Гродотски. В начале восьмого километра с Артынюком происходит несчастье: ему случайно наступают на ногу, разрывают шипами туфель и прокалывают ногу.

Перед самым финишем вперед выходит поляк Хромик, он заканчивает дистанцию первым — 28.25. Артынюк борется за второе место с другим представителем польской команды Ожугом, но дает знать себя больная нога — и он проигрывает поляку две секунды. Четвертым был А. Десятчиков.

Польские спортсмены набрали 15 очков. На втором месте легкоатлеты СССР — 24 очка, на третьем ГДР — 59

и на четвертом Чехословакия — 67 очков. Среди женщин на первом месте спортсменки СССР, на втором — команда Венгрии.

Первое общекомандное место завоевали советские спортсмены. Им присужден главный приз имени Огюста Делоне, который был учрежден в память замученного нацистами в годы оккупации Франции генерального секретаря Французского рабочего спортивного союза. Кроме того, советской женской команде присужден кубок имени героини французского народа Даниэль Казанова.

За командное первенство среди мужчин приз имени братьев Знаменских вручен польским спортсменам.

**Е. ГОРШКОВ**

### ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Мужчины.** Хромик (Польша) 28.25,0; Ожуг (Польша) 28.26,6; Артынюк (СССР) 28.28,0; Десятчиков (СССР) 28.28,0; Зимны (Польша) 28.33,0; Гродотски (ГДР) 28.37,0; Кшишковяк (Польша) 28.39,0; Пярнакиви (СССР) 28.48,0; Чернявский (СССР) 28.50,0; Пудов (СССР) 28.54,0.

**Женщины.** Январева (СССР) 7.09,8; Шевцова (СССР) 7.11,6; Муханова (СССР) 7.13,0; Тымчук (СССР) 7.15,0; Каралюняйте (СССР) 7.16,0; Кулхава (Мюллерова) (Чехословакия) 7.26,0; Жбиковска (Польша) 7.35,0; Думитреску (Румыния) 7.47,0; Темешвари (Кази) (Венгрия) 7.52,0; Чока (Шашвари) (Венгрия) 7.52,0.

Дружеский шарж в газете «Юманите». Победители кросса в различных группах (слева направо): Хромик, Ожуг, Артынюк, Январева, Шевцова, Муханова, Вояр, Рюппрештер, Гандини, Робсон, Гольтье, Ле Левьер, Дестрингет, Моризур, Зен



# Тренировка

## американских шестовиков

Автор публикуемой статьи Пейтон Джордэн — главный тренер по легкой атлетике одного из крупнейших вузов США — Стэнфордского университета (штат Калифорния) и тренер рекордсмена мира по прыжкам с шестом Роберта Гуговского, накопивший богатый опыт подготовки спортсменов в этом сложном виде легкой атлетики. Учитывая большой интерес наших читателей к успехам американских прыгунов с шестом, достигнутым за последнее время, редакция печатает перевод статьи П. Джордэна.

Прежде чем приступить к тренировке на гравежной дорожке или спортивной площадке, надо ясно представлять себе, что вы делаете и для чего. Иначе невозможно добиться успеха. Как же должна проходить тренировка прыгуна с шестом и какие качества нужны прыгуну?

Атлет, прыгающий с шестом, должен прежде всего приобрести силу. Поднятие тяжестей делает вас сильнее и обостряет чувство контроля над мускульной энергией. Гимнастика, бег с барьерами, бег на короткие дистанции и даже упражнения со скакалкой будут способствовать развитию скорости и ловкости.

Такие качества, как скорость, сила, ловкость и смелость, являются залогом достижения высоких результатов в прыжках с шестом. Именно поэтому прыгун и должен часто выступать в соревнованиях по прыжкам, бегу с барьерами, а иногда в метании копья и диска.

### ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Скорость мышечной реакции важнейшее условие при прыжках с шестом. В основном прыжок с шестом представляет собой упражнение, подчиненное определенному сложному ритму. Признав большое значение факторов скорости, силы, гимнастических способностей, вы должны обратить особое внимание на бег (с шестом и без шеста).

Для развития силы программа тренировки наших прыгунов предусматривает ряд легких и быстрых упражнений с тяжестями, что эффективнее медленного многократного подъема тяжелой штанги. Применяются также гимнастические упражнения, помогающие выработке у прыгуна нужного ритма и ловкости.

В тренировку прыгунов с шестом должны входить следующие основные группы упражнений: 1) упражнения для развития скорости — бег на короткие дистанции, бег с барьерами; 2) упражнения для развития силы — поднимание тяжестей, гимнастика и прыжки; 3) упражнения для овладения ритмом движений: гимнастика, прыжки, бег с барьерами и упражнения на гибкость; 4) контрольные упражнения с тяжестями, гимнастические и прыжковые.

Упражнения на силу рекомендуются выполнять со средними весами, разви-

вая максимальные усилия. Для укрепления мышц, сгибающих руки, хорошо использовать упражнения на кольцах. По мере укрепления организма и овладения техникой следует увеличивать вес отягощений и видоизменять упражнения.

Из гимнастических упражнений применяются упражнения на перекладине — подтягивание, мах и другие, которые укрепляют мышцы рук и плеч; лазание по канату и упражнения на трапеции, стойки и хождение на руках. На параллельных брусьях выполняются махи, различные соскоки, хождение на руках для укрепления мышц плеча. Можно рекомендовать также отжимание, упражнения для укрепления мышц живота, двойные приседания, подъем ног, подъем туловища; кувырки вперед и назад, стойки на руках с быстрым опусканием; для развития кистей рук — упражнения с мячиком или с ручным пружинным эспандером.

Очень важно, чтобы спортсмены всегда делали одинаковую по времени разминку (15 мин.). В первую часть разминки можно включать стартовые движения и медленный легкий бег.

Большое значение имеет также проведение после тренировки 15-минутной пробежки, которая состоит из медленного легкого бега и ходьбы. Эта пробежка дает хорошую разрядку спортсмену, позволяет стряхнуть усталость, которая накопилась во время активной работы.

План тренировки никогда не должен сковывать спортсмена, напротив, должен увлекать его. Спортсмен может составить план самостоятельно, выбирая то, что больше ему подходит. К составлению плана нужно подойти творчески, вдумчиво.

Осенью целесообразно особенно много заниматься прыжками, не боясь повредить себе. Прыгайте так часто, как можете, особенно работайте над совершенствованием техники, так чтобы весной вы были хорошо подготовлены к соревнованиям и физически и морально. Для развития силы в это время следует применять упражнения со штангой.

Зимой, когда из-за климатических условий выполнение прыжков затруднительно, можно заниматься в закрытом помещении. Для укрепления мышц рук, плеч и живота очень полезны упражне-

ния на перекладине. Параллельные брусья незаменимы для выработки устойчивости, улучшения координации движений, равновесия. Постарайтесь за это время побольше тренироваться в лазании по канату и чаще повторяйте упражнения для развития силы, о которых мы говорили выше, в том числе и упражнения со штангой.

С приходом весны, сезона соревнований, сконцентрируйте все внимание на совершенствовании техники прыжка, но не забывайте, что подготовительная работа проводится больше на беговой дорожке, чем в прыжковой яме. В этот период, особенно в первый весенний месяц, прыгун должен много заниматься спринтерским бегом с шестом и без шеста: брать старты на 25—50 ярдов, 100—440 ярдов в хорошем темпе (почти в полную силу), делать пробежки с низкими барьерами (4—8 барьеров). Это дает возможность хорошо подготовить ноги. Заканчивать тренировку надо упражнениями на параллельных брусьях в течение 10 мин. и бегом 440 ярдов в среднем темпе.

Так тренироваться нужно каждый день, за исключением дня перед соревнованиями. Накануне соревнований занятия не проводятся, но можно выполнять по желанию легкие упражнения.

В начале весеннего периода продолжайте также выполнять упражнения с тяжестями и гимнастические упражнения, которые вы делали зимой.

Даже ранней весной вы должны тренироваться в прыжках на достаточную высоту, постоянно анализируя свои ошибки и исправляя их. В это время очень полезны групповые тренировки, когда один может помочь другому. Хорошо назначить кого-либо из занимающихся руководителем группы, чтобы он служил связующим звеном между тренером и спортсменами.

### КАК ПРЫГАТЬ

Расскажем подробнее, как же нужно тренироваться в прыжках с шестом.

Ежедневно спортсмен делает не менее 30 прыжков. Каждый прыжок должен быть продуман и должен служить совершенствованию движений.

Однако выполняя прыжки на технику, высоту уменьшать не рекомендуется. Тренируйтесь на такой высоте, какую вы способны преодолеть и постоянно контролируйте себя. Не пытайтесь брать высоту, которая заставляет вас думать только о том, преодолете ли вы ее, а не о том, как вы будете прыгать.

Помните, что удачный прыжок зависит прежде всего от маха, хотя основным элементом прыжка является толчок. Если толчок слабый, то и осталь-



ные элементы прыжка будут выполнены плохо.

Во время разбега старайтесь держать шест удобно и как можно более твердо, чтобы избежать ненужного раскачивания.

Не забудьте прочертить две контрольные отметки на дорожке для разбега, чтобы оттолкнуться в нужный момент. Скорость разбега надо развивать постепенно, так чтобы ближняя к месту толчка отметка была пройдена на высшей скорости. Продолжайте наращивать скорость, затем за два или три шага от места толчка ослабьте ее и соберитесь для прыжка (но не расслабляйтесь совсем, а только уменьшите напряжение, чтобы сконцентрировать все внимание на прыжке).

Сейчас вы готовы к выполнению самой важной фазы — толчка. Когда вы сделаете последний шаг, поставьте шест так, чтобы толчок ногой и удар шестом совпали.

Втыкайте шест рукой, расположенной выше на шесте, и в тот же самый момент перенесите к ней другую руку. Теперь тело отрывается от земли, образуя прямой угол с землей. Руки находятся прямо над головой, полусогнуты в локтях.

Не начинайте в это время подтягиваться на шесте. Пусть тело взлетает правой ногой вперед. Локти, согнутые в момент толчка, полностью вытянуты, для того чтобы до конца использовать мах. После этого короткого момента начинайте выбрасывание тела вверх.

При подтягивании правая нога (для левши левая) делает ножницеобразное

движение по отношению к левой, поворачивая тело таким образом, что живот оказывается у самой планки. Подтягивание и поворот должны быть сделаны одновременно, чтобы в момент, когда подтягивание будет закончено, тело находилось непосредственно перед планкой, с ногами, высоко вытянутыми вверх, т. е. все было бы готово для отталкивания — последней фазы прыжка. Если ноги хорошо вытянуты вверх, то отталкивание способствует еще большему подъему тела прыгуна кверху, если же ноги опускаются, весь смысл отталкивания пропадает. Шест в это время должен быть направлен вертикально, так чтобы можно было эффективно от него оттолкнуться. Многие прыгуны отталкиваются слишком поздно и в результате теряют многие дюймы высоты.

Опускание ног должно происходить в последний момент отталкивания, когда тело образует дугу (а не складной нож). Во время отталкивания спортсмен смотрит в прыжковую яму, большие пальцы его рук направлены вниз. В последний момент прыгун слегка отталкивает шест назад.

Очень важно помнить, что все фазы прыжка, начиная от толчка и кончая отталкиванием от шеста, должны быть одним непрерывным движением — не должно быть каких-либо остановок или задержек. И, наконец, не надо забывать, что одних тренировок мало. Спортсмену необходимо думать, анализировать, отбрасывать ненужное и находить новое.

Выполнение большого количества прыжков (30 ежедневно) приводит к

некоторому нервному переутомлению и физической усталости. Поэтому сила и скорость падают, а прыжки получаются технически хуже. Но такой режим должен быть сохранен в течение трех-четырех недель, так как он даст возможность организму спортсмена постепенно окрепнуть и привыкнуть к интенсивной работе. Этот промежуточный период можно сравнить с состоянием изнурения, предшествующим «второму дыханию» во время бега. Однако после того как вы перешли через «мертвую точку», это изнурение исчезает.

Сохранение «свежести» — это основное правило во время сезона соревнований. Необходимо на каждой тренировке стремиться набрать побольше сил, морально подготовить себя к выступлениям.

Нагрузка на занятиях в этот период легче, но как и раньше, творческая мысль должна все время работать. Можно использовать различные варианты прыжка, однако никогда не нужно забывать о контроле над точностью движений.

Никогда не следует необдуманно растрачивать свои физические и моральные силы, по легкомыслию или занимаясь до рассвета, когда в этом нет необходимости. Снижение высокого нервного подъема перед соревнованиями ослабляет эффективность тренировок.

В заключение укажем, что в упорной борьбе на соревнованиях спортсмен должен сам разобратся во всем и, если он сумеет это сделать, значит он хорошо подготовлен.

«Шмидт — наследник Харбига», «Шмидт не знает своих возможностей» — статьи с такими заголовками появились в 1958 г. в печати ФРГ после блестящих успехов бегуна на средние дистанции Пауля Герхарда Шмидта. В беге на 800 м Шмидт выступал в прошлом году 24 раза и только 2 раза сошел с дорожки побежденным: проиграл Р. Моэнсу в Берлине и уступил первенство на чемпионате Европы англичанину М. Роусону и норвежцу А. Бойсену. В 1958 г. он 13 раз пробегал дистанцию лучше 1.50, в том числе 6 раз лучше 1.49. Его личное достижение 1.46,8 только на 0,2 сек. хуже рекорда Германии, установленного Харбигом 20 лет назад. Вполне возможно, что в этом году Шмидт улучшит этот рекорд.

Пауль Шмидт родился в сентябре 1931 г. в селе Грос-Небрау на нижней Висле, в крестьянской семье. Ни родители, ни его пять братьев и сестер спортом не занимались. Условия жизни во время войны не содействовали физическому развитию Пауля. Только в 1946 г. после переселения в окрестность г. Вилефельд Шмидт стал играть в гандбол и заниматься гимнастикой.

С легкой атлетикой Пауль познакомился сравнительно поздно, — когда ему исполнилось 20 лет, — сдавая нормы на спортивный значок. Тогда он без всякой подготовки пробежал 5000 м за 17.30. В том же, 1952 г., состоялись XV Олимпийские игры. Трансляция по радио и газетные статьи о событиях в Хельсинки пробудили у Шмидта жела-

ние стать бегуном. Спустя год имел он уже следующие результаты: 400 м — 52,5; 800 м — 2.03, 1000 м — 2.32,0, 1500 м — 3.59,0, 3000 м — 8.58.

В следующем году (1954) Шмидт много труда и времени затратил на укрепление организма, выработку скоро-

стой выносливости и скорости. Плоды этого труда не замедлили сказаться. С 1955 г. его достижения неуклонно растут, и скоро он становится бегуном международного класса.

Рассчитывая на свой сильный финиш, Шмидт, как правило, бежал большую часть дистанции вторым — четвертым и лишь на последних 200 м выходил вперед. В большинстве случаев эта тактика обеспечивала ему успех. В 1958 г., будучи уверенным в своих силах, он стал применять более разнообразную тактику. Сейчас Шмидта считают тактически наиболее зрелым немецким бегуном на средние дистанции.

Основная дистанция Шмидта — 800 м, но на международном матче с Польшей он добился хорошего результата и на 1500 м — 3.42,5, приняв участие в беге лишь для зачета. В сборной команде ФРГ Шмидт выступал 19 раз.

Шмидт рассказывает (в журнале «Лейхтатлетик» от 5 февраля 1959 г.), что в основном он работает без трене-

*Тренировки  
на олимпийские  
МЕДАЛИ*

## ПАУЛЬ ШМИДТ (ФРГ)



РОСТ РЕЗУЛЬТАТОВ П. ШМИДА С 1955 ПО 1958 г.

Год	Возраст в годах	Результаты			
		400 м	800 м	1000 м	1500 м
1955	24	—	1.51,2	2.22,6	3.55,4
1956	25	48,8	1.48,2	2.23,6	3.55,8
1957	26	48,8	1.48,2	2.22,0	3.51,8
1958	27	48,1	1.46,8	2.20,4	3.42,5

ра. С самого начала своих спортивных занятий он ведет в своем тренировочном дневнике точные записи и при составлении плана работы на следующий год учитывает эти данные.

Наряду с беговой работой большое внимание спортсмен уделяет гимнастике, в которую входят упражнения для мышц живота, упражнения со штангой, гантелями и тяжелыми набивными мячами. В основной беговой работе он отдает предпочтение коротким отрезкам — 100—600 м, которые пробегает в быстром темпе. Один раз в неделю бежит 1200 или 2000 м. Приводим выписку из дневника Шмидта перед первенством ФРГ в закрытых помещениях (в феврале 1958 г.).

**Понедельник.** Основательная разминка: много легких ускорений; 2×2000 м за 6.10 и 6.20, между пробежками отдых 10 мин.; 4×100 м с хода по 13,0; заключительный легкий бег.

**Вторник.** Разминка; 10×200 м по 30,0, между пробежками семенящий бег.

**Среда.** Разминка; бег 200 м за 30,0, отдых в виде семенящего бега; 200 м за 30,0, отдых; 500 м, отдых; 200 м, отдых; 500 м, отдых; заключительный бег.

**Четверг** (в закрытом помещении). Гимнастика и игры с мячом.

**Пятница.** Бег 10 кругов по дорожке, пробегая 100 м по прямой за 13,0—14,0; между отдельными быстрыми пробежками семенящий бег.

**Суббота.** Отдых.

**Воскресенье.** 4×50 м с низкого старта; 1200 м за 3.20; семенящий бег 600 м; 4×400 м по 62,0—64,0; отдых

в виде семенящего бега 400 м; 2×200 м по 26,0.

Темп бега на тренировках зависел от погоды и состояния беговой дорожки. Зимой почти всю тренировочную работу спортсмен проводил на воздухе, в лесу и на дорожке и только изредка в помещении. В последующие месяцы Шмидт применял в тренировке те же отрезки, но пробегал их в более быстром темпе.

Перед первенством Европы в июле 1958 г. Шмидт тренировался 5 раз в неделю, а в воскресенье выступал на соревнованиях.

Приводим выписку из его дневника тренировки.

**Понедельник.** Разминка; бег 1200 м за 3.15,0, отдых; 4×200 м по 25,0, отдых между пробежками в виде семенящего бега 200 м.

**Вторник.** Разминка; 6—8 спринтерских пробежек до 80 м; семенящий бег 100 м; 2×400 м по 50,0—51,0; семенящий бег 400 м.

**Среда.** Разминка; 8×200 м по 25,0, между пробежками семенящий бег 100 м; легкий бег 30 мин.

**Четверг.** Разминка; бег 600 м за 80,0, отдых; 500 м за 65,0, отдых; 200 м за 23,0.

**Пятница.** Разминка; 10×100 м с хода по 11,0.

**Суббота.** Отдых.

**Воскресенье.** Соревнования.

Как показывают приведенные планы, тренировка Шмидта очень насыщена по объему, но одновременно настолько разнообразна, что он никогда психически не утомляется.

Сейчас Шмидт вместе с женой легкоатлеткой Шарлоттой Бемер и сыном живет в Дортмунде, недалеко от стадиона. По профессии он коммерческий служащий и работает на одном из крупных предприятий города. Он является членом ОСФ Херде (олимпийского спортивного клуба). Тренируется Шмидт только в свободное от работы время.

Шмидт выступал почти во всех европейских странах, и наверное, московские любители легкой атлетики увидят его в августе этого года на Центральном стадионе имени Ленина.

**П. АНДРЕЕВ**

# Хроника

В Европе и Америке начался летний легкоатлетический сезон 1959 г., в то время как в Индии и Австралии этот сезон уже закончился.

Начало сезона ознаменовалось установлением ряда национальных рекордов.

**Китай.** Спортсмены Китайской Народной Республики ведут бурное наступление на рекорды. Цай И-шу установил новый рекорд страны в прыжках с шестом — 4,45, Би Хун-фу в метании молота — 52,90. Рекорды Китая в ходьбе на 10 км улучшили Чя Чи-фу — 45.46,2, в беге на эту же дистанцию Су Вэнь-жэнь — 31.22,4.

Новые всекитайские рекорды установлены и в состязаниях многоборцев. В десятиборье Юй Синь-лу набрал 5300 очков, в пятиборье у женщин экс-рекордсменка мира по прыжкам в высоту Чжан Фэн-жун — 4191 очко (высота 1,70, ядро 11,60, 80 м с/б 11,9, 200 м 28,7, дробина 5,09). Во время матча КНР — Чехословакия Тянь Чжао-чжун на пекинском стадионе прыгнул тройным на 15,73, улучшив на 14 см прежний рекорд КНР.

**США.** Известно, что в течение зимнего сезона спортсмены США установили немало высших мировых достижений для закрытых помещений (Д. Томас в прыжках в высоту — 2,165, П. О'Брайен в толкании ядра — 18,94, Р. Деланей в беге на

1 милю — 4.01,4, Г. Карпер в беге на 60 ярдов — 6,0 и т. д.).

Летний сезон американские легкоатлеты начали улучшением ряда национальных рекордов. На апрельских соревнованиях в Остине (Техас) новый рекорд США в метании копья установил Уильям Эллей — 82,33. Интересно отметить, что в мировом списке лучших атлетов в 1956 г. он занимал лишь 32-е место с результатом 73,91, а сейчас выдвинулся на седьмое место в списке за всю историю спорта. Национальный рекорд в эстафете 4×110 ярдов установила команда штата Техас (Д. Уэст, Д. Вейрд, Ф. Шефер, С. Гаргон) — 41,0.

**Европа.** Выступая в Лондоне в беге на 10 миль, известный английский спортсмен Ф. Норрис, показав результат 48.32,4, улучшил рекорд своей страны на эту дистанцию.

Национальные рекорды в толкании ядра для женщин установили в Болгарии Л. Шарамович — 14,84 и в Италии П. Патерностер — 14,38.

Высокие результаты на соревнованиях в закрытом помещении зарегистрированы в Германской Демократической Республике. В беге на 3000 м З. Херрманн показал лучшее достижение в мире 7.58,8, а К. Рихтгенхайн установил новое общеегерманское достижение на 1500 м — 3.48,6.

**Австралия.** На соревнованиях в Сиднее рекордного достижения в беге на 440 ярдов добился австралиец К. Госпер — 46,9. На той же дистанции здесь встретились давние конкуренты — новозеландская спортсменка Мариза Чемберлен и австралийская легкоатлетка Бетти Катберт. За последние два года мировой рекорд на эту дистанцию улучшался шесть раз, в том числе три раза Чемберлен и один раз Катберт. В результате этой спортивной дуэли мировой рекорд был побит в седьмой раз. На этот раз его облада-

тельница стала Б. Катберт, ее время — 54,3, на 1,3 сек. лучше прежнего достижения М. Чемберлен.

На стадионе в Мельбурне сборная команда Австралии на 5 сек. превысила прежний рекорд мира в эстафете 4×1 милю — 16.25,6. Участники показали на этапах: Д. Уилсон — 4.06,5, А. Томас — 4.06,5, Д. Мюррей — 4.08,0, Т. Эллиот — 4.04,6.

Австралийский рекорд в прыжках в длину для женщин побил Сильвия Митчелл — 6,09.

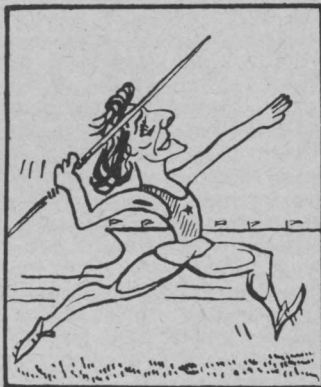
**Африка.** Рекорд Британской империи в метании диска для мужчин установил в Дюрбане (Южно-Африканский союз) Дю Плесси — 56,32.

**Индия.** Два новых рекорда Азии установил индийский бегун Микха Сингх: в беге на 200 м — 20,8 и на 400 м — 46,3. На чемпионате Индии по легкой атлетике были улучшены рекорды страны: 800 м — 1.52,5 Далджит Сингх, 1500 м — 3.56,0 Мукхтияр Сингх, прыжки в высоту — 1,98 Аджит Сингх; у женщин 200 м — 25,5 Стафи Д'Суза, копьё — 41,83 Элизабет Девенпорт.

## КРОСС НАЦИЙ

Традиционный 46-й «Кросс наций» — крупнейшее весеннее соревнование — в Европе был в этом году проведен в Лиссабоне (Португалия). Участники стартовали на дистанции около 14,6 км. Первое, второе, четвертое и пятое места заняли соответственно английские бегуны: 37-летний Ф. Норрис (42.44,8), Сандо (42.52,4), Хитлей и Элдон. Третье место занял француз Ведиаф, олимпийский чемпион в марафонском беге Мимун (Франция) был только шестым. В командном первенстве победили англичане, за ними французы и бельгийцы.

# Внимательная СТРАНИЦА



## ОТ КОПЬЯ К ВЯЗАЛЬНЫМ СПИЦАМ

Известная чехословацкая легкоатлетка Дана Затопкова заявила о желании вслед за своим мужем Эмилем Затопком прекратить выступления на соревнованиях по легкой атлетике. Эту карикатуру под заголовком «Затопек не будет больше одинок» поместила французская спортивная газета «Экип».

## ДОН БРЭГГ В РОЛИ ТАРЗАНА

## САМАЯ СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Если бы был проведен конкурс на самую спортивную семью, то наибольшие шансы на выигрыш имела бы семья известного спринтера Майка Агостини. Его отец играл в американский футбол и был наиболее быстрым нападающим в команде Тринидада, дядя приобрел известность как отличный защитник, старший брат, выступая на студенческих соревнованиях стал

победителем в беге на 100, 220, 440, 880 ярдов и милю, а мать была чемпионкой по хоккею. Что касается самого Майка, то до начала занятий легкой атлетикой он успешно выступал на боксерском ринге (11 боев — 11 побед), играл в футбол. Сейчас он является одним из рекорсменов мира в беге на 100 ярдов.



Дон Брэгг — Тарзан  
Карикатура из французской газеты „Экип“

## КАК РАБОТАЮТ СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ ПРИ МАРАФОНСКОМ БЕГЕ



Про бегуна на сверхдлинные дистанции говорят, что он бежит не столько ногами, сколько сердцем и легкими. Какими же показателями можно охарактеризовать работу сердца и легких при марафонском беге?

Квалифицированный марафонец пробегает дистанцию 42 км 195 м примерно за 2 часа 30 мин. и делает за это время около 25000 шагов, т. е. по 160—170 шагов в минуту. Приблизительно таков же темп и сердечных сокращений у марафонцев, так как пульс у них во время бега достигает 140—190 ударов в минуту. Следовательно, на всей дистанции сердце бегуна делает 21—28 тысяч сокращений.

При физической работе за каждое сокращение сердце выталкивает в сосудистую систему до 200 см<sup>3</sup> крови, т. е. около стакана, а за минуту — 30—35 л, т. е. около 3 ведер. Таким образом, на всей марафонской дистанции сердце бегуна «перекачивает» свыше 10 40-ведерных бочек крови — около 5 тонн! Каждая частица крови за время марафонского бега совершит около 1000 «круговых» рейсов, переносит кислород от легких к тканям и углекислоту от тканей к легким.

Через легкие при марафонском беге за каждую минуту проходит до 70 л воздуха. Легочная вентиляция за всю дистанцию достигает 10 000 л.

В свое время в кино в роли Тарзана выступал известный пловец Джон Вейсмюллер. Сейчас Вейсмюллер уже стар и нашел свое призвание в торговле.

Собираясь вернуться в кино к теме Тарзана, американские кинорежиссеры рассчитывают пригласить на исполнение главной роли известного прыгуна с шестом, установившего недавно высшее достижение для закрытых помещений (4,825), — Дона Брэгга.

Американская пресса подчеркивает, что Брэгг как нельзя лучше подходит для роли Тарзана. Это крупный, хорошо сложенный атлет, рост которого 190 см и вес 90 кг.

Сам Брэгг заявил по этому поводу следующее: «Мне уже приходилось играть роль Тарзана. Это и помогло мне стать прыгуном с шестом. Когда я был мальчиком, то в саду своих родителей в штате Нью-Джерси укрепил на деревьях веревки, с помощью которых совершал прыжки с ветки на ветку».

**К**ак известно, настоящую оценку той или иной книге дает читатель. Книга Д. К. Догерти «Современная легкая атлетика»\* получила у нашего массового спортивного читателя высокую оценку и была быстро распродана.

Внимательно изучая главу за главой, страницу за страницей, делаешь вывод, что К. Догерти не только опытный тренер, но и знаток легкой атлетики. К тому же книга написана оригинально и живо, и читается с большим интересом.

Книга разбита на главы, в каждой из которых подробно рассказывается о том или ином виде легкой атлетики. Дается история роста достижений в каждом виде. С познавательной точки зрения это великолепный материал.

Из общего объема книги — 464 страниц — 200 приходится на долю бега (спринт, барьерный бег, средние и длинные дистанции, эстафеты). Это и понятно, поскольку бег является основой легкой атлетики. Читатель с интересом прочтет об основах правильной техники бега на 100, 200 и 400 м. К сожалению, говоря об организации тренировки на 100 и 220 ярдов, Догерти оперирует несколько устаревшими планами (1936—1937 гг.) хотя они и составлены для таких выдающихся спринтеров, как Дрэпер, Паттон и другие.

Ценный материал о технике, тактике и методах тренировки читатель найдет в главе «Бег на средние и длинные дистанции». Некоторые положения, высказанные К. Догерти по вопросам тренировки в беге на средние дистанции, должны быть тщательно продуманы нашими специалистами. Возможно, что «темповый» бег, который американские тренеры широко применяют при подготовке своих средневики, должен найти место и в тренировке советских спортсменов.

Интересно и подробно написана глава «Барьерный бег». Этот вид легкой атлетики завоевывает все большую популярность за рубежом и в нашей стране. Однако советские барьеристы в течение длительного времени не могут войти в число лучших барьеристов мира на дистанции 110 м. Все еще недостаточное количество молодежи занимается у нас этим видом, все еще есть разноречивость в понимании техники барьерного

## НОВЫЕ КНИГИ



### „СОВРЕМЕННАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“

бега, а главное нашим лучшим барьеристам не хватает скорости.

«Действия барьериста — это действия спринтера», — пишет в своей книге Догерти (стр. 138) и подтверждает свои мысли о технике и тренировке убедительными примерами из практики сильнейших барьеристов мира. В целом эту главу следует отнести к числу лучших в книге.

Около 100 страниц книги отведено метаниям. Американцы добились высоких результатов в толкании ядра, метании диска, за последние два — три года улучшили свои достижения в метании молота, но еще отстают в метании копья. В связи с этим и материал о метаниях изложен автором неравноценно: дано четкое описание техники толкания ядра и метания диска, не составляющей, впрочем, тайны и для наших тренеров и спортсменов, и мало говорится о метании копья.

Вызывает недоумение отсутствие в книге раздела о технике метания молота. Это можно отчасти объяснить тем, что в период написания книги американцы значительно отставали в этом виде от венгерских и советских легкоатлетов. Хочется отметить, что вопросы техники и тренировки метания копья и молота разработаны советскими тренерами гораздо глубже, чем американскими.

Весьма содержательна в книге глава о прыжках. В ней много интересных сведений о развитии различных видов прыжков. Догерти подробно анализирует все фазы прыжка — разбег, подход к толчку, толчок и т. д., подчеркивая отдельные детали техники, имеющие подчас решающее значение. Например, о постановке стопы на бруске в прыжках в длину с разбега Догерти пишет: «...когда стопа ставится на бруске, пятка ударяет его и на мгновение создает сопротивление движению тела вперед и этим помогает прыжку в высоту» (т. е.

взлету — Р. Л., стр. 438). Напомним, что некоторые советские тренеры высказывали мнение, что толчковая нога ставится на бруске с носка.

О прыжках в высоту автор сообщает мало нового. Монографии и пособия, написанные Н. Озолиным, В. Дьячковым и др., могут успешно конкурировать по содержательности и точности изложения с рецензируемой книгой. Описывая способы прыжков в высоту, особенно перекидного, автор высказывает явно устаревшие взгляды.

Примерно то же можно сказать об изложении Догерти техники и тренировки в тройном прыжке. Здесь автор стоит примерно на уровне 1950 г. В настоящее время понятие о технике и методике тренировки в тройном прыжке значительно изменилось. Об этом говорит опыт тренеров, подготовивших таких известных всему спортивному миру прыгунов, как Л. Щербakov, О. Ряховский, В. Креер.

Подробно изложен автором материал о прыжках с шестом. Это, пожалуй, лучшие страницы книги. Не заслоняя главного, автор останавливается на важных деталях техники, которых кстати, в прыжке с шестом очень много. Здесь все специфично и достаточно сложно. Разбег с шестом в руках, затем втыкание шеста и последующий вис, должны обеспечить прыгуну свободный и стремительный взлет тела и переход через планку. Догерти рассказывает об этом последовательно, толково и интересно.

Прочитав книгу, хочется перелистать ее еще и еще раз. И хотя труд Догерти сегодня не самый современный, его отдельные положения будут представлять интерес еще длительное время.

В заключение отметим отличную специальную редакцию книги К. Догерти, осуществленную А. Н. Макаровым.

**Р. ЛЮЛЬКО,**  
заслуженный мастер спорта

### ПОВЕСТЬ, КОТОРУЮ ПРОЧТУТ МНОГИЕ

Два мира, две судьбы. Советский молодой человек, родившийся в стране с наиболее справедливым социальным строем, и американский юноша, живущий в мире, где столько лжи и несправедливости.

Оба они приходят в спорт, но разными путями. Робби Кроуфорд — сын олимпийского чемпиона по прыжкам с шестом, погибшего в Японии при взрыве на строительстве военного объекта. От отца остались небольшие сбережения и домик, где Робби живет с матерью и сестренкой. Когда юноша кон-

чает школу, он уже подающий надежды десятиборец. В США спорт — это бизнес, чемпион — это реклама, и Кроуфорд принимают в университет, прикрепляют к нему опытного тренера.

Иными путями приходит в спорт Алексей Горлинский. Сирота, потерявший в годы Отечественной войны родителей, он работает шофером и начинает заниматься спортом в коллективе физкультуры таксомоторного парка, обнаруживая при этом блестящие способности в десятиборье.

Такова завязка повести А. Кулешова «Две медали» (издательство «Физкультура и спорт», 1959 г.), рассказывающей о судьбе советского и американского молодого человека.

Обидно мало издается у нас художественной литературы на спортивные темы, и особенно «не везет» легкой атлетике. Из книг, посвященных легкоатлетическому спорту и увидевших свет в последние годы, можно назвать, пожалуй, только повесть украинского писателя В. Собко «Стадион». Лишь сейчас лед как будто тронулся. В планах издательства «Физкультура и спорт», «Молодая гвардия», «Советская Россия», «Детгиз» мы находим названия расска-

\* Д. Кеннет Догерти. Современная легкая атлетика. Сокращенный перевод с английского А. Б. Кузнецовой. ФИС, 1958, тир. 10000 экз., 464 стр., ц. 9 р. 85 к.

зов и повестей, героями которых являются представители легкоатлетического спорта.

Повесть Кулешова — это первая лапточка среди таких книг.

Нам кажется, что книга «Две медали» — это бесспорная удача автора. Ее с интересом прочтут не только спортсмены, но и многие другие читатели. Объясняется это прежде всего тем, что автор не замкнулся в узкие рамки стадиона и спортивного зала, а показал жизнь своих героев во всем ее многообразии. Кулешов рассказывает не только о соревнованиях и тренировках, но и о становлении характера молодого человека нашей эпохи, о том, как коллектив помогает ему преодолеть пережитки прошлого, определить свое отношение к проблемам морали.

После окончания курсов шоферов Алексей попадает в компанию, где есть немало любителей работы «налево», готовых по всякому поводу пригубить стопку водки, У Горлинского появляются такие друзья — Васек и Петька. Он начинает втягиваться в выпивку, прогуливает, меняет одно место работы за другим. Но, по существу, Алексей остается хорошим парнем. Все чаще и чаще задумывается он над тем, что жить так дальше нельзя. Поступление в таксомоторный парк, где он входит в здоровый коллектив, и занятия спортом помогают ему начать новую жизнь.

Работая в парке, Горлинский увлечается секретарем директора Галей, «ультрасовременной» девушкой, наряд которой состоит из розовой косынки, зеленой пальто, желтых туфель, лиловых перчаток и черных клипсов. Все интересы Гали направлены на рестораны и «шикарную» жизнь на «заграничный манер». С Алексеем она объясняется такими фразами: «Ой, Лешка! Ну ты дал!» или «Это Влад — мой вздыхач».

Через Галю Горлинский попадает в компанию стилига, прожигателей жизни, которая, однако, глубоко чужда ему. Вскоре он порывает с Галей. Начинается дружба с хорошей девушкой Любей Рулевой. Эта дружба постепенно перерастает в настоящее большое чувство. Алексей становится дисциплинированным работником, поступает учиться. Одерживает он большие победы и в спорте. Теперь перед ним лежит широкая прямая дорога.

Рассказывая о своем герое, автор правдиво показывает работу и быт молодых шоферов, рисует картину Москвы в дни фестиваля молодежи.

Кулешов хорошо знает жизнь в зарубежных странах. Он ярко рисует обстановку, в которой живет второй герой повести — американский спортсмен Робби Кроуфорд.

Вот председатель попечительского совета университета — мистер Холмер, промышленник и спортивный меценат, для которого Робби нужен лишь как живая реклама университета. Повесть рассказывает, как Холмер выкидывает буквально на улицу первого тренера Кроуфорда Джо Кинга, когда он становится препятствием в осуществлении планов Холмера.

Робби — простой и честный парень. Посещение СССР и дружба с Горлинским открывают ему глаза на то, что

советские спортсмены — «хорошие ребята» и что советский народ хочет жить со всеми в мире и дружбе.

Наряду с разносторонним показом жизни героев достоинством повести является и то, что автору удалось построить занимательную интригу. В начале книги читатель живо заинтересован судьбой Алексея, который, порвав со старыми приятелями, делает первые успехи в спорте. Вот он выступает на соревнованиях спортсменов двух таксомоторных парков и, почти не имея представления о спортивной технике, побеждает в беге на 100 м и дальше всех толкает ядро. Вот его первое выступление в десятиборье, затем выполнение нормы мастера спорта на Спартакиаде народов СССР и, наконец, установление всесоюзного рекорда.

В это время в США Кроуфорд также устанавливает национальный рекорд. Вскоре он становится и мировым рекордсменом.

С немалым интересом читатель следит за дальнейшими событиями повести. На Олимпийских играх в Мельбурне Горлинский не выступает, и Робби становится чемпионом. Но через два года, на соревнованиях в Париже, происходит поединок между советским и американским десятиборцами. Они достойны друг друга — двое атлетически сложных, хорошо тренированных юношей. Победителем с новым мировым рекордом становится Алексей Горлинский.

Естественно, что нас особенно интересует, удалось ли Кулешову убедительно рассказать о легкоатлетическом спорте, о большом и напряженном труде, необходимом для достижения вершин спортивного мастерства, о совместной работе тренера и спортсмена.

Надо отдать должное автору. Он не обошел эти вопросы, а постарался ответить на них. В повести мы находим описание тренировок Горлинского, рассказ о трудностях, с которыми ему пришлось столкнуться при овладении десятиборьем.

В книге немало места отведено тренерам русского и американского спортсменов. С Робби в США работали Кинг и Келли, с Алексеем в СССР — Петров и Александров. В лице Петрова автор показывает человека, принадлежащего к типу отрицательных тренеров, которые, к сожалению, еще встречаются у нас в спорте.

«...Петрова интересовал результат. Человек, показывающий этот результат, стоял на втором месте, — пишет Кулешов. — Для Петрова ученик существовал только на стадионе; что делалось за воротами стадиона, его не интересовало. Пьянствовал ли его подопечный, плохо ли учился, прогуливал ли на заводе — все это имело значение лишь с точки зрения показываемых им результатов...»

Вот почему, когда Алексей, впервые выступая на соревнованиях по десятиборью, не оправдал надежд Петрова, тот легко «уступил» его другому тренеру — Александрову.

Прямой противоположностью Петрову показывает автор Александрова, который начал с того, что побывал в общепитии у своего нового воспитанника. Отношение Александрова к своим ученикам не определяется результатами,

которые они показывают. Это настоящий тренер-воспитатель, который отлично знает легкую атлетику, строит свою работу на научной основе, изучает психологию спортсменов и умело шаг за шагом ведет их к овладению вершинами спортивного мастерства.

В книге Кулешова мы находим ряд удачных описаний соревнований по легкой атлетике, хорошо передающих накал спортивной борьбы.

Есть в книге и недостатки. Порой излишне навязчивы и примитивны противопоставления. Так, слишком безоговорочно отрицательны пьяницы и прогульщики Васек и Петька, стилига Влад и загнипнотизированная «роскошной жизнью» Галина. В то же время слишком прямолинейно положительные диспетчер парка Рулева, комсомольцы и спортсмены. Кстати, Галя и ее подруга Ляля, выражающие свои чувства или междометиями, или такими словами, как «Классно!», «Вот это дает», очень напоминают неизвестную Эллочку из «Двенадцати стульев» Ильфа и Петрова.

Этот недостаток повести сказался и в изображении тренеров. Петров нарисован одной черной и Александров одной белой красками.

Кулешов не является специалистом в легкой атлетике, и мы не в праве требовать от него глубокого знания этого вида спорта. Однако специалисты, с которыми он консультировался, должны были помочь ему при рассказе о тренировке и технике бега, прыжков и метаний не допускать ошибок и неточностей. А они, к сожалению, в книге есть.

Прежде всего неубедительно возникновение главного недостатка в спортивной технике Алексея — выхода из круга в метаниях. Современная методика тренировки позволяет так построить обучение, что спортсмен, как правило, не выходит из круга. А ведь Алексей начал заниматься сразу у опытных тренеров. Тем более неправдоподобно, что эта ошибка появилась уже на первой тренировке. Обычно на первых занятиях из круга не толкают, а тем более со скачком. Не соответствует сути дела и замечание по этому поводу Петрова, который объясняет Горлинскому причину его выходов из круга тем, что он «недостаточно быстро меняет ноги» (?).

В ряде случаев примитивно и неточно описание техники отдельных видов легкой атлетики. Так, например, оказывается, что на старте взгляд устремлен «в конец далеко убегающей дорожки», а в метании диска делается «два молниеносных поворота» (стр. 47, 177). О прыжках в длину автор пишет, что «брошенное вперед колоссальной силой толчка тело Алексея пронеслось в воздухе», что «нельзя было опаздывать с подачей (?) туловища» и что «над устранением этого недостатка (какого? — В. Т.) Алексей и работал» (стр. 159). Оказывается, что, бегая с высоким подниманием бедер, Горлинский «проверял силу толчка». Надуманно такое описание легкоатлетки: «Собранность, стройность, гибкость и сила прыгуны в высоту смягчалась у нее плавностью линий и округленностью форм пловчихи» (стр. 89).

Впрочем, эти недостатки легко могут быть устранены при переиздании.

**В. ТЕННОВ**

# НА ЭКРАНЕ СИЛЬНЕЙШИЕ АТЛЕТЫ

Не так давно на экранах страны с большим успехом демонстрировался короткометражный хроникально-документальный фильм о первой в истории легкоатлетического спорта международной встрече сборных команд Советского Союза и Соединенных Штатов Америки (режиссер А. Рыбакова, производство Центральной студии документальных фильмов, 1958 г.).

А сейчас кинематографы подготовили к выпуску по материалам того же матча новый учебный фильм «Легкая атлетика». Демонстрация учебной двухчастной киноленты продолжится менее получаса. За этот короткий промежуток времени авторы фильма знакомят нас с техникой бега, прыжков и метаний выдающихся спортсменов, участников соревнований.

При помощи разнообразных приемов техники современной киносъемки — «рапид», «стоп-кадр» и изобретательно найденных оригинальных точек съемки операторы демонстрируют зрителю элементы различных видов легкоатлетического спорта.

Особый интерес для наших спортсменов и тренеров, несомненно, представ-

ляют кадры, показывающие технику спринтера А. Мэрчисона и других бегунов США в эстафете  $4 \times 100$  м, барьеристов Г. Дэвиса, А. Робинсона и Х. Джонса. Для изучения техники бега на 400 и 800 м большую пользу принесут кадры замедленной съемки бега олимпийского чемпиона Т. Куртнея.

В фильме подробно анализируется техника метания диска одного из сильнейших метателей мира Р. Бабка и олимпийского чемпиона А. Ортера, техника толкания ядра рекордсмена мира П. О'Брайена.

Фильм завершается показом и разбором техники прыгунов в длину, высоту и тройным. Отлично засняты прыжки чемпиона Европы И. Тер-Ованесяна, Э. Шелби, Ю. Степанова, И. Кашкарова и Ч. Дюмаса. Свообразную технику тройного прыжка демонстрируют советские прыгуны — мировой рекордсмен Ю. Ряховский и В. Креер.

Следует отметить удачный дикторский текст, точно и просто комментирующий фильм и помогающий зрителю разобраться в особенностях техники того или иного вида легкой атлетики. Кинолента заканчивается словами: «Вы ви-

дели технику многих выдающихся легкоатлетов. Запомните ее и применяйте на своих тренировках!»

Новый учебный спортивный фильм хорошо помогает выполнять эту рекомендацию. Все кадры запоминаются и принесут большую пользу в учебно-тренировочной работе нашим легкоатлетам, педагогам, тренерам.

В заключение укажем, что фильм «Легкая атлетика» был подготовлен киностудией к массовой печати еще в начале декабря прошлого года. Однако из-за нерасторопности Управления кинофикации и кинопроката Министерства культуры СССР тиражирование картины затянулось до апреля. Это наглядный пример того, как плохо выполняется последний приказ министерства об улучшении пропаганды спорта, и в частности средствами кинематографии.

Союзу спортивных обществ и организаций надо позаботиться о том, чтобы новый учебный фильм по легкой атлетике увидело максимальное количество спортсменов и тренеров.

Хочется пожелать дальнейшего продолжения удачно начатой серии учебных и популярных фильмов по легкой атлетике. Летом этого года такую возможность предоставят два интересных международных матча СССР — ФРГ и СССР — Великобритания, которые, как известно, будут проведены в Москве. Думается, что киноработники порадуют нас созданием картин об этих матчах.

Г. ДОЛГОПЯТОВ

## Консультация

Потовая ванна уже в глубокой древности считалась лучшим средством против всякого рода заболеваний. Исстари широкой популярностью пользовались паровые бани и в России. С начала XIX в. русская баня, как дающая наибольший эффект, стала распространяться и в странах Европы.

В чем же ценность паровой бани? Прежде всего в том, что через поры кожи с потом выделяются продукты обмена веществ в организме, улучшается кровообращение. Это дает основание утверждать, что каждый спортсмен и физкультурник, желающий дольше сохранить свою работоспособность, должен регулярно пользоваться баней.

Какой тип бани можно рекомендовать для строительства на стадионах?

Наиболее целесообразно соорудить баню с единовременной вместимостью 5—10 человек. Главное внимание в такой бане должно быть обращено не на мытье, а на получение паровой ванны. Ниже дается проект устройства бани на 5 человек.

## БАНЯ НА СТАДИОНЕ

Баня размером  $6,91 \times 8,91$  м может быть расположена на любом участке стадиона, где есть подходящий рельеф, обеспечивающий удобный сток воды, а также место для размещения сарая для топлива и шахтного колодца для воды или водопроводного крана.

Для здания бани можно использовать дерево, кирпич, щебеночные или шлакобетонные камни и другие материалы.

Как показано на рис. 1, порядок движения пользующихся баней такой. Через сени и тамбур спортсмены проходят в раздевалку, оборудованную скамьями на 5—7 человек. Отсюда они попадают в мыльную комнату площадью  $14 \text{ м}^2$ . В ней имеются скамейки на 7 человек, моющихся одновременно, один котел для подогрева воды на 200 л и бочка для холодной воды на 250—300 л. Котел и бочка должны иметь краны, хотя можно пользоваться и черпаками. Котел обогревается печью, которая отапливается из другого помещения размером  $1,7 \times 1,9$  м.

Из мыльной можно пройти в парильную площадью  $11 \text{ м}^2$ , где имеется деревянный полок, рассчитанный на одно-

временное пользование им трех парящихся человек или пяти принимающих горячие потовые ванны. Дающая пар печь-каменка, размером  $102 \times 179$  см, высотой 231 см, имеет топку из того же помещения, в котором расположена печь, обогревающая мыльную комнату.

Для снабжения бани горячей водой имеется котел диаметром 64 см; высотой 70 см, емкостью 200 л. Вода нагревается в течение часа до температуры  $75^\circ \text{C}$ . Расход воды на одного человека при продолжительности нахождения его в парилке и в мыльной по 15 минут составляет 4 ведра. Таким образом, в течение часа баней могут пользоваться 10—12 человек.

Непрерывного действия бани можно добиться, если поставить два котла: пока из одного котла расходуется горячая вода, другой нагревается для следующей очереди парящихся. Расход дров не велик и составит примерно 10 кг в час.

Строительство русских парных бань на стадионах нужное дело, не требующее больших затрат средств и материалов.

В. ПОЛИКАРПОВ

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

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

Адрес редакции: Москва, К-104, М. Бронная ул., д. 4. тел. Б 3-04-57, Б 8-96-72

Художественный редактор В. И. Казакова

Сдано в производство 5/VI 1959 г.

A04915.

Заказ. 273

Подписано к печати 1/VI 1959 г.

Формат бумаги  $60 \times 92 \frac{1}{8}$

2,5 + вкл. бум. листа

4 п. л. + 0,5

6,84 уч.-изд. л.

68 400 зн. в 1 п. л.

Тираж 26 500 экз.

Цена 3 руб.

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

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

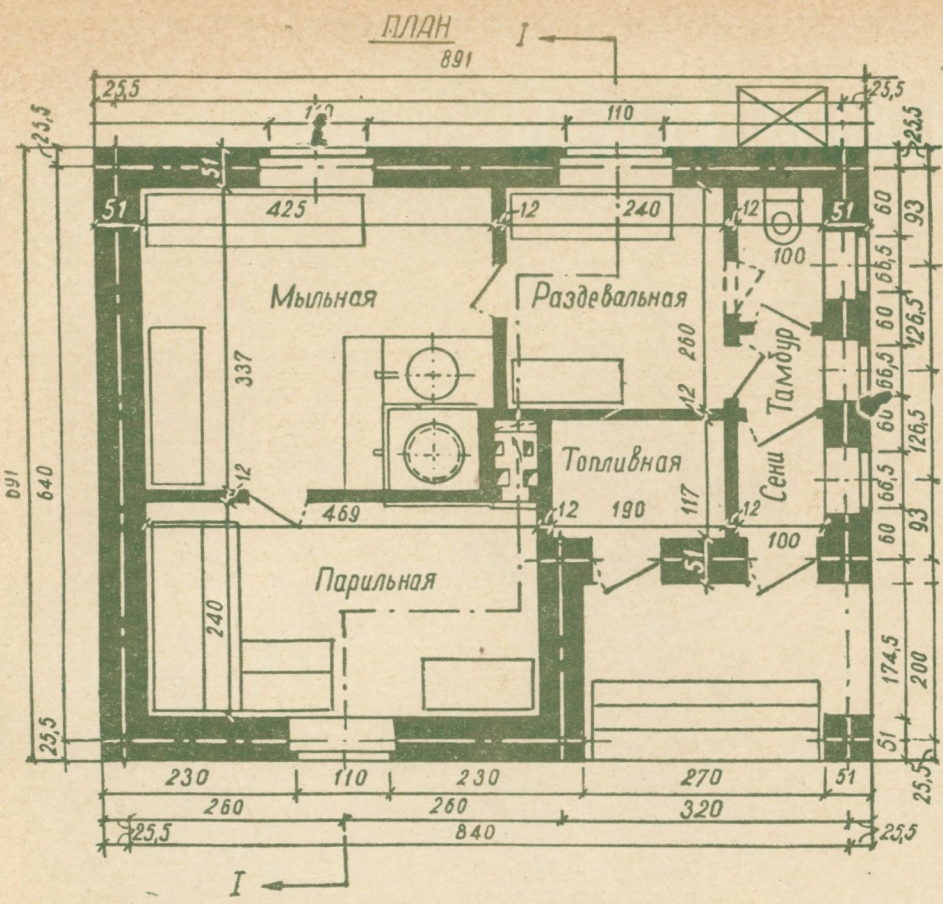


Рис. 1. План русской паровой бани

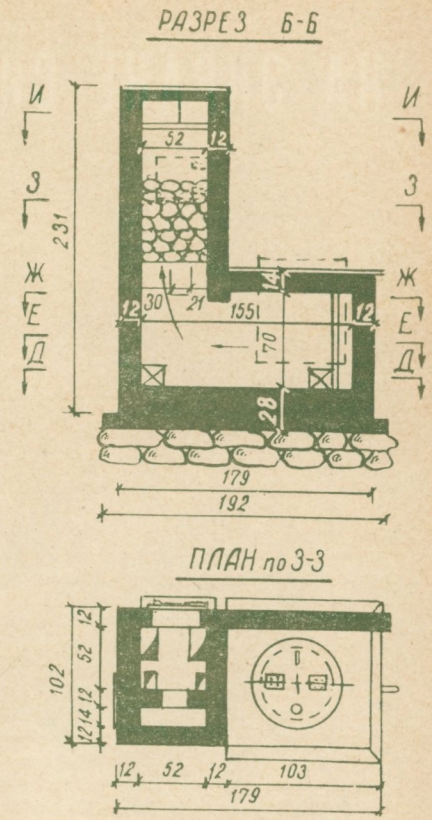


Рис. 3. Разрез и план печи-каменки

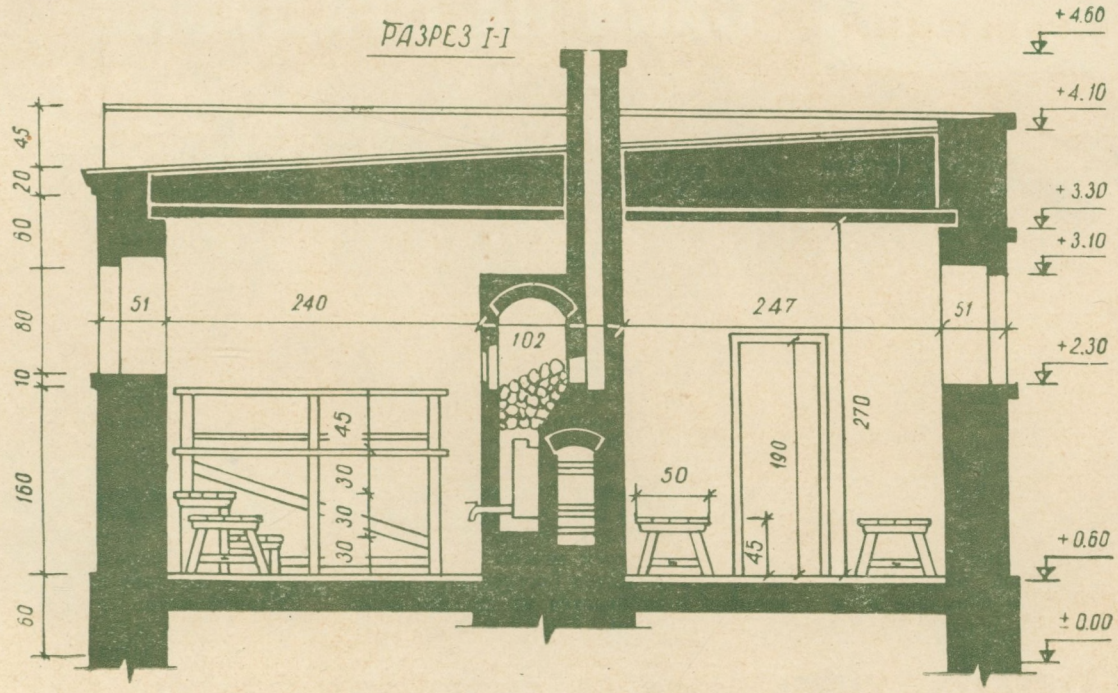
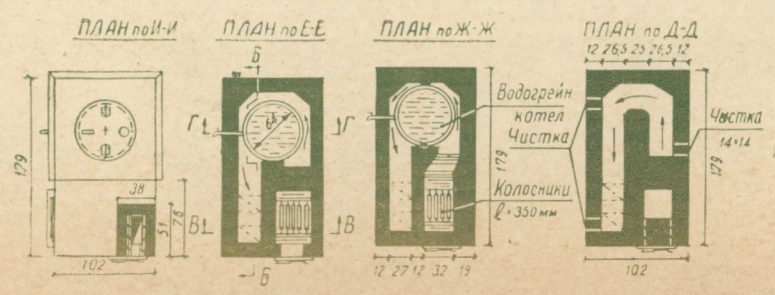


Рис. 2. Поперечный разрез бани



Цена 3 руб.



**СПОРТСМЕНЫ И СПОРТСМЕНКИ!  
ВЫХОДИТЕ НА СТАРТ СОРЕВНОВАНИЙ  
ВТОРОЙ СПАРТАКИАДЫ НАРОДОВ СССР!**