

СЕНТЯБРЬ • 1968

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

9



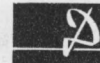
12-27
ОКТАБРЬ
1968

ХІХ

ОЛИМПИЙСКИЕ
ИГРЫ



ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРАВОФЛАНГОВЫХ СОВЕТСКОГО СПОРТА



о начала XIX Олимпийских игр остались считанные дни. 13 октября на дорожки и секторы Олимпийского стадиона в Мехико выйдут сильнейшие атлеты мира. Среди них будут и спортсмены СССР. Лучшие из лучших среди советских легкоатлетов завоевали право продемонстрировать свое мастерство на самом представительном спортивном форуме современности.

Результаты наших олимпийцев находятся в прямой зависимости от общего уровня работы по развитию высшего спортивного мастерства в нашей стране. И понятно, что сейчас необходимо еще раз вернуться и вопросу о мастерстве легкоатлетов. Удовлетворяет ли оно требованиям сегодняшнего физкультурного движения, рентабельна ли работа наших организаций в области спортивного мастерства, то есть иначе говоря, правильно ли используются те немалые средства, которые выделяются государством для этой цели?

Нужно сказать, что после печальных уроков олимпийского 1964 года Федерация легкой атлетики СССР провела очень большую работу. Об этом свидетельствует рост числа мастеров спорта, ежегодно подготавливаемых в стране. В 1965 году спортивными организациями подготовили 320 мастеров, в 1966 году — 229, в 1967 году — 389 (самая большая цифра за всю историю легкой атлетики). О росте мастерства говорят и убедительные победы сборной команды страны в розыгрыше Кубков Европы и в ряде ответственных матчей, уверенные выступления «второго эшелона» на европейских играх юниоров, наконец, увеличение числа рекордов.

Достаточно вспомнить, что в 1967 году было установлено 20 рекордов страны, из которых два являются мировыми (200 м с/б и эстафета 4x200 м у женщин) и один европейским (прыжки в длину у мужчин). А в 1968 году уже на первое августа советские атлеты установили и повторили 20 всесоюзных рекордов, в том числе 5 мировых (у мужчин в метании копья, в ходьбе, у женщин в толкании ядра и беге на 80 м с/б). Значительно превышает официальный рекорд мира и результат В. Кудинского в беге на 3000 м с/п. Только серьезным улучшением качества работы мы обязаны появлению таких спортсменов, как В. Сапег, Л. Жарнова, Е. Аржанов, Т. Бычкова, Е. Ринга, В. Санеев, А. Бондарчук и другие.

Значительные организационные изменения позволили улучшить подготовку кандидатов в сборную команду страны. Почти в три раза увеличился календарь всесоюзных и международных соревнований, коренным образом было перестроено планирование учебно-тренировочного процесса. Все эти мероприятия и несомненный подъем уровня результатов позволяют полагать, что Федерация легкой атлетики имеет все возможности для выполнения решений V Пленума Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций, связанных с развитием высшего спортивного мастерства.

И все же мы должны признать, что наша сборная команда не в состоянии сейчас завоевать такое же число золотых медалей, как на Олимпийских играх в Риме или на Белградском первенстве Европы. Не является секретом, что во многих видах, где раньше мы занимали доминирующее положение, передовые позиции утрачены и не так легко их восстановить. Получается на первый взгляд парадокс. С одной стороны, рекордное число мастеров, с другой — потери позиций в мировой легкой атлетике. На фоне тысячного отряда мастеров у нас слишком мало спортсменов эстра-класса, способных на равных сражаться с лучшими атлетами мира. Отсюда и вытекает насущнейшая задача — готовить в каждом виде спортсменов, стабильно показывающих независимо от уровня соревнований и титулов соперников результаты мирового класса. Только имея в большинстве видов таких спортсменов, как Лусис, Чижова, Клим, можно сейчас рассчитывать на победы.

При существующей практике работы спортивных организаций проблема воспитания атлетов мирового класса не может решаться успешно. Усилиями только Федерации легкой атлетики нельзя обеспечить достаточные темпы роста мастерства, необходимый уровень материально-

Указом Президиума Верховного Совета Союза ССР от 24 июля 1968 года большая группа работников физкультурного движения награждена орденами и медалями СССР.

Среди награжденных — ряд наших ведущих легкоатлетов и люди, внесшие большой вклад в развитие легкоатлетического спорта в стране.

Орденом Трудового Красного Знамени награждены: **Кривошеев** Леонид Михайлович — директор Центрального стадиона, гор. Киев; **Пама** Март Оскарович — мастер спорта СССР, гор. Тарту; **Полубабкин** Виктор Харлампиевич — старший преподаватель Киргизского государственного института физической культуры, гор. Фрунзе; **Рахматуллаева** Зульфия Хакимовна — мастер спорта СССР, гор. Душанбе. **Чижова** Надежда Владимировна — мастер спорта, гор. Ленинград.

Орденом «Знак почета» награждены: **Ануфриева** Антонина Александровна — тренер спортивного общества «Трудовые резервы», гор. Москва; **Близнецов** Геннадий Алексеевич — мастер спорта СССР, гор. Харьков; **Вайксаар** Арнольд Янович — декан факультета физического воспитания Тартуского государственного университета; **Вакурова** Лидия Степановна — тренер спортивного общества «Спартак», гор. Москва; **Кумушка** Виестурис Мартынович — старший преподаватель Латвийского государственного института физической культуры, гор. Рига; **Петрова** Зоя Евсеевна — тренер детской спортивной школы, гор. Москва; **Пожидаев** Иван Семенович — преподаватель Ленинградского института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта; **Самотесова** Людмила Ивановна — мастер спорта СССР, гор. Брянск; **Тихомирова** Валентина Николаевна — мастер спорта СССР, гор. Орел; **Туяков** Алмин — заслуженный мастер спорта СССР, гор. Алма-Ата; **Шехтель** Александр Яковлевич — заведующий кафедрой физического воспитания Ленинградского института текстильной и легкой промышленности им. С. М. Кирова.

Медалью «За трудовую доблесть» награждены: **Кирсанов** Павел Николаевич — ответственный секретарь Липецкой областной федерации легкой атлетики. **Кузьмина** Кира Петровна — мастер спорта СССР, гор. Ульяновск. **Лобастов** Сергей Андрианович — тренер Центрального спортивного клуба Армии, гор. Москва; **Санеев** Виктор Данилович — мастер спорта СССР, гор. Сухуми. **Сошников** Павел Андрианович — директор Зимнего стадиона, гор. Ленинград.

Медалью «За трудовое отличие» награждены: **Вилькицкий** Геннадий Станиславович — тренер Слонимской детской спортивной школы, Гродненская область. **Елфимов** Иван Тихонович — заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова; **Кароблис** Повилас-Пятрас Балтраус — заместитель декана Вильнюсского государственного педагогического института; **Шляжас** Юозас Юлевич — общественный тренер, заместитель главного инженера комбината искусственного волокна им. 50-летия Октября, гор. Каунас.

В НОМЕРЕ:

- 1 «Специализация — путь к мастерству»
- 2 «Страдная пора»
- 5 Ф. Сулов «Проблема бега»
- 6 Ф. Куду «Размышления о decatлоне»

- 8 «Наша школа легкой атлетики»
- «Прыжки с шестом»
- 14 «Мастера стипль-чеза»
- 18 «Стартует молодость»
- 24 А. Сребницкий «Бегун, который умеет побеждать»
- 27 В. Откаленко «Двенадцать вопросительных знаков»
- 30 «Олимпийский гороскоп»

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Год издания четырнадцатый

№9 сентябрь (161) 1968

Наша обложка. На старте Фотозтюд В. Бровко
На четвертой странице обложки. Последний барьер Фотозтюд Е. Волкова
На страницах журнала фото: В. Светланова, Г. Туровой, Ю. Сомова, В. Ун Да-сина, В. Кутырева (все Москва), В. Галактионова (Ленинград), В. Кузьминского (г. Одесса), И. Денисова (г. Рига)
Кинограмма В. Папанова

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ — ПУТЬ К МАСТЕРСТВУ

технического обеспечения для подготовки спортсменов мирового класса во всех видах. Думается, что наиболее верным средством должен стать утвержденный авторитетными организациями четырехлетний план развития высшего спортивного мастерства легкоатлетов, построенный не на прогнозах, а на точном знании возможностей наших организаций и спортсменов. Основой такого плана будет узкая специализация.

Разговоры о специализации не новы. В январе 1965 года Президиум Центрального Совета Союза принял, как известно, постановление о создании в ряде городов страны групп олимпийской подготовки и специализированных детско-юношеских спортивных школ. Решение было своевременное, но его не подкрепили ни законодательно, ни материально. Поэтому группы олимпийской подготовки остались на бумаге, и сегодня о них даже не вспоминают. Детско-юношеские спортивные школы рождались в муках, их в стране насчитывается всего 39 (вместо 72 по плану), причем многие из них так и не вышли из младенческого возраста.

Сейчас необходимо создать предпосылки для работы по узкой специализации. Опыт работы отдельных тренеров убедительно свидетельствует о пользе такой специализации. Вот пример: два года назад было решено, что с группой наших ведущих прыгунов тройным будет работать заслуженный мастер спорта бронзового призер XVI и XVII Олимпийских игр Витольд Креер. Мы видим, что результаты явно положительны: 16,92 у А. Золотарева, 16,87 у В. Санеева, 16,77 у Н. Дудина и 16,69 у В. Куркевича. Если же взглянуть в списки лучших спортсменов СССР за 1967 год, то там мы найдем еще несколько воспитанников Креера. Такой вариант специализации почти идеален, тренер имел возможность получить сильную группу и свободно работать, никто не требовал от него готовить дополнительно метателей, барьеристов или средневики.

Обратимся к другим примерам. Широко известно не только в стране, но и за рубежом имя В. Лонского, сумевшего в небольшом городе Бердичеве создать спортивную школу, где специализируются лишь в прыжках в высоту, причем одни мальчишки. Имена воспитанников Лонского, вошедших в число лучших прыгунов страны, достаточно известны, но мало кто знает, сколько гонений перенес Лонской по поводу «однобокости» своей школы.

Еще одно достаточно известное имя — ленинградец Павел Гойхман, чей ученик Ю. Степанов был первым прыгуном, отбравшим мировой рекорд у американцев. Несмотря на многочисленные препоны, Гойхман сумел организовать при ленинградской ДЮСШ общества «Спартак» специализированное отделение прыгунов в высоту, которое начало функционировать с сентября 1965 года. Через год в отделение пришел работать второй тренер — Е. Сосина. Удалось создать и какие-то возможности для нормальной тренировки: зимой занятия проводились на зимнем стадионе и в зале, который оборудовали специально для прыгунов, летом — на стадионе «Нева» и в специализированном спортивном лагере. За два года в отделении, в котором насчитывается всего 6 групп, подготовлен мастер спорта международного класса В. Грушкин (180), мастера спорта А. Бакуменко (чемпион СССР среди юниоров), В. Пальцов (призер чемпиона юниоров), А. Гертиг (1,60), Т. Коганов (1,70), В. Толстюк (2,06).

Тренер рижского «Динамо» Имант Гайлис тренирует только бегунов. Каждый год он готовит нескольких мастеров спорта. Среди его воспитанников Г. Хлыстов, У. Рубезис, А. Томс, М. Гайлис, Я. Якубовс, Э. Бригманис, Е. Иванов, Ю. Грустыньш и многие другие. Убедительно свидетельствуют о необходимости узкой специализации плоды тренерского труда М. Кривоносова, Ф. Куду, Т. Прохорова, В. Ягодина, Е. Кузнецова, В. Волкова и других. Таким образом, жизнь подсказы-

вает, что только специализация тренера в одном или смежных видах легкой атлетики позволит специалисту не распылять свои силы, а, наоборот, концентрировать их, совершенствовать знания, дает возможность за 3—4 года готовить из вчерашних юношей и девушек атлетов международного класса. Следовательно, задача ясна — тренеров нужно нацеливать на узкую специализацию. Однако такую задачу никто сейчас перед тренерами не ставит.

Существующие формы учебно-спортивной работы, очевидно, станут в данном этапе до некоторой степени тормозом в достижении мастерства. И прав П. Гойхман, когда пишет: «Межведомственная борьба за командное первенство сводит подготовку спортсменов прежде всего к подготовке зачетников, борьба за принадлежность атлета к организации мешает росту его мастерства, а все вместе взятое не стимулирует интереса местных организаций и пополнения сборной команды страны. Дальнейший рост молодых атлетов становится заботой единственно руководителей сборной команды, которая на деле должна им только контролироваться, а не осуществляться. В то же время, на местах положение и условия работы тренеров, готовящих спортсменов высокого класса и просто зачетников, по существу одинаково. Моральная же ответственность первого тренера, затрага его времени и энергии, необходимость постоянного повышения знаний намного больше, чем у тренера, работающего для «зачета».

Вывод ясен и говорить об этом нужно именно сейчас, в преддверии нового олимпийского цикла: необходимо создавать заинтересованность в узкой специализации как у тренеров, так и у организаций и таким образом решить вопрос о коренной перестройке учебно-тренировочной работы.

Пути такой перестройки вырисовываются достаточно четко. Речь идет о том, чтобы на первом этапе, допустим, до второй половины 1969 года были созданы 12—15 школ, во главе которых встали бы лучшие специалисты страны, чтобы тренер-руководитель такой школы знал, что его основная задача из 100 или 120 мальчиков и девочек подготовить в определенный срок несколько мастеров спорта международного класса в избранном им виде. Такой тренер-руководитель должен получать высокую заработную плату, иметь возможность подобрать соответствующий по знаниям и по деловым наче-

ствам преподавательский состав, иметь необходимые условия для проведения круглогодичных тренировок. Руководителю необходимо создать такие условия, чтобы он был подлинным хозяином школы.

Не следует гнаться за количеством таких школ. Если у нас нет, к примеру, высококвалифицированных специалистов по бегу на средние дистанции или по толканию ядра у мужчин, то нечего и торопиться с созданием школы. Но почему не могут существовать специализированные школы Креера, Гайлиса, Дьячкова, Вакуровой и т. д.? Таких и подобных им тренеров следует избирать от организационных хлопот, от возни с заявками, инвентарем, дать им все возможности для плодотворной работы.

Первая ласточка — это принятое недавно Центральным советом Союза постановление о создании так называемой «школы Гойхмана». Но, как известно, одна ласточка весны не делает. Нужно решать вопрос о создании школ, которыми будут руководить лучшие из лучших наших специалисты. Однако было бы неверным ограничивать специализацию лишь обеспечением условий для маленькой группы ведущих. Специализацию нужно внедрять даже в небольших коллективах, где работает небольшое число тренеров.

Теперь о заинтересованности организаций. Прежде всего здесь следует установить для соревнований всесоюзного масштаба более высокий уровень «премиальных» очков за показ высоких результатов и стимулировать таким образом работу общества или республики. Разумеется, нужно изыскать пути для пресечения перетаскивания мастеров спорта из одной организации в другую. Вероятно, следует подумать и об изменении системы зачета. Литва, например, всегда имела сильных бегунов и успешно готовит команды и кроссам. Но на первенстве страны литовцам приходится выступать по полной программе и такой же командой, как РСФСР, Украина, Москва, Ленинград. А разве нельзя было оговорить в положении, что республика имеет право выставить в каких-то видах в два-три раза больше зачетников? То же самое нужно предусмотреть и в календарях республик, краев, областей, городов. Творческий подход — вот что требуется от наших организаций при разработке положений и календарей.

Журнал неоднократно ставил вопрос и о том, что следует ввести в практику ежегодные конкурсы обществ и республик на лучшую постановку работы по легкой атлетике. Умело составленное положение о таком конкурсе поставило бы в выгодные условия организации, которые добиваются более высоких результатов. Такой конкурс был бы более объективен, чем подсчет числа завоеванных Кубков и медалей. Очевидно, в конкурсе вопросам специализации должно уделяться особое место.

Забег на 10 000 м на Мемориале Знаменской стал, без сомнения, одним из наиболее выдающихся забегов за всю историю мировой легкой атлетики. Впереди новый рекордсмен СССР Н. Свиридов, за ним К. Кейно (Кения), В. Аланов, чемпион и рекордсмен Европы Ю. Хаазе, Л. Микитенко, Б. Ефимов



СТРАДНАЯ ПОРА

Более недели Ленинград — колыбель отечественного легкоатлетического спорта — жил состязаниями рыцарей «королевы спорта». На одном из лучших легкоатлетических стадионов страны — ленинградском имени Ленина — состоялись два состязания, которые, без сомнения, станут украшением нынешнего сезона. Ленинградские старты показали, что общий уровень результатов наших легкоатлетов заметно вырос по сравнению с первыми весенними состязаниями. И если результаты будут прогрессировать и далее такими же темпами, то нынешний сезон будет наиболее значительным за всю историю отечественной легкой атлетики.

Итак, матч легкоатлетов трех стран. Его смело можно назвать малым розыгрышем Кубка Европы. По результатам минувшего и нынешнего сезонов сборная команда Германской Демократической Республики уверенно занимает второе место на континенте. В пятерку сильнейших команд Европы входит и сборная команда легкоатлетов Польши. Ну, а сборная команда СССР вновь доказала, что по праву считается лучшей командой континента.

Командный зачет в матче был двояким: с одной стороны, подсчитывались очки во встрече всех трех команд, с другой — в трех отдельных двойственных матчах. Советские легкоатлеты победили по всем статьям. Счет в тройственном матче: СССР — 275,5, ГДР — 204,5, Польша — 177.

У немецкой команды наши легкоатлеты выиграли со счетом 180,5:136,5, у польской — 203:125. Наконец, в матче ГДР — Польша зафиксирован счет 171:155.

Уместно вспомнить итоги прошлогодних матчей этих же команд. Тогда в матче СССР—ГДР счет был 173:166, а в матче СССР—Польша — 162:165. Причем в обоих матчах неудачно выступили наши спортсмены, проигравшие своим соперникам. В Ленинграде женская

Г. Кузнецова повторила европейский рекорд в беге на 100 м с/б



сборная СССР взяла убедительный реванш за прошлогодние поражения. Команду ГДР они победили со счетом 74:43, а легкоатлеток Польши — 72:45.

Причина сравнительно легкой победы сборной СССР в том, что в нынешнем сезоне советские легкоатлеты заметно повысили уровень своих результатов. Причем, как показали последующие старты, результаты неуклонно продолжают расти. В ленинградском матче сборная СССР выглядела сплоченным коллективом, почти без слабых мест.

В отдельных видах гости превосходили хозяев, но только в отдельных. В общем же гости отступили перед мощью команды (именно команды в полном смысле этого слова) хозяев.

Но ведь нынешний сезон олимпийский, и с этой точки зрения итопи матча принесли, казалось бы, наибольшее удовлетворение все-таки гостям. Команда командой, но ведь в Мехико-то медали личные. Но в том-то и дело, что выиграв командные состязания, наши легкоатлеты через неделю доказали, что ныне они сильны и в личных соревнованиях.

Мемориал Знаменских — состязание лично-командное — стал первой серьезной репетицией в преддверии Олимпиады. На сей раз капризная ленинградская погода оказалась более радушной прием легкоатлетам. Единственным их врагом оказался ветер, укравший немало рекордов.

Нынешний Мемориал по своим результатам превзошел все десять предшествующих. Достаточно сказать, что из 19 высших достижений Мемориала в мужских видах в Ленинграде были улучшены 12 и одно повторено. А из шести оставшихся достижений одно устояло с «помощью» ветра. И интересно то, что из 12 новых высших достижений Мемориала 10 принадлежат советским атлетам.

Да, по сравнению с результатами весенних состязаний и даже матча трех стран, который состоялся всего на неделю раньше, достижения, показанные советскими атлетами во время Мемориала, значительно выше. Причем выше не у отдельных спортсменов, а у большой группы.

Например, спринт. Ныне состав группы спринтеров, входящих в сборную команду страны, обновился полностью. За исключением Н. Иванова остальные спринтеры сборной пришли в нее в течение последнего года. Да и Иванов-то в сборной около двух лет. И тем не менее дебютанты большого спорта в нынешнем году показывают столь высокие и стабильные результаты, что можно уже говорить о возрождении былых традиций и надеяться на успех наших спринтеров в международных состязаниях самого высокого ранга. И успех не одного только В. Сапея.

У женщин положение иное. В сборную пришла лишь одна дебютантка — Л. Жаркова. Однако опытные наши бегуны — Л. Самотесова, В. Попкова,

Г. Бухарина, Н. Бурда начали сезон достаточно высокими результатами.

Это спринт. Но многообещающе обстоит дело и в большинстве других видов. Наши спортсменки после некоторого перерыва стали побеждать в беге на 400, 800 м и 80 м с/б, метании диска. До конца сезона еще далеко, но уже сейчас можно предположить, что нынешний год войдет в историю нашего легкоатлетического спорта не только как год 80-летнего юбилея отечественной «королевы спорта».

Каково состояние сборной команды легкоатлетов СССР за два с половиной месяца до начала Олимпийских игр!

Прокомментировать итоги прошедших состязаний именно с этой точки зрения мы попросили старшего тренера сборной Гавриила Витальевича Коробкова.

Спринтерский бег. Особые надежды мы возлагаем на наши эстафетные команды. Видимо, мужской квартет будет выглядеть так: А. Хлопотнов, Е. Синяев, Н. Иванов и В. Сапея. Какое место сможет занять эта команда в Мехико? Думается, что высокое. Судите сами: каким может быть результат команды, если Хлопотнов может пробежать стартовый этап за 10,4, Синяев — свой отрезок за 9,4, Иванов — 9,7, а Сапея — финишный отрезок за 9,3. Так что результат команды может быть очень высоким.

Личные достижения участниц женской эстафетной команды ниже, чем у мужчин. Успеха они смогут добиться лишь за счет отточенной техники передачи, аккуратности и, конечно, бойцовских качеств.

В индивидуальных видах спринтерского бега результатов высокого, международного класса добился пока лишь В. Сапея, повторивший европейский рекорд. Остальные наши спринтеры хотя и улучшают постепенно свои достижения, но не настолько, чтобы сейчас претендовать на высокие места в крупнейших международных состязаниях. Это относится и к бегу на 200 и 400 м.

Всесоюзный рекорд на 400-метровой дистанции у мужчин установлен 13 лет назад. В стране есть несколько бегунов, которые могли бы замахнуть на это достижение. Я имею в виду их потенциальные возможности. Так что теперь все зависит от них самих и их тренеров.

Бег на средние дистанции. Два бегуна на средние дистанции, которые могут рассчитывать на высокие результаты, — это молодой киевлянин Е. Аржанов и рижанин У. Рубезис. В данный момент Аржанов значительно сильнее остальных наших бегунов на 800 м, но его успехи в международных состязаниях — это вопрос будущего. Рубезису же предстоит много потрудиться, чтобы добиться права выступать в Мехико.

На самой длинной олимпийской дистанции у женщин — 800 м — хорошо выступает чемпионка страны Л. Эрик, которую отличают завидные волевые качества.

Бег на длинные дистанции. В этих видах намечилось отставание, которое пока еще не сглаживается даже ленинградскими результатами Р. Шарафетдинова и Н. Свиридова, установившего но-

вый всесоюзный рекорд. Ведь оба они показали свои лучшие результаты, проиграв при этом зарубежным соперникам.

Марафонский бег в последние годы становится все более и более популярным в стране. На старт многочисленных пробегов выходит много молодежи, и вполне вероятно, что вскоре сборная команда пополнится талантливыми марафонцами, способными побеждать и на олимпийских играх.

Барьерный бег. В нынешнем сезоне наши барьеристы (110 м) показывают не только высокие, но и, что видимо важнее с точки зрения олимпийской, стабильные результаты. И мне кажется, что кому-то из них вполне по силам пробиться в олимпийский финал. Ну, а что произойдет в финале — об этом судить пока трудно.

Еще труднее предугадать исход олимпийских состязаний барьеристок. Мы надеемся на успех Корсаковой, но нельзя забывать, что своеобразие условий Мехико, а точнее, своеобразие дорожки на олимпийском стадионе может сказаться на результативности барьеристок в первую очередь. И основная их задача — привыкнуть к тартановому покрытию. К тому же Вера сильно травмировалась во время Мемориала братьев Знаменских.

На 400-метровой барьерной дистанции сейчас наиболее удачно выступает В. Скоморохов, окончательно перешедший на этот вид. Он может рассчитывать на успешное выступление в Мехико.

Бег на 3000 м с/п. В этом виде мы имеем целую группу бегунов высокого международного класса. Я даже затрудняюсь назвать тех трех бегунов, которые побегут в Мехико. Скорее всего это будут В. Кудинский и А. Курьян. На третье место пока претендуют А. Морозов, Л. Народицкий, Ю. Рыбаченко.

Прыжки. В. Гаврилова и В. Скворцова не без оснований называют в числе главных претендентов на олимпийские

медали в прыжках в высоту. На тройственном матче в Ленинграде оба выступили ниже своих возможностей, но причиной тому были травмы.

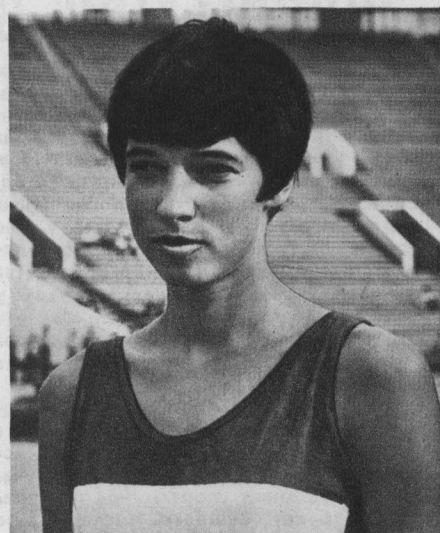
В этом виде состязаний женщин рекордсменка страны А. Окорокова должна бороться, по меньшей мере, за серебряную медаль. Высокое место должны занять и две другие наши прыгуньи. Я не называю имен умышленно, ибо на два вакантных места в команде я вижу пока трех претенденток — В. Грушкину (180 см), В. Козырь и Н. Брынцеву (обе по 178 см). Но кто знает, может быть, число претенденток еще увеличится?

И. Тер-Ованесян и Л. Борковский идут к Олимпиаде разными путями. Рекордсмен страны не форсирует подготовку, к тому же он опасается травм. Борковский же уже сейчас находится в хорошей форме и его задача удержать и развить ее к Мехико.

Пока невысоки и нестабильны достижения прыгунов с шестом и прыгуньи в длину.

В тройном прыжке пока лучших результатов добился В. Санеев, вплотную приблизившийся ко всесоюзному рекорду А. Золотарева. Но, как показали состязания в Ленинграде, ненамного от него отстают и сам рекордсмен, и чемпион страны Н. Дудкин. Словом, с точки зрения олимпийской, у всех троих хорошие перспективы.

Метания. Все виды метаний я бы разделил на три группы. К первой из них можно отнести метание молота, метание копья у мужчин и толкание ядра у женщин. Во всех этих видах у команды есть спортсмены, реально претендующие на медали самой высшей пробы, — мировые рекордсмены Н. Чижова, Я. Лусис и Р. Клим, вплотную подошедший к мировому рекорду. Этих спортсменов отличают результаты не только высокие, но и стабильные. Кроме них на медали могут рассчитывать и два



Вера Грушкина — вторая советская спортсменка, покорившая высоту 1,80

других наших метателей молота. Назвать их имена я пока затрудняюсь.

Ко второй группе относится метание диска и копья у женщин. Пока говорить об успехе наших спортсменов в этих видах на Олимпиаде рано, но и полностью отрицать такую возможность теперь тоже нельзя.

Наконец, в двух оставшихся видах — толкании ядра и метании диска у мужчин, к сожалению, прогресса пока не заметно.

Многоборья. Бесспорными лидерами команды являются В. Тихомирова и Р. Аун, начавшие сезон очень высокими результатами. И если им удастся удержать весеннюю форму до осени, то они будут в числе основных претендентов на медали.

(Технические результаты см. стр. 4)

НОРМАТИВЫ И КАНДИДАТЫ

В предыдущем номере под таким же заголовком был опубликован материал, в котором шла речь о нормативах, установленных Федерацией легкой атлетики СССР для кандидатов в олимпийскую сборную команду страны, а также приводились имена спортсменов, имеющих лучшие результаты в стране на данный момент.

Какие изменения произошли за прошедший месяц? Как сейчас, за два с половиной месяца до Олимпиады, выглядят списки лучших легкоатлетов страны и кому из спортсменов удалось выполнить заметные нормативы? Об этом рассказывается ниже. Жирным шрифтом выделены имена спортсменов, выполнивших олимпийские нормативы Федерации легкой атлетики СССР, а сами нормативы приведены в скобках.

Мужчины, 100 м (10,2) — 10,0 В. Сапая; 10,2 А. Хлопотнов, Е. Синяев, А. Корнелюк, Н. Иванов.

200 м (20,5) — 20,8 В. Савчук, Н. Иванов; 21,0 В. Борзов, А. Братчиков, В. Маслаков.

400 м (45,9) — 46,7 В. Савчук; 46,9 А. Конников, А. Братчиков; 47,2 Г. Свербетов; 47,3 Ю. Юдин.

800 м (1,46,5) — 1,47,2 Е. Аржанов; 1,49,2 И. Потапченко; 1,49,6 Е. Волков; 1,49,7 М. Желобовский.

1500 м (3,38,5) — 3,42,0 У. Рубезис; 3,42,2 Г. Абабков; 3,42,4 Ю. Макаров; 3,43,4 Н. Харечкин; 3,44,1 В. Кудинский, А. Верлан.

5000 м (13,35,0) — 13,34,6 В. Кудинский; 13,39,4 Р. Шарфетдинов; 13,43,8 А. Макаров; 13,44,4 И. Шопша; 13,45,6 Ю. Алексашин; 13,46,0 В. Шашмурин.

10 000 м (28,20,0) — 28,09,0 Н. Свиридов; 28,12,4 Л. Микитенко; 28,23,8 В. Аланов; 28,35,4 Б. Фимов; 28,41,8 Л. Иванов; 28,45,4 А. Нурмекиви; 28,51,6 В. Пинка; 28,53,2 А. Баранов; 28,59,0 П. Андреев; 28,59,4 М. Гайлис.

110 м с/б (13,6) — 13,7 В. Фалихин (с ветром 13,5), В. Чистяков, А. Силицын; 13,8 А. Михайлов; 14,0 А. Демус.

400 м с/б (50,0) — 50,1 В. Скоморохов; 50,7 Ю. Козельский; 50,8 В. Анисимов; 50,9 Ю. Снеков.

3000 м с/п (8,31,0) — 8,26,0 В. Кудинский; 8,26,6 Л. Народицкий; 8,30,6 А. Морозов; 8,31,2 Ю. Рыбаченко; 8,33,0 А. Курьян.

Высота (2,16) — 2,20 В. Гаврилов; 2,17 В. Скворцов; 2,12 В. Вольшов, А. Хмарский.

Длина (8,00) — 8,04 Л. Борновский, И. Тер-Ованесян, 8,01

А. Хлопотнов; 7,88 Т. Лепик; 7,78 М. Барибан; 7,71 В. Критинин. Шест (5,20) — 5,15 Г. Близнецов; 5,10 А. Малютин; 5,02 Ю. Исakov; 5,01 Ю. Ханафин; 5,00 В. Талалай, И. Фельд.

Тройной (16,75) — 16,87 В. Санеев; 16,77 Н. Дудкин; 16,67 А. Золотарев; 16,34 Г. Бессонов; 16,16 В. Кравченко, Г. Савлевич.

Ядро (19,60) — 19,07 Э. Гушин; 18,99 А. Карасев; 18,10 А. Таммерт.

Диск (62,00) — 60,26 В. Ярас; 59,05 В. Фомичев; 58,92 В. Ляхов; 58,88 Г. Гудашвили; 58,08 В. Труснев.

Копье (84,00) — 91,98 Я. Лусис; 80,28 А. Валуев; 79,68 М. Паама; 79,72 Н. Шагалов; 79,62 В. Горовой; 79,31 М. Горюлев; 79,00 Я. Фельдманис.

Молот (69,00) — 73,18 Р. Клим; 70,60 А. Бондарчук; 70,52 Г. Кондрашов; 69,20 А. Шупляков; 67,95 В. Хмелевский.

Десятиборье (7900) — 7879 Ю. Дьячков; 7877 Р. Аун; 7705 С. Шелков; 7611 А. Фанталис; 7573 Т. Берендсен; 7559 Я. Ланка; 7552 П. Паало.

Женщины, 100 м (11,4) — 11,4 Г. Бухарина, Л. Самотесова; 11,5 В. Попкова, Н. Бурда, Л. Голомазова.

200 м (23,2) — 23,6 Л. Самотесова; 23,7 Н. Бурда; 23,8 В. Попкова, Л. Игнатьева.

400 м (53,0) — 53,1 Н. Бурда; 54,0 Л. Эрик; 54,4 И. Вербеле; 55,3 В. Чичаева; 55,4 В. Ключникова; 55,5 Т. Ковалевская, Х. Вольмер.

800 м (2,03,0) — 2,05,7 Л. Эрик; 2,06,0 А. Зимина; 2,06,2 А. Колесникова; 2,06,5 Э. Хансумяэ; 2,06,6 Л. Сафронова; 2,06,7 К. Продан.

80 м с/б (10,5) — 10,2 В. Корсакова; 10,5 Л. Иевлева; 10,6 Г. Зарубина, Т. Талышева.

Высота (1,78) — 1,80 В. Грушкина; 1,78 Н. Брынцева, А. Окорокова; 1,77 В. Козырь; 1,76 К. Пушкарева.

Длина (6,50) — 6,45 Е. Ринга; 6,36 Т. Талышева; 6,31 Т. Бычкова; 6,29 Л. Выгодман; 6,28 Л. Елисеева.

Ядро (17,20) — 18,67 Н. Чижова; 16,84 И. Солонцова; 16,42 Г. Сидельникова; 16,39 Г. Зыбина.

Диск (57,00) — 56,32 А. Попова; 55,58 Л. Хмелевская; 54,58 Л. Муравьева; 54,30 Т. Данилова.

Копье (58,00) — 56,46 В. Эверт; 55,88 В. Попова; 55,38 Л. Ци-мош.

Пятиборье (4900) — 5008 В. Тихомирова; 4770 М. Сизякова; 4720 Г. Быстрова; 4692 К. Кузьмина; 4678 В. Морозова; 4656 В. Шапкина; 4653 Г. Софьина.

ВОСПИТАНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ

Проблема развития скоростно-силовых качеств, то есть способности к развитию максимальной мощности движений, в видах спорта, связанных с воспитанием взрывных усилий, по праву является одной из важнейших в тренировке юных спортсменов. Несмотря на это, у нас отсутствуют экспериментальные исследования, раскрывающие методы, средства и динамику тренировочных нагрузок у юных легкоатлетов младшей [12—14 лет] и средней [14—16 лет] возрастных групп, специализирующихся в прыжках и в метаниях.

В связи с этим нами было проведено экспериментальное исследование в детской спортивной школе Дзержинского района Ленинграда, в котором участвовало 30 юных спортсменов в возрасте 12—16 лет. Сущность эксперимента заключалась в том, что нами сравнивались показатели двух групп юных прыгунов и метателей, занимавшихся с различным соотношением скоростных и скоростно-силовых упражнений.

Было установлено, что положительные результаты дает преимущественно скоростно-силовая подготовка [до 70%]. Средствами ее являются упражнения из различных видов спорта и легкой атлетики. В первый и второй годы занятий большая часть времени (примерно 60—70%) отводилась на различные виды спорта. В том числе упражнения общеразвивающего характера и акробатические упражнения занимали приблизительно 20%, элементы гимнастики и борьбы, подвижные и спортивные игры — по 10—15% времени. В то же время на легкую атлетику отводилось

не более 30—40% времени. В последующие два года занятий на различные виды спорта отводилось не более 40% времени, вместе с этим значительно увеличилось время, отводимое на легкоатлетические виды [до 60%].

Экспериментальные исследования показали, что взрывная способность мышц, реализуемая в мощности движений прыгуна или метателя, воспитывается в процессе овладения скоростно-силовыми упражнениями по определенной схеме. В первую очередь у юных спортсменов воспитывалась способность к общему взрыву, то есть умение мгновенно включать в работу различные мышечные группы. Для этого на протяжении двух лет занятий применялись скоростно-силовые упражнения общего характера.

В последующие два года, кроме способности к проявлению «общего взрыва», мы воспитывали у юных прыгунов и метателей способность мгновенно включать в работу определенные мышечные группы, непосредственно участвующие в выполнении избранного вида прыжков или метаний. С этой целью широко применялись специальные скоростно-силовые упражнения. При этом было установлено, что в тренировке легкоатлетов 12—14 лет вес применяемых отягощений не должен превышать 20—25% от максимального, при условии выполнения этих упражнений со значительным ускорением, а у спортсменов 14—16 лет — не более 45—50%. Воспитание взрывных способностей происходило наиболее эффективно при следующем четырехэтапном овладении упражнениями:

I этап — выполнение упражнений без отягощения в медленном темпе, с равномерной скоростью;

II этап — выполнение упражнений без отягощения, «взрывом», с максимальным ускорением;

III этап — выполнение упражнений с отягощением в медленном темпе, с равномерной скоростью;

IV этап — выполнение упражнений с отягощением, «взрывом», с максимальным ускорением.

В том случае, когда целью тренировки являлось развитие мощности движений в избранном виде прыжков или метаний, применялись упражнения с отягощением малого или среднего веса. Так, примером движений, развивающих мощность толкателя ядра, служило быстрое выжимание одной рукой веса от 7 до 10 кг или выполнение жима лежа на наклонной доске в быстром темпе с весом от 20 до 40 кг. Для прыгуна в длину это был быстрый подъем согнутой в колене ноги с отягощением от 5 до 10 кг. Для шестовика — быстрые подтягивания или забрасывание ног на перекладину и другие.

У легкоатлетов 14—16 лет особое место отводилось упражнениям с гантелями и набивными мячами (весом до 8 кг), гириями (весом до 24 кг) и штангой. При этом широко использовались тепловые движения со штангой — толчок, рывок, а также специальные упражнения.

Наши исследования позволили также определить динамику объема и интенсивности тренировочных нагрузок для легкоатлетов 12—16 лет. Для спортсменов 12—14 лет она характеризуется преимущественным ростом объема нагрузок.

Ленинград

Олег ФЕДОРОВ

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Мемориала братьев Знаменских
20—21 июля 1968 г. Ленинград, стадион им. Ленина

Женщины. 100 м. Л. Самотесова (Т) 11,3 (попутный ветер силой 3,2 м/сек. в полуфинале 11,2 — ветер 7,2); В. Попкова (Б) 11,3; М. Кобан (К) 11,4 (в забеге 11,2 — ветер 8,0); Л. Голомазова (Д) 11,5 (в полуфинале 11,4 — ветер 7,2); Л. Жаркова (Т) 11,7 (в забеге 11,2 — ветер 8,0); Г. Бухарина (СА) в финале сошла (в полуфинале 11,4 — ветер 5,5). 200 м. Л. Самотесова (Т) 23,6 (в забеге 23,5 — ветер 3,0); Н. Бурда (Б) 23,7; В. Попкова (Б) 23,8; Л. Голомазова (Д) 24,2; Л. Ткаченко (Б) 24,4; В. Куталева (Лок) 24,5. 400 м. И. Вербеле (Д) 54,5; Ч. Новакова (П) 55,3; Х. Вольмер (Кл) 55,5; Т. Ковалевская (Ур) 55,5; В. Ключникова (Б) 55,7; В. Чичаева (Б) 55,8. 800 м. Л. Эрн (Кл) 2,05,7; Э. Хансумяэ (И) 2,06,5; М. Кульчар (Вен) 2,06,6; Л. Сафронова (Б) 2,06,6; К. Продан (С) 2,06,7; А. Зимина (З) 2,06,9. 80 м с/б. Т. Талышева (Д) 10,6; В. Буфану (Рум) 10,7; Р. Ларионова (Б) 10,8 (в забеге 10,7 — ветер 3,6); Г. Зарубина (Б) 10,8; Л. Иевлева (С) 10,8 (в забеге 10,7); Г. Кузнецова (Лок) 11,0 (в полуфинале 10,7). 100 м с/б. Г. Кузнецова (Лок) 13,7; Т. Погорелова (С) 13,9; Л. Хитрина (Д) 14,0; М. Элекарде (К) 14,1; Н. Грачева (Т) 14,2; М. Сухорукова (Д) 14,3. **Высота.** В. Грушчина (С) 1,80; А. Окорокова (С) 1,77; К. Пушкарева (СА) 1,74; Н. Масютина (Ур) 1,74; М. Резцова (Чхс) 1,74; Д. Мельцер (ГДР) 1,71. **Длина.** Т. Талышева (Д) 6,36; Е. Ринга (Дг) 6,25; Л. Елисеева (Б) 6,03 (в квалификации 6,08); М. Триво (Ит) 6,02 (в квалификации 6,15); Л. Иевлева (С) 6,01; Л. Выгодман (Д) 5,88 (в квалификации 5,90). **Ядро.** Н. Чижова (С) 17,66; Ю. Богнар (Вен) 17,39; И. Христова (Бол) 17,08; И. Солонцова (Д) 16,30; Г. Сидельникова (Д) 15,97; Г. Некрасова (С) 15,75. **Диск.** А. Попова (Е) 55,32; Л. Муравлева (СА) 54,58; Т. Данилова (С) 54,30; Ю. Богнар (Вен) 53,28; Н. Сивоплясова (С) 53,24; Х. Парст (Т.р) 50,58 (в квалификации 51,46). **Копье.** Д. Яворска (П) 56,04; В. Попова (Б) 55,88; Л. Циомош (Д) 55,88; В. Эверт (З) 54,58; М. Рудашне (Вен) 53,98; Т. Козлова (Лок) 51,54. **Пятиборье.** Г. Улеман (ГДР) 4889 (10,9-12,66-1,64-6,02-24,8); М. Сизьякова (С) 4770 (11,1-13,76-1,61-5,75-25,5); К. Кузьмина (С) 4692 (10,8-11,27-1,64-6,00-26,1); Г. Софьяна (С) 4653 (11,6-14,31-1,58-5,54-25,4); Г. Фесенко (Д) 4551 (11,1-12,53-1,46-5,78-25,3); Т. Курганова (Б) 4531 (11,6-10,52-1,55-6,09-25,0). **Мужчины.** 100 м. В. Сапет (Д) 10,2 (в полуфинале 10,0); Е. Синнев (Ю) 10,3 (в забеге 10,2); Н. Иванов (СА) 10,4 (в забеге 10,2); Х. Рамирес (К) 10,5 (в полуфинале 10,1 — ветер 5,0); С. Абаляхин (Д) 10,6 (в полуфинале 10,3 — ветер 5,0); П. Монте (К) в финале сошел (в забеге 10,2). 200 м. Н. Иванов (СА) 21,1 (в забеге 20,8); В. Маслаков (СА) 21,2; П. Крижан (Юг) 21,4; Л. Мишкиев (СА) 21,5; С. Абаляхин (Д) 21,6 (в забеге 21,2 — ветер 2,6); Е. Синнев в финале не стартовал (в забеге 21,5). 400 м. А. Братчиков (Б) 46,9; Б. Савчук (СА) 46,9; В. Юдин (СА) 47,3;

А. Конников (Лок) 47,4; Е. Борисенко (С) 48,0 (в забеге 47,5); А. Шабалин в финале не стартовал (в забеге 47,8). 800 м. Е. Аржанов (Ав) 1,49,4 (в забеге 1,48,0); С. Крючек (Б) 1,50,1; Р. Тэльп (Кл) 1,50,6; С. Симбирцев (Б) 1,50,8; П. Митрофанов (СА) 1,51,3; В. Подлесных (Лок) 1,51,5; 1500 м. У. Рубезис (СА) 3,42,0; Г. Абабков (Т) 3,42,2; Ю. Макаров (Д) 3,42,4; Н. Харечин (Д) 3,43,4; В. Пантелей (З) 3,44,3; Э. Пярн (Кл) 3,45,3. 5000 м. К. Кейно (Кен) 13,36,2; Р. Шарфетдинов (Д) 13,39,4; А. Макаров (СА) 13,43,8; И. Шопша (Д) 13,44,4; Ю. Алексашин (Б) 13,45,6; В. Шашмулин (СА) 13,46,0. 10000 м. Ю. Хаазе (ГДР) 28,04,4; К. Кейно (Кен) 28,06,4; Н. Свиридов (С) 28,09,0; Л. Микитенко (Д) 28,12,4; В. Аланов (Д) 28,23,8; Б. Ефимов (Ав) 28,35,4. **Ходьба 20 км.** Г. Агапов (СА) 1:25,21,4; В. Голубничий (С) 1:25,26,0; В. Хролович (СА) 1:25,45,0; Н. Смага (Т) 1:25,49,0; С. Бондаренко (Б) 1:25,53,0; В. Солдатенко (Ен) 1:26,04,0. 110 м с/б. В. Баляхин (СА) 13,5 (ветер 5,3); А. Синичин (СА) 13,8; В. Чистяков (С) 13,9; Х. Моралес (К) 13,9 (в полуфинале 13,8 — ветер 3,2); О. Степаненко (Д) 14,0 (в полуфинале 13,9 — ветер 4,2); А. Демус (СА) 14,0. 400 м с/б. В. Скоморохов (Ав) 50,1; В. Анисимов (СА) 50,8; Ю. Синяков (Б) 50,9; А. Казаков (СА) 51,3; М. Семенов (Д) 52,0; В. Булатов (Б) 52,2. 3000 м с/п. В. Кудинский (СА) 8,26,0; Л. Народицкий (СА) 8,26,6; Ю. Рыбаченко (СА) 8,31,2; В. Дудин (СА) 8,35,2; М. Желев (Бол) 8,36,8; З. Вомаш (Рум) 8,39,2. **Высота.** А. Хмарский (СА) 2,12; В. Большов (СА) 2,09; М. Тодосевич (Юг) 2,09; Б. Голова (Е) 2,06; И. Шербан (Рум) 2,06; С. Мартынов (Б) 2,06. **Длина.** Л. Воронский (СА) 8,04; Т. Лепик (СА) 7,65; О. Александров (Б) 7,65; В. Сацевич (СА) 7,61; А. Пономаренко (СА) 7,50; М. Варибан (Д) 7,50. **Шест.** Г. Ближенев (Б) 5,00; И. Фелд (З) 5,00; В. Кошарный (Б) 4,90; А. Малютин (З) 4,90; Г. Мелиян (С) 4,70; Н. Кейдан (СА) 4,70. **Тройной.** В. Санев (Д) 16,84; Н. Дудкин (Е) 16,77; Ш. Чохина (Рум) 16,28; Г. Стойковский (Ав) 16,14; Г. Бессонов (СА) 16,11; В. Куркевич (СА) 16,09. **Ядро.** Э. Гушин (З) 19,07; Н. Карасев (СА) 18,99; В. Комар (П) 18,95; В. Варью (Вен) 18,75; А. Таммерт (Кл) 17,65; Р. Плунге (Ж) 17,52. **Диск.** В. Труснев (З) 56,84; Д. Торит (ГДР) 56,44; В. Яхов (Д) 56,52; Г. Гудашвили (Д) 55,36; У. Вьембах (ГДР) 55,18; В. Фомичев (С) 54,42. **Копье.** Я. Лусис (СА) 88,22 (в квалификации 89,26); А. Валуев (С) 80,28; Я. Фельдманис (Т.р) 79,00; М. Паама (Кл) 75,84; В. Велан (Мл) 75,44 (в квалификации 76,64); В. Терентьев (СА) 75,24. **Молот.** Р. Клим (СА) 73,18; Г. Кондратов (С) 70,52; Д. Живоцкий (Вен) 69,86; А. Бондарчук (Колл) 69,28; А. Шуляков (Д) 69,20; М. Лощ (ГДР) 68,86.

Условные обозначения: Ав — «Авангард», Бол — Болгария, Б — «Буревестник», Вен — Венгрия, Дг — «Даугава», Дт — «Динамо», Ен — «Енбек», Ж — «Жальгирис», З — «Зенит», Ит — Италия, И — «Игуд», К — Куба, Кл — «Калев», Колг — «Колгоспник», Кен — Кения, Лок — «Локомотив», Мл — «Молдова», П — Польша, Рум — Румыния, СА — Советская Армия, С — «Спартак», Т — «Труд», Т.р — «Трудные резервы», Ур — «Урожай», Чхс — Чехословакия, Юг — Югославия.

ПРОБЛЕМЫ БЕГА

Период между XVIII Олимпийскими играми в Токио и XIX Олимпийскими играми в Мехико ознаменовался бурным ростом результатов бегунов на средние и длинные дистанции. За это время обновлены все мировые рекорды в беге от 800 до 20 000 м. При этом разница между рекордами на дистанциях 5 и 10 км, существовавшими в 1964 г., и достижениями Р. Кларка составляет соответственно 18,4 и 35,4. За это же время рекорды СССР на этих дистанциях были улучшены на 0,4 и 9,2.

Высокие результаты в беге на выносливость показывают сейчас не представители каких-либо беговых «школ», как это происходило несколько лет назад, а талантливые и трудолюбивые спортсмены со всех концов земного шара. В настоящее время в современной методике тренировки не существует никаких секретов, которые были бы достоянием отдельных, пусть даже выдающихся, тренеров, таких, как П. Черутти, А. Лидьярд, М. Игло и др., хотя, бесспорно, эти тренеры создали свои направления в тренировке, в основе которых лежали национальные традиции, климатические условия, подбор талантливых бегунов и т. д.

В то же время и у нас в стране создавалась своя школа бега, которая дала миру таких выдающихся бегунов, как А. Ануфриев, В. Куц, П. Болотников, С. Попов. Но можем ли мы с уверенностью сказать, что у нас вопросы методики тренировки в беге на выносливость, да и вообще вопросы общей теории выносливости получили настоящую научную основу? К сожалению, хроническое отставание в последние годы наших лыжников, конькобежцев-стайеров, пловцов-стайеров, велосипедистов и бегунов вынуждает нас ответить на этот вопрос отрицательно.

В чем же основные причины наших неудач? Остановимся на неудачах методического характера. Последние 10—15 лет нам рекомендовалось кого-нибудь копировать. В 50-х годах советовали бегать больше длинных отрезков и применять «фартлек». В методическом письме Федерации легкой атлетики ставился в пример английский бегун Драйвер, в то время как чемпионом Европы 1954 г. был В. Куц. Затем нам советовали перенять методику подготовки венгерских бегунов, в то время как Куц продолжал свое победное шествие по стадионам мира. На спортивном горизонте появился Х. Эллиот, и вот уже бег в гору стал проповедоваться как панацея от всех бед, а у нас в это время был П. Болотников.

Брали пример мы и с американцев, и с новозеландских бегунов, причем даже попросили А. Лидьярда написать план подготовки для наших средневики. При этом не учитывалось, что Лидьярд не знал ни одного из них, ни их стажа, ни основных направлений в тренировке, ни их индивидуальных особенностей. А ведь сейчас, работая в Финляндии, Лидьярд пересмотрел некоторые аспекты своей тренировки в связи с климатическими условиями. Нам же предлагалась новозеландская «копия».

Известный советский ученый академик А. Д. Сперанский говорил: «У учителей надо учиться, но не подражать им. Иначе получится лишь карикатура». Часто, не разобравшись в сути, в основе метода тренировки выдающихся зарубежных бегунов мы заимствовали лишь детали, пропуская главное.

А между тем в спортивной практике долгие годы идет борьба между двумя основными направлениями в тренировке: методом длительного непрерывного бега (в равномерном и переменном темпе) и методом интервального бега (со всеми его разновидностями — повторным, переменным бегом, бегом сериями и т. д.). Одни рекордсмены сменяли других: Р. Харбиг и Г. Хегг, Р. Мунс и Г. Эллиот, П. Снелл и Д. Райан, а представляли они лишь эти два основных направления. То же наблюдается и у стайеров: Г. Хегг и Э. Затопек, П. Болотников и М. Халберг, В. Куц и Р. Кларк и т. д. В основе подготовки каждого из этих бегунов лежал преимущественно один из этих двух методов, в очень небольшой мере дополняемый вторым.

Сегодня некоторое преимущество имеет метод длительного непрерывного бега, но это вовсе не значит, что интервальный бег уже история. Этот метод является основным в тренировке американских пловцов, и, по-видимому, придет время, когда новый рекордсмен в беге интерпретирует по-своему этот в общем-то довольно эффективный метод тренировки. Мы же на протяжении последних лет часто, не разобравшись в сути, старались наводить свою методику тренировки заимствованными средствами без учета их влияния на организм.

Вторым методическим недостатком, на наш взгляд, является неудачное построение тренировочных занятий. Сейчас довольно точно установлено, что основной выносливости является энергетическое обеспечение за счет трех групп обменных процессов: алактатных (спринтерская выносливость), гликолитических (средневики) и дыхательных (стайера). Средства тренировки, направленные на воспитание каждой из этих форм выносливости, вызывают разные сдвиги в организме (по данным Я. Юргенштейна, 1967 г.). Поэтому соединение этих средств (анаэробных и аэробных) в одном тренировочном занятии малоэффективно. Каждое тренировочное занятие должно решать только одну задачу, посвящаясь работе над одной формой выносливости. Однако все эти три формы выносливости тесно связаны между собой. Нельзя хорошо развить гликолитическую (анаэробную) выносливость, не развив в достаточной мере дыхательную (аэробную), иначе после работы организм будет не в состоянии удалить продукты распада (молочную кислоту).

Поэтому планирование тренировочной работы в годичном цикле должно строго отвечать данной закономерности. В настоящее время многие тренеры и бегуны уже в начале зимы применяют довольно интенсивную тренировочную работу на отрезках, направленную на развитие анаэробных процессов, не создав



На дистанции рекордсмен СССР в беге на 10 000 м Н. Свиридов

достаточной базы аэробной выносливости. Это часто приводит к форсированию спортивной формы бегунов (особенно на средние дистанции) и в дальнейшем к застою результатов. Иными словами, тренировочный процесс делается неуправляемым.

Такое неумение управлять тренировочным процессом на протяжении года также является одной из причин наших неудач. Процесс управления заключается в правильном сочетании работы по развитию аэробной и анаэробной выносливости в недельном, месячном и годичном цикле. Особенно страдает развитие аэробной выносливости. Стоит только уменьшить объем бега, как сразу же ухудшаются процессы, обеспечивающие ее развитие. Поэтому имеющееся методическое положение о том, что в подготовительном периоде (зимой, весной) объемы должны быть большими, а интенсивность умеренной, а в соревновательном (летом, осенью) объемы малыми, а интенсивность большой, должно быть кардинально пересмотрено.

Прав тренер Я. И. Ельников («Легкая атлетика» № 1, 1968 г.), говоря, что сейчас спортивный сезон распался на несколько периодов, в каждом из которых есть очень ответственные соревнования. И если зимой мы разыгрываем звание чемпиона СССР по кроссу и участвуем в первенстве Европы в закрытых помещениях, то к этим соревнованиям надо серьезно готовиться. В первой половине

**ТЕХНИКА И МЕТОДИКА
ТРЕНИРОВКИ**

лета, как правило, проходит множество международных соревнований, в которых выступать плохо мы не имеем права. А осенью снова ответственные старты (олимпиады, Кубок Европы и т. д.). Таким образом, сезон распадается уже на три периода ответственных соревнований, к каждому из которых надо готовиться, а следовательно, целенаправленно изменять уровень спортивной формы бегуна.

Последней причиной наших неудач мы считаем ошибки в соревновательной практике. Часто приводят в пример Р. Кларка с его большой соревновательной программой во всех периодах годичного цикла. Однако при этом забывают, что большинство своих стартов Р. Кларк проводит без сильных конкурентов, на соревнованиях различных клубов и городов. Это позволяет ему набрать необходимый соревновательный опыт, опробовать различные тактические варианты

бега, сохраняя в то же время нервную энергию.

Сильнейшие советские бегуны, как правило, в последние годы оторваны от своих коллективов. Они почти не соревнуются на первенстве общества, города, области и даже республики. Вот как был построен календарь 1967 г.: февраль — первенство СССР по кроссу, первенство СССР в зале; март — первенство Европы в зале, апрель — матч «олимпийских надежд»; май — кросс «Правды» и матчи республик; июнь — серия международных стартов; июль — Мемориал Знаменских, полуфинал Кубка Европы, Спартакиада народов СССР; сентябрь — финал Кубка Европы; октябрь — III предолимпийская неделя и матч олимпийских команд. Календарь в целом хороший, но в нем одни ответственные соревнования, которые являются и отборочными, в которых надо давать очки, побеждать и

т. д. Нагрузка на нервную систему огромная. А где же опробовать новую тактику, отработать быстрый финиш и т. д.?

По-видимому, каждый сильный бегун должен иметь точное распределение стартов. 25—30 стартов для стайера и 40—45 для средневика в год должны быть разделены на части: 50—65% — соревнования малого масштаба для приобретения соревновательного опыта и 35—50% — различные отборочные и ответственные соревнования с командным и личным зачетом. Кроме того, надо учитывать, что участие ведущих спортсменов в соревнованиях малого масштаба является хорошей школой для молодежи в повышении мастерства.

Феликс СУСЛОВ, доцент, заслуженный тренер Казахской ССР

Алма-Ата

(Продолжение следует)

РАЗМЫШЛЕНИЯ О ДЕКАТЛОНЕ

В последнее время популярность десятиборья во всем мире возросла. Выросли и результаты в этом сложнейшем виде легкой атлетики. Если в 1957 году только пять спортсменов набрали сумму свыше 7000 очков, то в 1967 г. таких атлетов было в мире уже 127 (в том числе 57 из СССР). Значительно расширилась и география десятиборья. В списке 100 лучших десятиборцев мира в 1967 г. представлены атлеты 26 стран (от Советского Союза — 37, ФРГ — 12, ГДР — 8, США — 6, Швейцарии — 4, Австрии, Франции, Финляндии, Румынии и Польши — 3, Чехословакии — 2 и ют остальных 15 стран — по одному).

Пятеро десятиборцев набрали в 1967 г. свыше 7900 очков и 27 атлетов добились результата 7500 и больше очков. Средний результат «десятки» силь-

нейших мира поднялся от 7640 очков в 1965 г., 7790 — в 1966 г. и до 7913 в 1967 г. Никогда еще не было так много равных по силам претендентов на олимпийские медали в десятиборье, как перед XIX Олимпийскими играми в Мексике.

В чем причина такого бурного роста? Причин, видимо, несколько, но мне кажется, что основной, решающей причиной является бурный рост количества соревнований в многоборьях. Если раньше такие состязания проходили в основном только на олимпийских играх, чемпионатах Европы и отдельных стран, то в последние годы календарь соревнований, особенно в Европе, стал значительно интереснее и богаче. Десятиборье стало по существу отдельным видом спорта. Матчевые встречи между командами десятиборцев разных стран так же,

как и многочисленные международные турниры и региональные соревнования многоборцев, стали очень популярны. Во многих странах чемпионаты по многоборью проводятся отдельно от других видов.

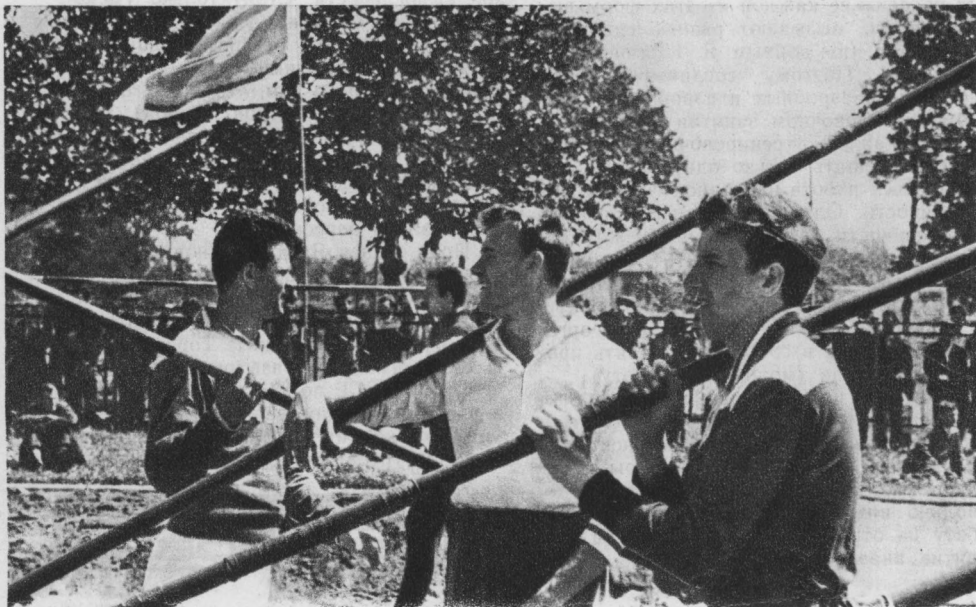
Система организации соревнований по десятиборью совершенствуется с каждым годом. Недавно Федерация легкой атлетики СССР внесла в ИААФ предложение о проведении ежегодного первенства Европы по многоборьям. Спортивная пресса уделяет десятиборью особое внимание.

Значительный толчок для развития десятиборья дала также разработка новой таблицы подсчета очков. Если по таблице 1950—1952 гг. некоторые спортсмены могли добиться успеха в десятиборье за счет очень высоких результатов в отдельных видах даже без специальной многоборной тренировки, то после принятия новой таблицы такая возможность исключается.

Интересно, что если подсчитать результаты сильнейших десятиборцев мира 1967 г. по таблице 1950—1952 гг., то получится, что мировой рекорд в десятиборье принадлежит не Курту Бендлину (ФРГ), а Р. Слоану (США), который набрал бы по этой таблице 9131 очко. При этом он получил бы за прыжок с шестом 2055, а за прыжок в высоту 1214 очков. Рекордоменом СССР стал бы Геннадий Близицецов с результатом 8949 очков, причем за прыжок с шестом (5,20) ему причитается 2655 очков. И если бы не слабый результат Геннадия в беге на 1500 метров (36 очков), то он мог бы значительно улучшить «мировой» рекорд Р. Слоана. Как известно, ни Р. Слоан, ни Г. Близицецов специально к выступлению в десятиборье не готовились.

Широкое развитие десятиборья принесло с собой и совершенствование методов тренировки. Во многих странах появились тренеры, специализирующиеся только в этом сложном виде легкой атлетики, которые внимательно изучают все вопросы, связанные с десятиборьем,

Р. Аун (на фото крайний слева) первым из советских десятиборцев набрал сумму более 8000 очков



и вносят новые идеи и методы в подготовку десятиборцев международного класса. Расширился круг таких тренеров и у нас в Советском Союзе.

Давно ушли в прошлое времена, когда считали, что десятиборец должен иметь какие-то сверхъестественные физические данные. История десятиборья знает, конечно, таких гигантов, как Хейно Лилп, Милтон Кэмпбелл, Рафер Джонсон, но мы знаем также, что эти атлеты, которые имели рост 190 см и вес около 100 кг, редко выступали в десятиборье и довольно часто имели спортивные травмы. Большинство ведущих современных многоборцев значительно легче и по внешнему виду не отличаются от прыгунов или барьеристов. Их главное достоинство в «прохождении» всех видов десятиборья на высоком уровне. В табл. 1 мы видим данные сильнейших десятиборцев мира 1967 года. Отдельно подсчитаны результаты в беге (без бега на 1500 м), прыжках и метаниях и разница очков между этими группами видов.

Из таблицы видно, что сильнейшие десятиборцы одинаково сильны в беге, прыжках и метаниях. У опытных атлетов разница между группами незначительная, несколько больше она у молодых десятиборцев (Клаус, Слоан, Нерлих).

Огромное значение для многоборца имеет твердый характер и высокие морально-волевые качества. Все выдающиеся десятиборцы отличаются большой, даже фанатичной, настойчивостью в тренировке и непоколебимой волей к победе в соревнованиях. Настоящий десятиборец всегда самоотверженно борется за победу. Эта черта характера выражается и на тренировках и в повседневной жизни. Мой учитель, первый обладатель официального мирового рекорда в десятиборье, Александр Клумберг и мои лучшие ученики Хейно Лилп и Рейн Аун всегда удивляли меня тем азартом и задором, с которыми они участвовали в любой игре и боролись за победу даже при выполнении какой-нибудь контрольной упражнения. Их характер не позволял им равнодушно относиться к соревнованиям, какими бы они ни были.

И еще одна черта. Тренировки и выступления на соревнованиях настолько трудные и сложные, что вряд ли выдержит такую нагрузку тот, кто не любит десятиборье. Александр Клумберг когда-то писал: «Занятия в десятиборье никогда не были для меня трудом. Я любил каждый вид его обширной и увлекательной программы. Единственное, чего я не мог, — это остановиться на чем-нибудь одном. Преуспев в беге, я тут же рвался попробовать силы в метаниях, потом брался доказать, что смогу прыгать не хуже своих товарищей». В этих словах — характер настоящего десятиборца. Тот, кому тренировка и выступление в легкоатлетических многоборьях не приносит радости и чувства удовлетворения, кто часто жалуется на трудности и жалеет себя на тренировках и состязаниях, никогда не станет великим десятиборцем. Успех атлета во многом зависит и от того, насколько важное место в его жизни занимает спорт и как решительно он отказывается от всего, что мешает в тренировке и вредит здоровью.

Имя, фамилия, страна	Рост	Вес	Лучший результат 1967 г.	Очки в беге на 100, 400 и 110 м с/б	Очки в прыжках	Очки в метаниях	Разница
Курт Бендлин (ФРГ)	184	87	8983	2678	2479	2498	199
Билл Тумей (США)	187	87	8044	2623	2559	2226	397
Ганс-Иоахим Вальде (ФРГ)	191	90	7992	2459	2546	2449	103
Макс Клаусс (ГДР)	185	86	7986	2432	2815	2175	640
Рейн Аун (СССР)	189	87	7979	2543	2396	2451	147
Рикк Слоан (США)	185	85	7869	2677	2758	1935	823
Нерг Матейс (ФРГ)	185	86	7774	2333	2386	2419	80
Янис Ланка (СССР)	185	87	7769	2575	2320	2327	255
Хорст Бейер (ФРГ)	196	93	7712	2384	2472	2231	241
Манфред Тидтке (ГДР)	185	87	7650	2578	2451	2148	430
Александр Чадаев (СССР)	185	85	7650	2450	2579	2158	421
Юри Отсмаа (СССР)	185	87	7638	2438	2326	2440	114
Сергей Шелков (СССР)	190	92	7652	2365	2335	2333	30
Ганс Нерлих (ФРГ)	180	80	7633	2752	2332	2070	682
Вернер Дуттвейлер (Швейц.)	182	84	7554	2370	2559	2256	304

Меня часто спрашивают: как планировать подготовку молодого десятиборца, чтобы он к 24—28 годам получил отличную физическую подготовку, «выучил» технику всех десяти видов и, самое главное, не потерял бы к этому времени интереса к тренировкам и соревнованиям в десятиборье? Как сделать так, чтобы в свободное от работы или учебы время успевать позаниматься над развитием всех необходимых десятиборцу качеств и совершенствовать технику десяти видов? Ведь запасы времени и энергии у человека ограничены, а взаимосвязь между развитием физических качеств и совершенствованием техники постоянно меняется, исходя из периода тренировки и степени подготовленности.

Я думаю, что планирование подготовки десятиборцев должно быть строго индивидуализировано. Нельзя не согласиться с педагогами, которые тренируют целую группу десятиборцев по «типовому» плану. Хотелось бы пожелать всем молодым десятиборцам и их тренерам побольше терпения. Многие талантливые атлеты не доходят до вершин мастерства из-за форсированной тренировки в молодости. Мне кажется, что из-за чрезвычайно высоких и быстро растущих тренировочных нагрузок мы потеряли за последние 15 лет немало хороших атлетов.

В связи с тем, что в последнее время построено много легкоатлетических манежей, некоторые тренеры стали выдвигать мысль, что разделение учебно-тренировочного процесса на подготовительный, соревновательный и переходный периоды не является уже целесообразным. Ссылаясь на многочисленные зимние соревнования, они тренируют своих учеников по одной схеме фактически круглый год, причем манеж заменяет стадион. Мне кажется, что для десятиборцев прежняя периодизация тренировки все-таки необходима и вот из каких соображений: 1. У десятиборцев зимний соревновательный период не имеет принципиального значения, так как нет состязаний в десятиборье; 2. Только во время подготовительного периода можно в спокойной обстановке проделать большую работу по развитию физических качеств и совершенствованию техники десятиборца; 3. Круглогодичная тренировка по одинаковой схеме скучна, быстро надоедает и вызывает утомление нервной системы спортсменов.

Я уверен, что даже при наличии отдельных манежей и зимних стадионов не-

обходимо чередовать занятия в помещении с тренировками на воздухе. Нельзя забывать, что во многих городах манежи перегружены, а в некоторых местах они вообще отсутствуют. В Тарту, например, мы не имеем манежа, но благодаря комбинированным тренировкам в зале и на воздухе наши десятиборцы добились неплохих успехов.

Хотелось бы остановиться и на вопросе о специальной выносливости десятиборца. На олимпийских играх, чемпионатах Европы, страны и т. д. состязания в десятиборье начинаются в 9—10 часов утра и заканчиваются зачастую поздно вечером. Иными словами, десятиборцам приходится два дня подряд в течение 10—12 часов быть готовыми к максимальным усилиям и примерно через каждые 30—40 мин. сделать одну попытку в прыжках и в метаниях или стартовать в беге. К такой огромной специфической нагрузке надо, конечно, готовиться специально. С этой целью мы применяем в начале подготовительного периода (ноябре—декабре) 2—3 раза в неделю длительные кроссы, где ставится задача бежать в медленном равномерном темпе непрерывно не менее 60 мин. За это время десятиборец пробегает 12—13 км. Кроссы, правда, менее длительные должны быть в программе тренировок в течение всего года не реже одного раза в неделю. В зимнее время можно кроссы иногда заменить лыжными прогулками на 15—20 км. Десятиборцы города Тарту ежегодно принимают участие в лыжном кроссе Тарту—Кяарику на 65 км.

Мне кажется, что многие наши десятиборцы, особенно те, которые живут в больших городах и тренируются в прекрасных условиях в хороших манежах и на зимних стадионах, пренебрегают этим важным средством тренировки, что является причиной того, что они в конце «десятиборного» дня очень сильно устают и плохо бегут 400 и 1500 м.

Наш опыт подсказывает, что надо быть осторожным при применении интервального метода тренировки у десятиборцев. Многие тяжелые и рослые многоборцы очень плохо переносят повторное быстрое пробегание отрезков с короткими интервалами для отдыха. После таких тренировок они долго восстанавливаются и фактически не способны к тренировке на следующий день.

Фред КУДУ,
заслуженный тренер СССР

Тарту

НАША ШКОЛА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



Прыжки с шестом

ИСТОРИЯ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Прыжки с шестом, посохом или копьем с давних пор применялись некоторыми народами и служили для развлечения молодежи таких стран, как Англия и Ирландия. Средством физического воспитания прыжки с шестом становятся уже в конце XVIII столетия, когда в книге «Гимнастика для юношей» Гутс-Мунс рекомендовал прыжки с посохом через естественные и искусственные препятствия и описал технику выполнения этих прыжков.

Особенно широкое распространение как спортивный снаряд шест получил в Англии, где на чемпионате страны 1866 г. впервые были проведены соревнования по прыжкам с шестом. Победителем стал Велер с результатом 3,05.

Уже в конце XX столетия делаются первые попытки прыгать с бамбуковым шестом. Однако победитель I Олимпийских игр 1896 г. У. Хейт, показавший результат 3,30, пользовался еще деревянным снарядом.

Применение бамбуковых шестов положило начало новому этапу в совершенствовании прыжков. Легкий снаряд позволил значительно увеличить длину и скорость разбега. Было установлено, что сближение рук при постановке шеста в упор способствует более длинному и мощному маху. Маховый подъем тела давал возможность спортсменам взлетать выше точки опоры верхней руки. Все это привело к бурному росту результатов. Если Олимпийские игры 1904 г. американец Н. Дворак выиграл с результатом 3,50, то уже на Олимпиаде 1908 г. А. Джилберт и Э. Кун преодолели высоту 3,71, а еще через четыре года в Стокгольме Х. Бэбнок улучшил олимпийский рекорд до 3,95. В том же, 1912 г., М. Райт, спортсмен небольшого роста, но имеющий отличную гимнастическую подготовку, впервые перешагнул четырехметровый рубеж (4,02).

В начале 20-х годов начинается этап совершенствования техники прыжка с бамбуковым снарядом. Возросшая скорость разбега потребовала специального оборудования места для постановки шеста в упор. В итоге в 1924 г. был узаконен правилами специальный ящик для втыкания шеста. Увеличившаяся скорость разбега и удобное место для упора позволили значительно увеличить высоту захвата рук, а это, в свою очередь, потребовало умения длительно висеть на шесте, появились такие элементы техники, как опускание маховой ноги «вис и замах», «отвал». После постановки в упор шест стал упруго сгибаться. Иначе стал выполняться и переход планки, который называли «отлетом дугой». Спортсменом, который по единодушному мнению специалистов обладал лучшей техникой прыжка на бамбуковом шесте, был американец Корнелиус Уормердам. В 1942 г. он довел мировой рекорд до 4,77.

Бамбуковые шесты прореджались до 1945 г. Они были легкими, упругими, однако не отличались долговечностью — часто ломались, плохо выдерживали перемены температуры. Поэтому появились металлические шесты из стали и дюралюминия. Они были легки, удобны, чрезвычайно долговечны, но менее упруги, чем шест из бамбука. Вот почему, несмотря на улучшение методики тренировок, рекорд мира, установленный на бамбуковом шесте, после введения новых снарядов продолжался 15 лет!

В технике прыжка в этот период главным стало мощное и высокое впрыгивание на шест и широкий мах, очень рано подхваченный руками. Большую роль стало играть подтягивание и отжимание на руках. Широкий мах всем телом без акцентированного отвала и группировки, сопровождаемый рывком и мощ-



смотря на некоторую унификацию техники прыжков с шестом, в подготовке прыгуна в настоящее время мы различаем американскую, немецкую и нашу, советскую, школы. В основе нашей школы лежит та теоретическая база, которая была создана еще в довоенные годы замечательными спортсменами, а впоследствии тренерами В. Дьячковым и Н. Озолиным, а также исследования, предпринятые советскими тренерами в последние годы. Наиболее характерными представителями советской школы прыжков с шестом являются прыгуны старшего поколения — Г. Блинецов, И. Фельд и молодые — В. Талалай и Ю. Исаков.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЫГУН С ШЕСТОМ

Прыгун с шестом должен быть прежде всего ловким и быстрым. Однако высокий рост также дает спортсмену значительные преимущества, так как при прочих равных условиях высокий прыгун может выше взяться за шест.

Большинство современных прыгунов с шестом имеет сравнительно высокий рост и относительно небольшой вес. Так, рост и вес нынешнего мирового рекордсмена П. Уилсона 186 см и 76 кг, Р. Сигрена — 185 см и 78 кг, В. Нордвиг — 185 см и 74 кг, Г. Блинецова — 190 см и 86 кг, Ю. Ханафина — 183 см и 73 кг, Ю. Исакова — 182 см и 76 кг. Однако среди прыгунов с шестом есть спортсмены и небольшого роста. Например, француз Э. Д'Анкокс имеет рост всего 178 см и вес 73 кг. Большинство этих прыгунов пробегает 100 м значительно быстрее 11,0, например, Уилсон — за 10,8, Сигрен — 10,6, Нордвиг — 10,7. Так же быстро преодолевают 100 м Ю. Ханафин и Ю. Исаков. Несколько хуже результаты Блинецова (11,0) и Фельда (11,2).

Короче говоря, прыгун с шестом должен быть атлетом, имеющим разностороннее развитие. Не случайно многие сильнейшие шестовики были вместе с тем и отличными десятиборцами. Выступали в десятиборье и имели в этом виде неплохие успехи Г. Раевский, П. Денисенко, В. Булатов. Хорошим многоборцем является и Г. Блинецов. Из зарубежных прыгунов можно упомянуть Р. Ричардса, который был одним из сильнейших десятиборцев США.

ТЕХНИКА ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Основой современной техники прыжка с шестом является активное сгибание спортсменом шеста и использование его разгибания для преодоления возможно большей высоты. В этом заключается отличие прыжка с фибергласовым снарядом от техники прыжка с металлическим шестом, где перед прыгуном не ставилась задача возможно больше согнуть шест. В остальном разница «старой» и «новой» техники заключается лишь в изменении временных соотношений выполнения отдельных элементов прыжка.

Весь прыжок можно подразделить на разбег, вход на шест, переход через планку и приземление. Эти основные элементы, в свою очередь, имеют отдельные фазы. Например, в разбеге это стартовое ускорение, поддержание скорости, постановка шеста в упор.

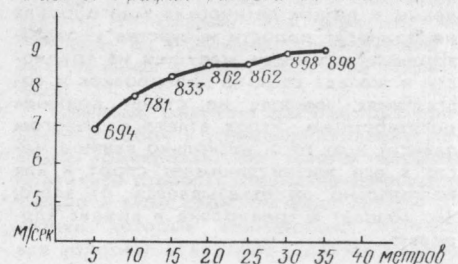
Разбег. Главная задача разбега — приобретение спортсменом скорости, необходимой ему в момент перехода от бега к вису на шесте. Или, иначе говоря, накопление в разбеге кинетической энергии для последующего перехода ее в потенциальную энергию согнутого шеста. Длина разбега колеблется в пределах 35—45 м и зависит от роста, скоростных качеств и ритма разбега прыгуна. Принятый сейчас большинством спортсменов ритм разбега характеризуется довольно быстрым, но плавным и свободным началом, поддержанием полученной скорости в середине разбега и набеганием в конце.

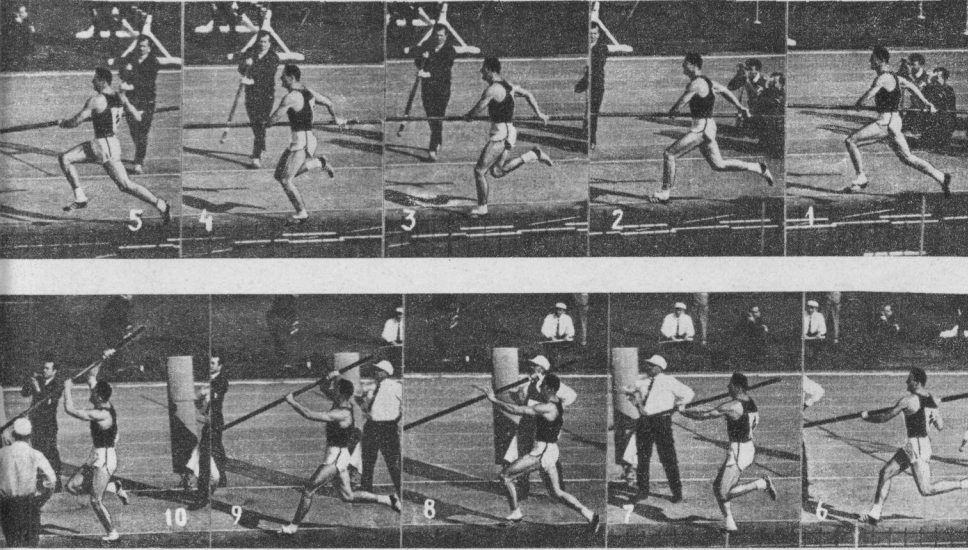
Техника бега прыгуна отличается от обычного спринтерского бега относительно меньшей длиной шагов. Почти у всех прыгунов в конце разбега можно наблюдать высокий подъем бедра и акцентированную постановку ноги для толчка. Туловище выпрямлено несколько больше, чем в спринтерском беге.

Шест спортсмен несет широко расставленными руками, с очень незначительными ритмичными колебаниями. Практически шест в разбеге неподвижен, только плечи и локти помогают бегу. Очень важно, чтобы при этом плечевой пояс не был закрепощен. Современные прыгуны не поднимают шест очень высоко в начале разбега. Наиболее распространено среднее положение снаряда, когда его передний конец находится на уровне головы и чуть выше. Не применяется в последнее время и несение шеста несколько поперек туловища. Шест все время направлен вперед.

Эти особенности разбега объясняются тем, что гибкий фибергласовый

Рис. 1. График разбега Г. Блинецова





шест при значительных его колебаниях начинает вибрировать, что затрудняет его несение и постановку в ящик для упора.

Важное значение в разбеге имеет своевременное достижение максимальной скорости. Она должна быть приобретена за 2—3 шага до конца разбега. Это объясняется тем, что на последних шагах происходит постановка шеста в упор и в этот момент прыгун должен стараться не потерять достигнутую скорость.

Уже до постановки шеста в упор снаряд должен быть переведен в горизонтальное положение. Это происходит за 2—3 шага до отталкивания. В этот момент правая рука согнута в локте, а ее кисть приближена к туловищу. Такое положение можно наблюдать на кадрах кинограммы разбега Г. Близначева, снятой на Кубке Европы в попытке, когда Геннадий преодолел высоту 5,00. Максимальная скорость, достигнутая им в последних шагах разбега, равнялась 9,2 м/сек, а в последнем шаге — 9,1 м/сек. Таким образом, потеря в скорости была небольшой. Длина второго шага составляла 196,8 см и последнего — 192,7 см. Как видим, в отличие от прыжков в длину последние шаги по длине здесь примерно равны. Это один из признаков того, что современные прыгуны с шестом не настраиваются специально на сильное отталкивание. Наивысшая скорость, зарегистрированная в прыжках с шестом, не превышает 9,5 м/сек, в то время как в прыжках в длину она обычно более 10 м/сек. Значит ли это, что над увеличением скорости разбега прыгуну вообще не нужно работать и что здесь уже достигнут допустимый предел? Нет! Увеличение скорости разбега — это один из резервов улучшения результатов в прыжках с шестом.

Постановка шеста в упор. Итак, за 2—3 шага до отталкивания шест уже должен находиться в горизонтальном положении. Постановка шеста в упор начинается с его выноса из положения ниже плеч в положение выше плеч во время последнего шага. Направление этого движения несколько вверх и вперед, такое, чтобы кисть правой руки при окончании предпоследнего шага находилась около подбородка. Нельзя согласиться с утверждением, что в этот момент правая рука поднимает шест, а левая направляет его в ящик. В действительности в этих движениях участвуют обе руки.

Итак, передний конец шеста, плавно опускаясь вниз, направляется в ящик для упора. При переходе от предпоследнего шага к последнему следует избегать излишнего подседания. В прыжках с фиброгласовым шестом во время последнего шага шест поднимается над головой несколько выше, нежели это было при прыжках с металлическим снарядом. Шест достигает упора в тот момент, когда толчковая нога ставится на место отталкивания. Передний конец шеста не должен длительно скользить по дну ящика, его следует опускать вблизи задней стенки, чтобы как можно раньше начать воздействие на снаряд. Это воздействие (сгибание шеста) начинается примерно в момент вертикального положения толковой ноги и продолжается до момента ее отрыва от земли.

Прыгун давит на шест обеими руками, сгибая его. Этому давлению способствует активное разгибание толковой ноги и взмах свободной ногой вперед-вверх. Отталкивание прыгуна с шестом напоминает не столько толчок прыгуна в длину, сколько первое отталкивание прыгуна тройным. Оно направлено больше вперед, чем вверх.

Место отталкивания должно быть расположено таким образом, чтобы пятка толковой ноги находилась на вертикали, опущенной из точки хвата. Прыгун начинает сгибание шеста еще на земле во время отталкивания. Затем, когда в ходе отталкивания тело проходит вперед под шест, значительно обгоняя точки отталкивания и хвата, руки начинают выполнять стягивающую работу. Естественно, что реакция опоры при постановке шеста в ящик приводит к некоторой потере скорости о.ц.т. (в среднем на 1 м/сек). На представленной здесь кинограмме скорость движения о.ц.т. Г. Близначева в этот момент уменьшилась до 8,02 м/сек. Уменьшение потери скорости в этой фазе является одной из главных задач прыгуна.

Следует заметить, что энергичное давление левой рукой на шест во время отталкивания является положительным фактором, так как помогает осуществить сгибание снаряда. Однако оно преобладает сложного координационного умения мгновенно вслед за этим расслабить левую руку при переходе на вис. Сгибание, или, как у нас говорят, загрузка шеста, зависит от ряда причин: скорости разбега, угла

ным подтягиванием на руках, в данном случае компенсировали недостаточные эластические свойства снаряда. Небольшое же сгибание шеста во время маха и быстрого его разгибание потребовали раннего подтягивания. В то же время металлический снаряд создал благоприятные условия для быстрого и сильного отталкивания во время перехода через планку.

Наибольших успехов в прыжках с металлическим шестом достигли спортсмены, обладавшие большой силой рук и плечевого пояса, или прыгуны, имевшие высокий хват за счет своего большого роста. Такими атлетами были Д. Брегг, Р. Ричардс, Д. Лац, Р. Гутовский (США), Р. Лундберг (Швеция), М. Ландстрем (Финляндия) и некоторые другие.

Рекорд К. Уормерда удалось побить в 1957 г. американцу Р. Гутовскому. Он прыгнул на 4,78, но и его рекорд продержался очень недолго. В 1960 г. Д. Брегг берет высоту 4,80, а затем становится чемпионом Олимпийских игр в Риме.

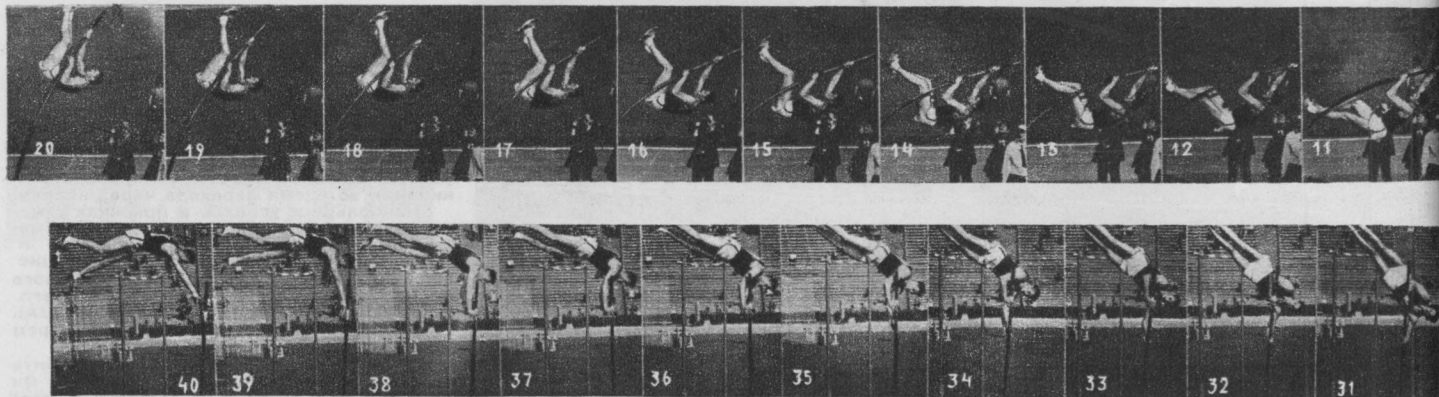
Быстрое развитие химии и появление различных синтетических материалов облегчило производство новых шестов. Вслед за американцами фиброгласовые шесты быстро освоили финны, и 21 июня 1962 г. финский прыгун П. Никула установил рекорд 4,94. В 1963 г. Б. Стернберг (США) впервые преодолел пятиметровую высоту. В связи с применением новых шестов мировой рекорд всего за два года был улучшен на 37 см и в 1963 г. равнялся уже 5,20. В дальнейшем потолок мирового рекорда был поднят до 5,38!

Гибкие шесты из синтетических материалов не могли не внести изменения в технику прыжков. Весьма значительно (на 30—60 см) увеличилась высота захвата рук на шесте. Изменилась ритмическая структура прыжка. От спортсмена, подбрасываемого на большую высоту катапультирующим снарядом, потребовалось умение хорошо владеть своим телом в пространстве. В тренировке большое значение стало уделяться упражнениям на координацию, равновесие, развитие так называемой быстрой силы. Уже в 20-х годах было внесено первое изменение в устройство ямы для приземления, которая была значительно увеличена. Теперь опасность падения с большой высоты снова поставила вопрос об изменении формы ящика.

Немалую роль в совершенствовании техники прыжка с шестом и методики тренировки сыграли советские легкоатлеты и тренеры. В предвоенные годы значительно подьем результатов способствовало соперничество трех замечательных спортсменов — В. Дьячкова, Н. Озолина и Г. Раевского. Их усилиями рекорд страны был поднят до 4,30. Этот результат, показанный Озолиным, превзошел официальный рекорд Европы (Ч. Хофф — 4,25). Советские прыгуны с шестом, бесспорно, были сильнейшими в Европе. В многочисленных статьях и монографиях В. Дьячков и Н. Озолин теоретически обосновали передовые в то время положения техники и тренировки в прыжках с шестом, которыми впоследствии широко пользовались не только европейские, но и американские тренеры.

В послевоенные годы в Советском Союзе выросло немало талантливых прыгунов. Среди них П. Денисенко, В. Князев, В. Бражник, В. Ягодин, В. Сухарев, В. Чернобай, В. Булатов, И. Петренко, Я. Красовский. Наиболее успешно выступал В. Булатов, который стал победителем первого матча СССР — США и установил рекорд Европы — 4,62. На матче СССР — США в Филадельфии Булатов в единоборстве с Д. Бреггом показал такой же результат, как и мировой рекордсмен, и проиграл ему только по попыткам.

Советские спортсмены значительно позже прыгунов других стран познакомились с новыми, фиброгласовыми шестами. Пятиметровый рубеж был преодолен впервые И. Фельдом только в 1966 г. Вслед за ним это делает Г. Близначев, который в дальнейшем доводит рекорд страны до 5,24 и успешно выступает в манежах США, мало в чем уступаая американским прыгунам. Тщательная работа над проблемами техники прыжка с фиброгласовым шестом и методики тренировки, применение прогрессивных методов воспитания шестовиков такими тренерами, как В. Розенфельд, Т. Прохоров, И. Озеровский, В. Ягодин и другие — все это позволило советским прыгунам преодолеть пятиметровую высоту.



ТРЕНИРОВКА ПРЫГУНА С ШЕСТОМ

В подготовительном периоде, когда тренировки проводятся до 5 раз в неделю, а объем тренировочных нагрузок превышает объем легкой работы, большое внимание должно отводиться изучению техники.

Изучению постановки шеста в упор помогают имитации выноса шеста и постановки его в упор раздельно, слитно, стоя на месте и в движении. Для того чтобы научиться сгибать шест, спортсмен, стоя на месте в положении отталкивания, шест в упоре, продвигается вперед туловищем, упираясь левой рукой в шест и сгибая его. То же упражнение выполняется с нескольких шагов ходьбы и с небольшого разбега, отталкиваясь и переходя в вис на сгибающемся шесте. Вслед за этим разучиваются упражнения для освоения отталкивания и входа на шест с последующим подъемом ног. Здесь можно выполнять вис на шесте в положении «вверхом», не проходя вертикали и с подъемом ног сбоку шеста, проходящего вертикаль.

Существует ряд упражнений для овладения выбрасыванием тела с поворотом на разгибающемся шесте. Это вхождение на шест с небольшого и среднего разбега с отвалом и выпрямлением тела вдоль шеста и последующим поворотом. В этом упражнении нужно чувствовать разгибание шеста и добиваться согласования этого разгибания с выбрасыванием тела вверх. Вслед за этим выполняется прыжок в длину с поворотом и отталкиванием от шеста.

Начало подготовительного периода посвящается преимущественно специальным упражнениям. Однако и в это время уже выполняются целостные прыжки с шестом на легко преодоливаемой высоте. При этом внимание спортсмена должно быть обращено на преимущественное совершенствование той или иной детали техники или ритма прыжка. Упражнения с шестом нужно уделять 2—3 занятия в неделю, причем в начале каждой тренировки выполнять имитационные упражнения, а затем переходить к целостным прыжкам через планку.

Большое место в подготовительном периоде должна занимать силовая подготовка прыгуна, целью которой является приобретение так называемой быстрой силы, развитие необходимых групп мышц.

Занимаясь со штангой и другими отягощениями, спортсмен должен выполнять как упражнения, воздействующие на весь организм, так и упражнения, способствующие развитию тех групп мышц, которые наиболее активно действуют в прыжке с шестом (мышцы рук, плечевого пояса, живота). К первым можно отнести жим, рывок и толчок штанги, взятие штанги на грудь, вращение гири, приседание со штангой и др. Ко вторым — жим штанги в положении лежа, тяга штанги прямыми руками из этого же положения, подъем и сед со штангой на груди из положения лежа, из виса на перекладине «отвал» с грузом на бедрах, поднимание ног из различных положений с отягощениями и без них.

В подготовительном периоде, особенно на первом его этапе, занятия с отягощениями должны быть направлены прежде всего на развитие групп мышц,

постановки шеста и направления взлета при отталкивании, упора в шест руками. Естественно, что разные прыгуны используют эти факторы по-разному — в зависимости от своих индивидуальных особенностей.

В заключение подчеркнем, что в отличие от прыжка с металлическим шестом при прыжке с синтетическим снарядом прыгуну при отталкивании не следует стремиться приблизиться грудью к нему. Он должен толкать и сгибать шест перед собой, стараясь в то же время пройти под него.

Вход, подъем на шесте и переход планки. Для того чтобы представить себе сложные движения прыгуна с шестом после отталкивания в фазах виса, отвала, подъема и перехода планки, в наше время уже недостаточно простого рассказа об этих движениях или визуального анализа кинограмм. Современное понимание спортивной техники требует иных, более глубоких и, главное, объективных, методов исследования. Одним из таких методов является киноциклография. Именно с ее помощью мы попытаемся проанализировать движения прыгуна. Для анализа мы взяли кинограмму прыжка Геннадия Близнецова, снятую В. Папановым со скоростью 32 кадра в секунду. Как мы уже говорили, кинограмма была сделана в 1967 г. на соревнованиях Кубка Европы, когда Близнецов преодолел высоту 5,00. Съемка проводилась из точки, которая находилась между местом толчка и створом планки примерно на высоте между землей и планкой, что дает возможность свести к минимуму ракурсные искажения.

Совмещая на кадрах посторонние неподвижные предметы и рассчитывая точки общего центра тяжести (о.ц.т.), центра тяжести ног (ц.т.н.), пользуясь при этом методами, предложенными Н. Иванищким, А. Стукаловым и другими, а также нанося на бумагу точки хвата на шесте правой руки, плеч и левой стопы, мы смогли определить траектории, по которым двигались эти точки в процессе прыжка. Зная время съемки и масштаб, нам удалось найти пути, определить скорости и ускорения названных точек.

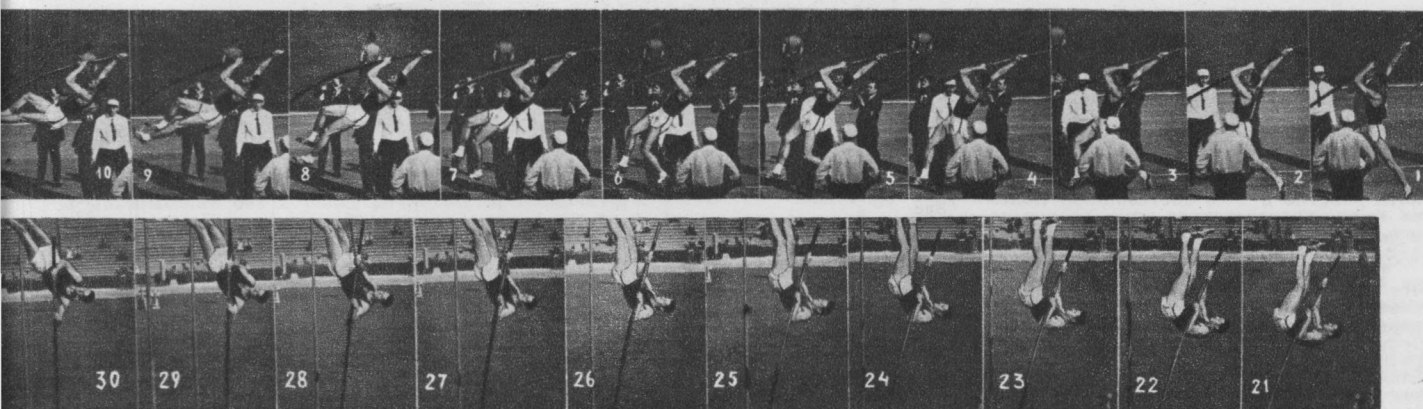
Прежде всего по кинограмме можно установить, что весь прыжок с момента отрыва толчковой ноги от прунта до момента опускания правой рукой шеста продолжается 1,15 сек. (38 кадров). Циклограмма показывает, что путь о.ц.т. начинается с небольшого увеличения крутизны подъема, которое продолжается во время виса спортсмена на шесте (см. циклограмму). На данной кинограмме вис можно наблюдать до 5-го кадра. Он характеризуется стремлением прыгуна продвинуться как можно больше вперед грудью и тазом. В данном прыжке спортсмен «выходит грудью» на хорду шеста, когда последняя имеет угол 36° к горизонтали (кадр 4). О.ц.т. достигает хорды, когда она находится под углом 43° (кадр 7).

Для правильного понимания действий прыгуна интерес представляет рассмотрение движений относительно точки хвата, то есть перемещение звеньев тела, исключая движение шеста. На приводимом нами графике можно наблюдать путь перемещения плеч, о.ц.т. и ц.т.н. Движение плеч спортсмена вперед относительно точки хвата можно проследить до кадра 5, а затем движение плеч по отношению к точке хвата тормозится, возникает даже движение назад. При этом вначале (кадры 6—15) точка оси плеч удерживается почти на месте, и лишь в конце группировки (кадры 16—19) плечи оттягиваются назад несколько активнее.

После виса (кадры 1—5) ось колебания тела переходит из кистей в плечи и спортсмен выполняет длинный мах (кадры 6—9). Мах выполняется широким и быстрым движением ног и всего тела, предварительно растянутого в висе. Очень важно сделать мах не одними ногами, а всем телом, стараясь не замедлять скорость движения о.ц.т. Перенос точки вращения тела прыгуна из кистей рук в плечи и торможение движения этой точки вызывает укорочение маятника тела и ускорение его вращательного движения относительно плеч.

Ускорение вертикального перемещения о.ц.т. в фазе маха вызывает увеличение давления на шест, который уже начал сгибаться под воздействием указанных выше факторов. Его сгибание значительно увеличивается и достигает наибольшей величины в момент наибольшего ускорения махового движения тела (в данном случае кадр 13) и происходит при хорде шеста, равной 54° . Во время махового подъема ноги обгоняют туловище, тело значительно сгибается в тазобедренных суставах, а сам спортсмен как бы опрокидывается на спину, несколько оттягивая плечи назад и располагая туловище горизонтально, для того чтобы удержать о.ц.т. от «промахивания» далеко от шеста. В это же время прыгун старается забросить ступни ног как можно дальше назад и осуществляет группировку.

Известно, что во всяком движущемся с определенной скоростью теле накапливается определенное количество движения, которое равно по своей величине произведению массы тела на скорость. То же происходит и с телом прыгуна. Как



только маховое движение начинает тормозиться и скорость падает, накопленное к этому моменту количество движения передается телу прыгуна, получающему в этот момент подъемную силу. Давление на шест уменьшается, и последний начинает разгибаться, подбрасывая прыгуна вверх (кадры 13—19).

В это время спортсмену не следует «мешать» шесту, то есть не спешить тем или иным путем воздействовать на снаряд и этим самым задержать его разгибание. Прыгун ощущает этот момент как своего рода паузу в движениях, как разгон, приобретенный им за счет выпрямляющегося шеста. Как только спортсмен почувствует тягу разгибающегося шеста вверх, он должен плавно, разгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, начать выпрямление тела вверх (кадры 19—26).

К моменту начала этого движения (кадр 19) траектория о.ц.т. уменьшает кривизну и переходит в прямую линию подъема с углом наклона к горизонту в 70° . Образование этой прямой связано с окончанием группировки (отвала) и началом разгибания прыгуна в тазобедренных суставах. Величина прямого отрезка траектории о.ц.т. зависит от скорости вертикального подъема тела и момента затухания этой скорости. Обычно в конце отрезка прямого пути о.ц.т. достигается наивысшая вертикальная скорость подъема, у лучших прыгунов — $5,5—5,8$ м/сек.

В приведенном на кинограмме прыжке Блинецов достигает наибольшей вертикальной скорости, равной $5,46$ м/сек. Это происходит в момент, показанный на кадре 25 во время энергичного разгибания тела. Для достижения высокого взлета важно также, помимо достижения большой вертикальной скорости подъема о.ц.т., добиться расположения ц.т.н. и оси плеч на одной прямой с о.ц.т. На кинограмме видно, что на отрезке от 19 до 27-го кадра траектории о.ц.т. и ц.т.н. сближаются и располагаются почти на одной линии друг за другом.

В данном случае Блинецов, не выполнив достаточно «глубокую» группировку, при разгибании оказался слишком далеко за шестом, рискуя потерять опору. Вследствие этого, стремясь приблизить таз к шесту, он несколько преждевременно начал подтягивание, не смог подвести плечи к снаряду. В результате во время поворота плечи, приподнимаясь, отошли от линии о. ц. т. (кадры 27—31), что, в свою очередь, заставило отойти ноги от шеста, и траектория ц.т.н. склонилась вперед, увеличив кривизну. Ноги оказались в опасной близости к планке (кадры 29—30).

К счастью, все закончилось благополучно. Ноги, пройдя опасную зону, взлетели высоко над планкой, и спортсмен хорошо вышел в упор, заканчивая поворот. Однако при этом он несколько «свалился» в сторону и конец шеста лег не на плечо, а на предплечье (кадры 32—34). Высокая скорость взлета помогла Блинецову исправить ошибку, и он успешно выполнил отжимание вверх вдоль шеста.

Циклограмма показывает, что направление движения о.ц.т. при отталкивании было достаточно крутым (примерно под 60° к горизонтالي) и довольно быстрым ($1,73$ м/сек). Это позволило спортсмену взлететь после отталкивания от шеста еще выше, и о.ц.т. поднялся в полете еще примерно на $25—30$ см. Однако это произошло не только из-за высокой скорости отлета, но также из-за удержания рук и плеч внизу и некоторого опускания ног.

Ритм прыжка. Для достижения высокого результата очень важен общий ритм прыжка с шестом. Пользуясь методом циклографии, мы исследовали кинограммы многих выдающихся прыгунов. Данные о ритме прыжков приведены в табл. 1.

Интерес представляет и соотношение частей прыжка в процентах к общему времени прыжка. Это соотношение показано в табл. 2. Здесь средние данные пятиметровых прыжков таковы: вис — 14% , отвал — 38% , разгибание — 16% , подтягивание — 14% и отжимание — 18% . Ближе всего к этим средним данным ритм прыжка И. Фельда. Остальные компоненты прыжков показаны в табл. 3.

Таблица 1

Данные о ритме прыжков некоторых лучших прыгунов мира

Части прыжка	Время выполнения частей прыжка в сек.				
	Ф. Ханзен	Э. Д. Аякосс	В. Нордвиг	Г. Блинецов	И. Фельд
Вис	0,12	0,18	0,18	0,15	0,17
Отвал	0,48	0,48	0,42	0,43	0,45
Разгибание тела вверх	0,12	0,18	0,21	0,21	0,17
Подтягивание	0,12	0,155	0,21	0,15	0,17
Отжимание по шесту	0,20	0,155	0,18	0,21	0,25
Общее время прыжка	1,12	1,15	1,20	0,15	1,21

имеющих важное значение в прыжках с шестом. По мере приближения периода соревнований силовая подготовка приобретает более общий, тонизирующий характер.

На гимнастических снарядах предпочтение нужно отдавать упражнениям, связанным с переходом из виса в упор, махам вперед, различным переворотам. Например, на перекладине это: оборот назад из упора и соскок дугой, мах дугой с поворотом в вис, переворот назад не касаясь в стойку; на кольцах: подъем махом вперед, переворот в упор и в стойку, сальто назад, соскок дугой с поворотом налево; на брусьях: стойки махом и силой, кувырок назад в упор на руках, подъемы дугой, сальто под брусьями в упор на руках; на канате: лазание ногами вверх, имитации виса, отвала и разгибания тела. Что касается упражнений на батуте, то мы приводили их в одном из последних номеров журнала.

Зимой не следует забывать и об акробатических упражнениях. Каждый прыгун с шестом должен уметь выполнять не только кувырки, перевороты, но и сальто вперед и назад в сочетании с переворотами. Естественно, что прыгун должен чувствовать себя уверенно в стойке на руках, уметь отжиматься из любых положений. В подготовительном периоде занятиям гимнастикой и акробатикой нужно уделять не менее двух занятий в неделю, причем одно из них хорошо проводить в гимнастическом зале.

Прыгуну с шестом следует постоянно заботиться о своей прыжковой подготовке. Для этого применяются разнообразные упражнения: многократные прыжки на одной и двух ногах, выполняемые на отрезках до 50 м, повторные прыгивания с высоты до 1 м с последующим отскоком и прыжки через барьеры. Все эти прыжковые упражнения не только способствуют укреплению ног, но и воспитывают умение быстро переключаться от уступающей к преодолевающей работе, что является главным условием мощного отталкивания.

Беговая подготовка прыгуна начинается уже на первом этапе подготовительного периода. Ее главными задачами являются: приобретение необходимой скорости бега, воспитание скоростной выносливости, выработка одинакового по длине стандартного бегового шага. Для этого прыгун применяет бег на коротких отрезках от 30 до 80 м, «длинный» спринт — бег до 300 м и барьерный бег через низкие препятствия. Одним из специфических средств беговой подготовки прыгуна является бег с шестом.

В подготовительном периоде происходит постепенное увеличение объема пробегаемых отрезков и скорости бега. В первое время «короткий» спринт будет занимать в тренировке сравнительно небольшое место. К концу января дневной объем бега может достиг 2 км (например, 10×200 м). Это будет преимущественно бег на длинных отрезках. Лишь к весне объем коротких отрезков превысит «длинный» спринт. Бег с шестом следует применять главным образом во второй половине подготовительного периода, увеличивая его объем по мере приближения зимних соревнований. Однако особенно большое значение этот вид беговой подготовки приобретает в летний период.

Зимой надо участвовать в соревнованиях, уменьшая перед ними количество

Соотношение отдельных частей в процентах к общему времени прыжка

Части прыжка	Ф. Ханзен	Э. Д'Анкосс	В. Нордвиг	Г. Блинецов	И. Фельд
Вис	11	16	15	13	14
Отвал	40,5	41	35	37	38
Разгибание тела	15	16	17,5	18,5	14
Подтягивание	15	13,5	17,5	13	14
Отжимание	18,5	13,5	15	18,5	20

тренировочных прыжков и прыгая на больших высотах. Отдых перед соревнованиями не должен превышать двух дней. Соревнования зимой не должны быть самоцелью и нарушать тренировочный процесс. Не следует проводить к ним и специальную длительную подготовку. В течение зимы достаточно принять участие в 4—5 состязаниях. Полезно также участвовать в прикидках и соревнованиях в беге на короткие дистанции и в прыжках в длину.

Тренировка весной характерна тем, что у большинства спортсменов занятия переносятся из помещения на воздух. В первое время лучше уменьшить количество прыжков, а главное внимание обратить на совершенствование физических качеств и повышение скорости бега. В это время полезно проводить отдельные тренировки вместе со спринтерами, выполнять много беговых упражнений, пробегать на короткие отрезки, а также систематически бегать кроссы продолжительностью до 25—30 мин.

В соревновательном периоде прыгуны с шестом тренируются наиболее интенсивно, чередуя занятия на стадионе и на местности. Естественно, что особое внимание здесь уделяется специальной подготовке, то есть собственно прыжкам с шестом. Специальные упражнения выполняются лишь в небольшом объеме, преимущественно перед прыжками, для настройки. Совершенствование техники осуществляется главным образом в процессе прыжков со среднего и полного разбега. Выполняя в тренировке до 15—20 прыжков, спортсмен должен выработать автоматизм в технике и стандарт в разбеге. При этом волевая подготовка осуществляется путем проведения занятий в любую погоду, изменения условий прыжков (прыжки с произвольного разбега, прыжки через планку, установленную на сближенных стойках, и т. д.).

Беговая подготовка в тренировке прыгуна с шестом в соревновательном периоде продолжает занимать значительное место. Однако постепенно с приближением периода ответственных состязаний, круг беговых средств сужается, и все большее внимание уделяется бегу с шестом. Вначале этот бег проводится на отрезках 40—50 м как ускорение, приближенное по своему характеру к разбегу в прыжках с шестом. Позднее спортсмен совершает до 20 пробегов по разбегу с выносом шеста. Основная же нагрузка в спринтерском беге падает на весну и начало лета. В период непосредственной подготовки к соревнованиям прыгун лишь поддерживает достигнутый уровень скорости и старается рационально использовать ее в разбеге.

Не следует забывать о необходимости поддерживать в соревновательном периоде такие качества, необходимые прыгуну, как сила, ловкость, гибкость. Для этого время от времени нужно упражняться на гимнастических снарядах, выполнять упражнения с отягощениями. В период подготовки к наиболее ответственным соревнованиям сезона прыгун должен уменьшать объем тренировочных нагрузок, но увеличивать ее интенсивность. Это значит, что большинство прыжков с шестом он будет совершать с полного разбега, уменьшив их количество до 10—12 в одно занятие. Входы на шест используются только как предварительная настройка перед прыжками.

В этот период не следует прыгать на тренировках подряд. Нужно отдыхать после каждого прыжка, ставить перед собой определенную задачу в каждой попытке. Некоторые прыжки совершаются с задачей прыгнуть выше личного рекордного тренировочного достижения. Перед соревнованиями спортсмен должен ощущать желание прыгать с шестом. Поэтому он должен отдохнуть от прыжков и на последних занятиях не брать в руки шест. Тренировка в спринте должна быть легкой и ненапряженной.

Если попытаться выразить годовой объем тренировочных нагрузок прыгуна с шестом в цифрах, то можно сказать, что в среднем общее количество прыжков составит примерно 1000—1200, объем спринтерского бега — 80—90 км, объем занятий гимнастикой — 50—70 часов и объем упражнений со штангой — 50—70 тонн.

Таблица 3

Характеристика основных компонентов прыжка с шестом

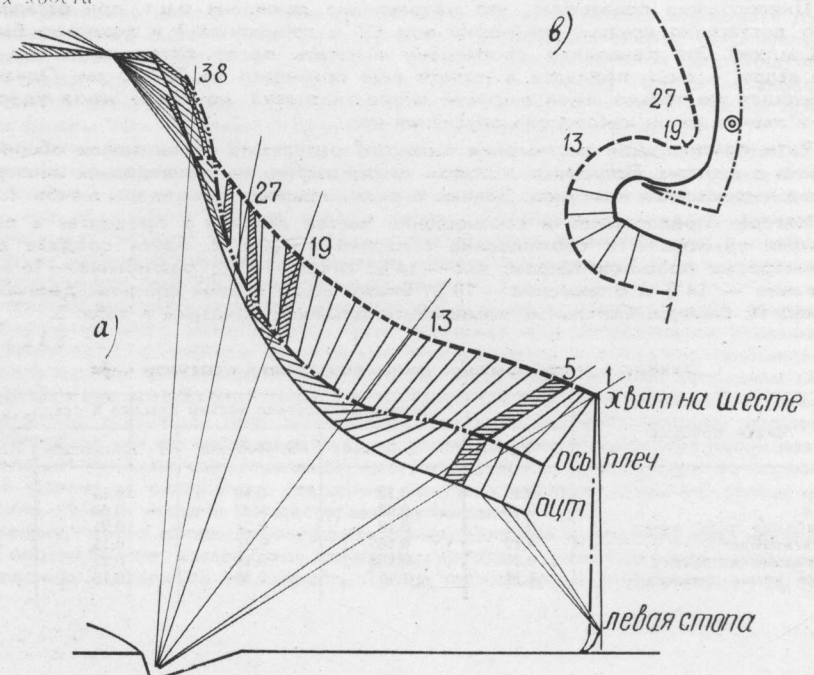
Основные компоненты	Ф. Ханзен	Э. Д'Анкосс	В. Нордвиг	Г. Блинецов	И. Фельд
Наивысшая скорость разбега (в м/сек)	9,5	9,3	9,27	9,21	9,08
Скорость последнего шага (в м/сек)	9,34	9,2	9,2	9,1	8,98
Начальная скорость вылета о.д.т. (в м/сек)	8,5	8,2	8,2	8,02	8,00
Наивысшая вертикальная скорость прыжка (в м/сек)	5,75	5,7	5,4	5,46	5,2
Угол отталкивания (в град.)	70	73	73	70	71
Угол вылета о.д.т. (в град.)	13	15	15	17	15
Угол шеста при отталкивании от грунта (в град.)	29	30	33	33	33
Угол хорды шеста при окончании виса (в град.)	35	36	37	37	37
О.д.т. на хорде шеста (в град.)	43	38	45	43	40
Наибольшее сгибание шеста (в град.)	54	47	55	54	55
Угол хорды при окончании отвала (в град.)	70	73	69	71	72
Угол хорды при окончании разгибания тела (в град.)	75	77	81	81	82
Угол хорды при окончании подтягивания (в град.)	77	76	90	88	80
Угол шеста при отталкивании от шеста (в град.)	81	73	87	87	84

Обобщая приведенные данные, можно предположить, что прыжок с шестом на 5 м и выше должен характеризоваться скоростью разбега 9—9,5 м/сек при потере скорости во время постановки шеста и отталкивания не более 1 м/сек. Угол отталкивания у прыгуна должен быть равен примерно 70°, угол вылета о.д.т.—15°, а угол шеста по отношению к горизонтали — 30—33°.

После отталкивания спортсмен должен находиться в положении виса около 14% времени всего прыжка. Хорда шеста достигает при этом угла 30—37°. Начиная отвал, прыгуну следует вывести о.д.т. вверх, он добивается наибольшего сгибания шеста при хорде 54—55°. Отвал и группировка заканчиваются при наклоне хорды 70°. Во время последующего ускоренного разгибания тела вверх о.д.т. прыгуна достигает вертикальной скорости примерно 5,5—5,8 м/сек.

Поддерживая достигнутую ранее скорость, прыгун подтягивается с поворотом на уже выпрямившемся шесте, когда шест находится примерно под углом 80°. Затем он отжимается вдоль шеста, стараясь сохранить вертикальную скорость при отталкивании от снаряда равной 2 м/сек. Именно такая скорость даст ему возможность перелететь через планку так называемым «влетом».

Рис. 2. а) киноциклограмма прыжка с шестом, в) киноциклограмма совмещения в точках хвоста



РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Владение техникой легкоатлетических упражнений и достижение высоких спортивных результатов невозможно без хорошо развитой подвижности в суставах. Очень важно, чтобы каждый легкоатлет знал, в каких движениях специализируемого вида особенно нужна подвижность. Наши исследования показали, что таких движений для каждого спортсмена не так уж много. Так, барьеристу нужна высокая подвижность тазобедренного сустава (при сгибательно-разгибательных движениях и отведениях бедра), коленного и голеностопного сустава (при сгибательно-разгибательных движениях) и позвоночного столба (при сгибательных движениях). Во всех остальных движениях достаточно среднего уровня развития подвижности, то есть общей подвижности в суставах.

Бегунам на короткие дистанции необходима максимальная степень подвижности в сгибании-разгибании бедра, голени и стопы. То же можно сказать и о прыгунах, которым, кроме того, нужно выполнять с большой амплитудой вращения бедра. Вместе с тем прыгуны должны обращать большое внимание на укрепление суставно-связочного аппарата голени и стопы. Наибольшей подвижностью суставов верхнего плечевого пояса при сгибании-разгибании и вращательных движениях руки (плеча, предплечья и кисти) должны обладать метатели копья.

В плане многолетней тренировки развитие подвижности в суставах у легкоатлетов можно разделить на три этапа.

Этап «суставной гимнастики». Задачей здесь является не только повышение общего уровня развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и тренировка суставно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств и создания прочности мышц и связок.

Учитывая, что лучше всего воспитывать гибкость начиная со школьного возраста, целесообразно занятия по «суставной гимнастике» планировать на 10—14 лет. При этом необходимо систематически воздействовать и на те суставы, которые при занятиях легкой атлетикой менее всего развиваются. Обычно у легкоатлетов слабо развита подвижность в коленном суставе при вращательных движениях, подвижность стопы при сгибании и разгибании, бедер и рук при вращательных движениях.

Этап специальной тренировки. Здесь легкоатлеты развивают максимальную подвижность в тех суставах, которые играют основную роль при овладении спортивной техникой избранного вида.

Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне. Следует отметить, что если из тренировки исключаются упражнения на гибкость, то уровень подвижности в суставах падает. Увеличивается подвижность лишь тогда, когда при упражнениях на гибкость движения выполняются с полной амплитудой.

Но максимальная амплитуда даже при многократном выполнении упражнений на гибкость достигается не сразу. Так, в результате исследований установлено, что в среднем максимальная амплитуда при сгибательно-разгибательных движениях руки достигается после 5—10 повторений, бедра — после 10—15, позвоночного столба — после 25—30, предплечья, кисти, голени и стопы — 5—10 повторений.

После этого она держится с незначительными колебаниями на одном уровне еще какое-то определенное число повторений. Снижение амплитуды наступает после 30—40 движений руки, 35—45 ноги и 70—80 движений позвоночного столба. Поэтому количество и продолжительность упражнений в период преимущественного развития гибкости выбираются такими, чтобы каждый раз достигалась максимальная амплитуда движений. При наступлении утомления амплитуда снижается, и это снижение служит сигналом к прекращению работы.

В период преимущественного развития гибкости дозировка упражнений на гибкость в одном занятии должна быть следующей: сгибание-разгибание плеча — от 30 до 40 движений, вращения плеча — от 15 до 30, сгибание-разгибание предплечья, голени — от 20 до 30, сгибание-разгибание кисти, стопы — от 15 до 30, сгибание бедра от 15 до 25, сгибание-разгибание и отведение бедра от 30 до

40, сгибание позвоночного столба от 40 до 70, вращение бедра от 15 до 30 движений.

Наиболее эффективными упражнениями для развития пассивной подвижности в суставах являются движения, выполняемые с помощью партнера; статические упражнения (удержание в отведенном до предела положении конечности в течение 5—6 сек.); активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые в определенной последовательности сериями: упражнения для суставов верхних конечностей, туловища и нижних конечностей. Между сериями выполняются упражнения на расслабление. Комплекс упражнений может состоять из 8—10 упражнений пассивного или активного характера.

На начальном этапе тренировки (в период преимущественного развития гибкости) эти комплексы необходимо выполнять 3 раза в неделю (первые 7—10 дней), а затем число занятий увеличивается до 5—6 раз в неделю. После достижения необходимого уровня гибкости дозировка упражнений уменьшается: для позвоночного столба до 30—40 движений, а для суставов верхней и нижней конечности до 15—25 при трехразовых занятиях в неделю.

При достижении пределов анатомической подвижности дальнейшая работа не приводит к улучшению гибкости. Поэтому спортсмену необходимо знать пределы пассивной подвижности в суставах. Ниже приводятся данные о величине пассивной подвижности в суставах.

Плечевой сустав. Сгибание в плечевом суставе может быть доведено до 110° , разгибание — до 40° . Дальнейшее движение в плечевом суставе происходит при участии лопатки и позвоночного столба. Рука вместе с плечевым поясом может сгибаться до 220° , разгибаться до 90° . Возможно также поднимание и опускание лопатки до 25° .

Локтевой сустав. Дуга движения от вертикального положения до крайнего сгибания колеблется от 145 до 150° . Величина вращательного движения предплечья достигает $140—210^\circ$.

Лучезапястный сустав. Величина сгибания кисти составляет $70—90^\circ$, разгибания — $60—85^\circ$, отведения — $30—40^\circ$ и приведения — $40—55^\circ$.

Движения туловища. Величина сгибательных движений туловища вперед у легкоатлетов может достигать до $32—36$ см (по методике Н. Г. Озолина).

Тазобедренный сустав. Величина сгибания выпрямленной ноги может достигать до 130° , разгибания ноги при участии таза — $80—90^\circ$, отведения — $70—85^\circ$.

Коленный сустав. Дуга движения между крайними пределами сгибания и разгибания колеблется от 140 до 150° .

Движения стопы. Величина сгибательно-разгибательных движений стопы колеблется от 50 до 98° , а отведения и приведения — $40—50^\circ$.

Борис СЕРМЕЕВ,
доцент

Горький

На Мемориале братьев Знаменских В. Голубничий, Г. Агапов и Б. Хролович прошли 20-километровую дистанцию быстрее высшего мирового достижения.





Мастера

одной из главных причин моих спортивных успехов было то, что моими тренировками все эти годы руководил Иван Михайлович, опытный и знающий тренер.

Свою спортивную карьеру я начал с бега на средние дистанции, пробежав в 1958 году 800 м за 2.18,4. В основе методов И. Токаря лежала круглогодичная тренировка на свежем воздухе, сочетавшая работу над комплексным совершенствованием физических качеств, необходимых бегуну, с бегом в большом объеме в посильном для нас темпе. Примерно через полгода после начала занятий я мог уже пробежать на местности 10—12 километров. Мы много прыгали, метали ядро, набивные мячи и камни, выполняли множество самых различных гимнастических и акробатических упражнений, изучали технику барьерного бега. Не случайно при моем невысоком росте я вскоре смог метнуть копьё за 40 метров.

Итак, после 1961 года мы взяли курс на стипль-чез. К этому времени я имел уже неплохую беговую подготовку. Теперь наряду с длительным бегом в тренировку включалась работа по совершенствованию специальной выносливости. Изучал я и технику преодоления препятствий и ямы с водой. Кстати, эта коварная преграда и сыграла роковую роль при моем дебюте в стипль-чезе — я споткнулся о барьер и кувырком полетел в яму...

Потом я целый месяц потратил на то, чтобы заставить себя правильно преодолевать это препятствие. Мне все казалось, что после прыжка через яму нога не выдержит нагрузки, и на тренировках я применял «оригинальный» способ приземления на две ноги. Прошло немало времени, прежде чем я вновь смог стартовать в бегах на 3000 м с препятствиями. До этого мне удалось неплохо выступить на состязаниях кросса «Правды» 1963 года на 3-километровой дистанции и на первенстве Вооруженных Сил по кроссу, где я также стал победителем.

Второй старт в стипль-чезе я принял на первенстве украинского совета «Динамо», где выступал вне конкурса. На этот раз все обошлось благополучно, без падений, мне удалось показать неплохой результат — 8.57,0. В том же, 1963 году я стал мастером спорта. Произошло это при любопытных обстоятельствах. На состязаниях украинского «Спартака» в Алуште один из сильных бегунов — Леонид Мисик, желая выполнить норму мастера в стипль-чезе, пригласил меня в качестве лидера. Я согласился и честно вел его до последнего круга, а за 300 м до конца дистанции слышу — кричат: «Минус одна секунда!» В этот момент мы бежали рядом, но я сумел еще немного прибавить и... выполнил мастерский норматив — 8.48,2.

Так впервые я познал на практике, каким сильным оружием бегуна является быстрый финиш — и в борьбе с соперниками, и в достижении высоких

результатов. С тех пор в тренировках мы всегда уделяем внимание отработке финишного спурта. Какие бы отрезки я ни бегал, последний всегда пробегаю с максимальной скоростью. Если же занятие проходит на местности, то заканчиваю кросс ускорением на 300—400 м.

Длина финишного отрезка во время состязаний зависит от конкретной обстановки. Если я чувствую, например, что легко выигрываю, то обычно финиширую за 200 м до конца дистанции, а если рядом держатся соперники, то максимальную скорость «включаю» за 100 метров до финиша. Несколькими годами сложился бег на первенстве Европы в Будапеште, где мы с Анатолием Курьяном оказались в роли догоняющих. Последний круг мы начали метров на 25 позади Г. Рулантса, однако чувствовали, что бельгийский спортсмен устал (в первый день состязаний он бежал на 10 км), и удержались от искушения немедленно обогнать его. В то же время мы старались держаться на такой дистанции, чтобы все время «чувствовать» соперника, иметь возможность обойти его в любой момент. Рулантс столько сил вложил в свой длинный финишный спурт, что когда мы увеличили скорость за 200 метров до финиша, ему просто нечем было на это «ответить». А если бы мы попытались сразу обойти бельгийца, то возможно, что такой рывок отнял бы много сил, и неизвестно, чем бы закончилась борьба на финишной прямой.

Начинаю с 1965 года, когда я впервые стал чемпионом страны в стипль-чезе, мне ни разу не пришлось терпеть поражения на своей любимой дистанции. И естественно, меня часто спрашивают: смогу ли я победить на Олимпийских играх и установить мировой рекорд? (Эти строки написаны Виктором Кудинским в начале июля. Как известно, 21 июля, выступая на состязаниях памяти братьев Зуменских, Виктор сумел превзойти официальный мировой рекорд Г. Рулантса, показав 8.26,0.)

Должен сказать, что мировой рекорд в бегах на 3000 м с препятствиями не является для нас с тренером самоцелью. В принципе можно было бы по заранее разработанному графику попытаться установить новый рекорд (конечно, при условии хорошей погоды и отличной дорожки). Но такой специально «организованный» рекорд даже в случае успеха шел бы вразрез с планомерной и постепенной подготовкой к Олимпийским играм. Да и трудно в условиях нынешнего, довольно плотного календаря состязаний найти время для такого забега.

Другое дело, если во время ответственных соревнований большая группа сильных спортсменов поведет бег в рекордном темпе. В этом случае рекорд станет естественным следствием бега. Что же касается моей подготовленности, то она сейчас достаточно высока для того, чтобы показать время лучше мирового рекорда. Об этом говорит результат на 5-километровой дистанции,

Бег на 3000 м с препятствиями — один из самых «молодых» видов легкой атлетики у нас в стране. Впервые он был проведен на первенстве Советского Союза в 1936 г. Но, несмотря на это, советские бегуны вот уже около двух десятилетий входят в число сильнейших стипльчезистов мира. В 1951—1952 гг. выдающихся результатов достиг Владимир Казанцев. Первым спортсменом, преодолевшим рубеж 8.40,0, стал Семен Ржищин, а в 1961 г. мировой рекорд установил украинский бегун Григорий Таран.

На Олимпийских играх в Риме и Токио и на чемпионатах Европы в Стокгольме и Белграде советские спортсмены неизменно завоевывали серебряные и бронзовые медали, а в 1966 г. на первенстве континента в Будапеште Виктор Кудинский и Анатолий Курьян сумели в напряженной борьбе победить олимпийского чемпиона и рекордсмена мира Г. Рулантса и принести нашей легкой атлетике золотую и серебряную награды. Сегодня на страницах журнала они рассказывают о своем спортивном пути и некоторых «секретах» своего мастерства.

В. Кудинский:

— Что привело меня к стипль-чезу? Могу ответить совершенно точно — это произошло 28 мая 1961 года, когда на весеннем матче украинец Григорий Таран совершенно неожиданно установил новый мировой рекорд в бегах на 3000 м с препятствиями — 8.31,2. На меня, сидевшего в тот день на трибуне, этот забег произвел такое впечатление, что захотелось буквально тут же выйти на дорожку и побежать, так же как Таран, легко и стремительно преодолевая барьеры!

В то время мне еще не исполнилось и 17 лет, но я считал себя уже «опытным» бегуном. Еще бы, ведь я занимался спортом целых два года! Кроме того, много бегал в детстве, потом в школе, занимался боксом, фехтованием, играл в баскетбол. А когда в 1958 году, выступая за команду школы, выиграл состязания по кроссу, преподаватель физкультуры привел меня в ДСШ к тренеру Ивану Михайловичу Токарю, с которым мы работаем вместе до сих пор. Забегая вперед, скажу: я уверен, что

стипль-чеза

который мне удалось показать в Швеции. Бег шел там в довольно высоком темпе, но о том, что могу установить рекорд СССР, я узнал буквально за 100 метров до финиша. Конечно, я финишировал изо всех сил и пробежал 5 километров за 13.34,6. А ведь 5-километровая дистанция является для меня не только второй «специальностью», но и в какой-то мере контрольной.

Что же касается исхода борьбы в Мехико, то, конечно, мне очень хочется победить. Но ведь о том же мечтают и мои соперники — Г. Рулантс и советские бегуны. В первую очередь мой товарищ Анатолий Курьян. Стиль бега Анатолия отличается от моего, да и тренировка его, на мой взгляд, больше приближается к тренировкам средневика. Если бы наши бегуны на 800 и 1500 м тренировались так же, как Курьян, то вряд ли пришлось бы говорить об отставании на этих дистанциях. Думаю, что в Мехико именно он будет самым серьезным моим соперником.

А. Курьян:

— Так же как и у Виктора, мой спортивный путь начался в ДСШ. В октябре 1955 года компания моих сверстников отправилась записываться во вновь организованную спортивную школу Иркутского горно. Пошел с ними и я. Для поступления в ДСШ нужно было пройти несложные испытания. Я сумел прыгнуть в высоту на 1,25 и был принят.

В начале 1956 года, когда мне исполнилось 14 лет, моим наставником стал тренер Александр Григорьевич Руцких. Сейчас уж и не помню, какими соображениями он руководствовался, но с первых же дней он начал готовить меня к бегу на средние дистанции с последующим «прицелом» на стипль-чез.

В основу моей начальной подготовки лег принцип многоборности с преобладанием средств скоростно-силовой подготовки. Я много занимался со штангой, прыгал в высоту и бегал барьеры. Уже через два года занятий я преодолевал высоту 1,65 и пробегал 110 м с барьерами за 17,4. В то же время в тренировки постепенно вводился длительный бег на выносливость. Выступал я на дистанциях 400 и 800 м и на последней в 1958 году установил рекорд РСФСР для юношей 15—16 лет.

Хотя моя спортивная специальность и была определена заранее, первый старт в беге на 3000 м с препятствиями состоялся только в 1962 году. Этому предшествовала специальная подготовка. Все большее место в тренировке занимал длительный бег и совершенствование техники барьерного бега. Вместе с тем не забывали мы и о спринте, но отрезки, пробегаемые на стадионе, постепенно увеличивались до 400 м. В то же время я по-прежнему принимал участие в состязаниях по бегу на средние дистанции.

Итак, в 1962 году я впервые пробежал 3000 м с препятствиями за 9.18,0, позже, осенью того же года, улучшил это достижение до 8.56,4. К тому време-

ни мой беговой тренировочный объем был достаточно большим, и поэтому весь 1963 год был посвящен главным образом увеличению интенсивности тренировок. Лишь в 1964 году я смог вновь несколько увеличить беговой объем и сделать новый скачок в результате до 8.48,2.

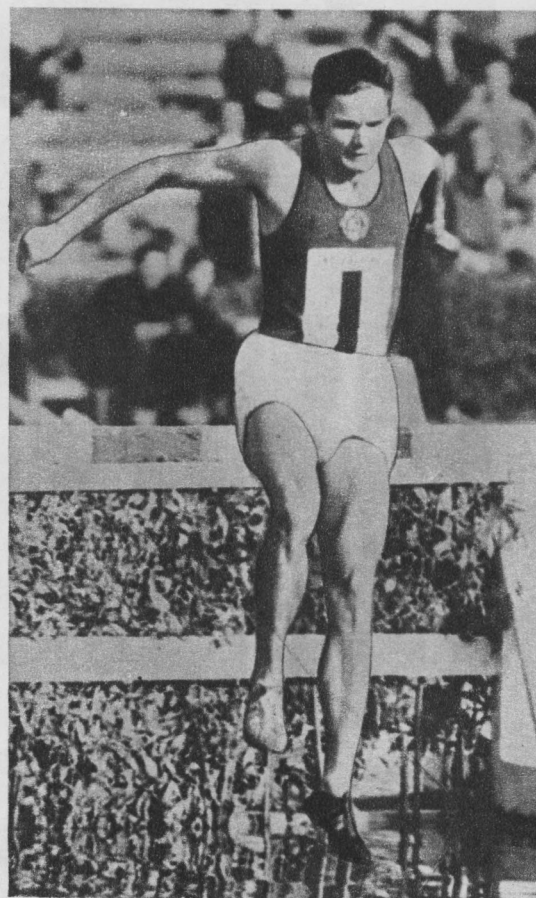
Такой своеобразный двухгодичный цикл повышения тренировочных нагрузок и соответственно роста результатов продолжался и в последующие годы: в 1965 году годовой километраж сохранился — и результат остался примерно прежним — 8.48,0. А в 1966 году я вновь повысил тренировочную нагрузку, которая составляла примерно 15—20 километров в день, и сразу шагнул вперед результат. На первенстве СССР в Днепропетровске я пробежал 3000 м с препятствиями за 8.31,6, а на первенстве континента в Будапеште завоевал серебряную медаль с результатом 8.28,0. Это пока высшее мое достижение.

Интересно, что в те годы, когда происходит «освоение» нового тренировочного объема, происходит резкое улучшение результатов в беге на 1500 м, который для меня является в какой-то мере контрольной дистанцией. Так, в 1964 году я не входил даже в списки 25 лучших на 1500 м, а через год, хотя лучшее время в стипль-чезе осталось прежним, сумел пробежать «полуторку» за 3.46,5. В прошлом, 1967 году мой результат в беге с препятствиями был всего лишь 8.38,8, а 1500 м я преодолел уже за 3.42,2.

Очевидно, что увеличение интенсивности бега при прежнем объеме, которое происходит в нечетные годы, дает прибавку в скорости, что выражается ростом результатов на дистанции 1500 м, а последующее увеличение бегового объема в четные годы влияет положительно на достижения в стипль-чезе.

Наряду с беговой тренировкой я не упускаю из виду и совершенствование техники преодоления препятствий. Конечно, здесь большим подспорьем для меня является то, что в юношеском возрасте я занимался барьерным бегом. К сожалению, у многих наших даже известных стипльчезистов техника преодоления препятствий, и особенно ямы с водой, страдает недостатками. А ведь потеря даже 0,1 на каждом барьере ухудшает общий результат примерно на 3,5! Вспомним, что, например, Виктору Кудинскому, который, на мой взгляд, преодолевает препятствия далеко не лучшим образом, не хватает до мирового рекорда всего нескольких десятых долей секунды.

Очевидно, будущим бегунам на 3000 м с препятствиями нужно прививать навыки барьерного бега начиная с первых дней занятий легкой атлетикой. Причем проводить бег с барьерами в конце тренировки, на фоне нарастающего утомления, ибо только стипльчезисты знают, как «вырастают» препятствия к концу дистанции и как трудно сохранить правильную технику в условиях напряженной борьбы на последних кругах.



Одной из важных проблем, которые стоят сейчас перед бегунами на 3000 м с препятствиями, является умение сочетать в тренировочном процессе большие беговые объемы с улучшением качеств скорости и специальной выносливости и совершенствованием техники преодоления препятствий. Ведь не секрет, что многие спортсмены, тренируясь на стадионе, чрезмерно увлекаются повторным пробеганием коротких (до 400 м) отрезков в ущерб совершенствованию общей выносливости.

Мне кажется, что основная работа по увеличению объема бега должна проходить в зимний период в форме длительных кроссов. Одно занятие в неделю нужно проводить в не менее, посвящая его отработке скорости и скоростной выносливости. Летом же, на стадионе, следует уделять больше внимания повторному и переменному бегу на удлиненных отрезках — 800—1200 м с усилением темпа к концу отрезка. Не следует в это время увлекаться работой над скоростью на коротких дистанциях. Как показывает опыт, высокая скорость, которую может «развить» бегун, скажем, в беге на 100 м не оказывает какого-то большого влияния на финишную скорость стайера. Ведь даже Кудинский, обладатель очень быстрого финиша, пробегает 100 м не быстрее 11,7—11,8.

Еще одна важная проблема — это сочетание тренировочной работы с отдыхом и возможно более быстрое восстановление к следующему занятию. Ведь за последние годы неизмеримо выросли объемы беговой нагрузки, и спортсмены тренируются практически каждый день.

НА ДИСТАНЦИИ Г. БУХАРИНА, В. ПОПКОВА И Л. САМОТЕСОВА



На первой кинограмме мы видим Галину Бухарину.

Бег спортсменки характерен мощным, законченным отталкиванием и энергичным выносом бедра маховой ноги вперед-вверх. Эти два элемента техники и создают в основном предпосылки для активного продвижения вперед. Это положение иллюстрируется кадрами 1 и 9, на которых видно, что толчковая нога выпрямлена во всех суставах, а бедро маховой ноги движется вперед-вверх. Руки здесь находятся в крайних положениях.

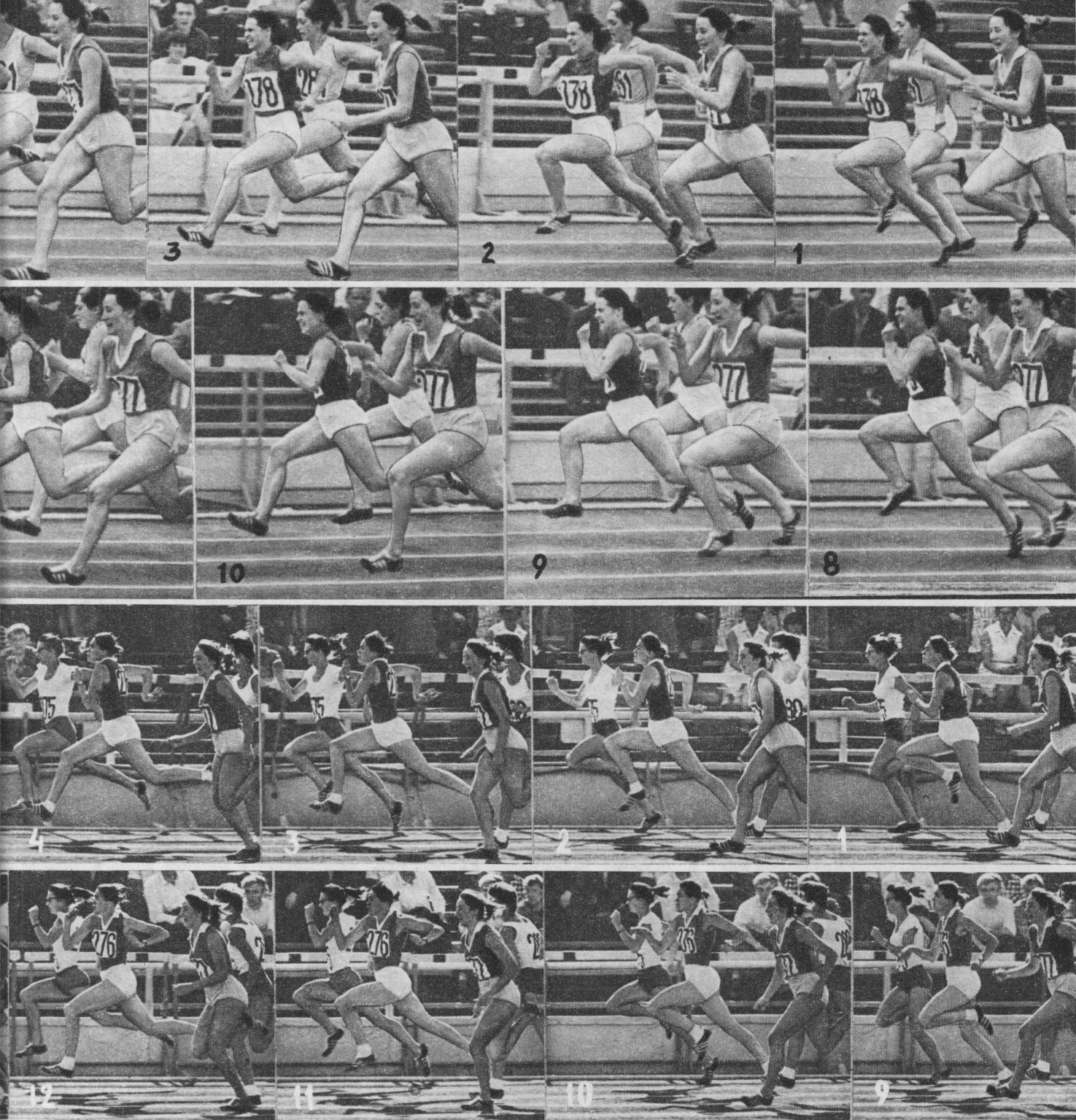
Кадры 2—4 и 8—11 — фаза полета. Маховая нога продолжает движение

бедром вперед с последующим выведением голени. Следует отметить, что это движение, способствующее увеличению шага (кадры 3, 4 и 10, 11), не имеет ничего общего с так называемым пресловутым «вихлестыванием» голени, так как в момент приземления на прунт не происходит натекания на стопу (кадры 5 и 12). Стопа в полете расслаблена и удерживается с носком, взятым на себя. Такое положение стопы является характерным для всех сильнейших бегуний.

Приземление на дорожку происходит на большую часть ступни, пятка почти касается прунта (кадры 5 и 12). Стопа ставится на дорожку мякно и несколько

впереди проекции о.ц.т. Мягкости постановки способствует и сгибание ноги в коленном суставе. Этот элемент техники, также характерный для сильнейших спортсменок, позволяет сократить фазу амортизации и сразу же начать отталкивание (кадры 6, 7 и 12, 13). Бегунии, не достигшие еще высокого уровня мастерства и специальной подготовки, обычно ставят ногу на дорожку почти прямой.

Сразу же после постановки ноги спортсменка начинает вынос бедра маховой ноги вперед. Это движение сопровождается активным выведением таза



вперед (кадры 7 и 14), а затем начинается выпрямление толчковой ноги вначале в коленном, а потом и в голеностопном суставах.

На второй кинограмме мы видим бег неоднократных чемпионки СССР в беге на короткие дистанции Людмилы Самотесовой (№ 275) и Веры Попковой (№ 276) на тех же состязаниях в Риге. В этом забеге спортсменки показали результаты 11,5 и 11,6.

Так же, как и у Г. Бухариной, бег этих спортсменок характерен законченностью движений в заключительной фазе отталкивания и активным выносом бедра ма-

ховой ноги вперед-вверх и, кроме того, большим углом разведения бедер, что обусловлено хорошей подвижностью в тазобедренных суставах.

В конце отталкивания толчковая нога у спортсменок полностью выпрямлена во всех суставах, а бедро и голень маховой ноги энергично выносятся вперед-вверх (кадры 1—3 и 8—11). В. Попкова, на мой взгляд, поднимает бедро излишне высоко (кадры 2—3).

В начале фазы полета (кадры 3—8 и 11—16) движение бедра продолжается, а затем происходит и вынос вперед голени (кадры 4 и 5). Несмотря на это, по-

становка стопы на дорожку осуществляется близко к проекции о. ц. т., причем в момент приземления опорная нога сгибается в коленном суставе (кадры 8 и 16).

Стопа маховой ноги в фазе полета удерживается в расслабленном состоянии с носком, взятым на себя. Плечевой пояс также расслаблен, движения рук свободны и широки. У В. Попковой при отведении руки назад предплечье уходит в сторону (кадры 11 и 12), что, на мой взгляд, является ошибкой.

Вячеслав САМОТЕСОВ, тренер

г. Брянск

Стартует МОЛОДОСТЬ

В июле этого года в Киеве произошло рождение новых юношеских соревнований — Всесоюзных летних юношеских спортивных игр. Отныне игры станут традиционными и будут проходить раз в два года между всесоюзными спартакиадами школьников.

Прежде всего несколько слов о спринте. Бег на короткие дистанции проходил в Киеве в неблагоприятных условиях. На стадионе дул сильный встречный ветер, и большинство юных бегунов не смогли показать свои рекордные результаты. Однако, несмотря на это, семеро ребят старшего возраста пробежали 100 м быстрее 11,0. Хотя новое «открытие» 1968 года Александр Корнелюк (тренер А. Сафаров) и потерпел в финале поражение от Михаила Лебедева, в забеге он показал отличное время — 10,6. Это, несомненно, одаренный юный спринтер. Всяческих похвал заслуживает и Михаил Лебедев. В Киеве он взял реванш за поражение от Корнелюка в Берлине и стал победителем на обеих коротких дистанциях. Лебедев выгодно отличается от своих сверстников свободной и непринужденной манерой бега. Хорошими спринтерами обещают стать Борис Измestьев, Юрий Силов, Валерий Бобышев, Владимир Ефремов, Римвидас Аукштуолис и некоторые другие участники игр.

Хорошее впечатление произвело выступление спринтеров-девушек. Еще раз нужно повторить, что пятнадцатилетняя Людмила Жаркова из Свердловска (тренер В. Попов) — бегунья выдающихся способностей. Об этом говорит и ее выступление в Киеве и результат 11,2, показанный несколькими днями позже на соревнованиях памяти братьев Знаменских в Ленинграде.

Медленно, но верно идет завоевание юными легкоатлетами секунд в беге на средние дистанции. Вырос победи-

тель прошлогодней школьной спартакиады в беге на 800 м москвич Владимир Волков (тренер М. Срыбник). Свое прошлогоднее время 1.55,7 он улучшил до 1.52,4. Семеро юношей пробежали 800 м быстрее 1.56,0. Вторым на играх был новый рекордсмен Анатолий Горбунов (тренер Л. Кучер). Несколько хуже, нежели на спартакиаде прошлого года, были достижения юношей в беге на 1500 м, где только двое незначительно превысили границу 4 минут. Зато шаг вперед сделали юные стайеры. Представители команды Украины Василий Фалеев (тренер Г. Рейн) и Виктор Кузнецов из Российской Федерации (тренер Ю. Никитин) пробежали 3000 м с результатами, превышающими всесоюзный юношеский рекорд на эту дистанцию. Пример этих бегунов свидетельствует о том, что воспитание выносливости в юношеском возрасте — это единственный правильный путь к завоеванию советскими легкоатлетами передовых позиций в беге на средние и длинные дистанции.

В число сильнейших на дистанциях 400 и 800 м у девушек выдвигается Ниеле Сабайте из Литвы (тренер Ф. Кароблене). В прошлом году ее лучшими достижениями были 56,5 и 2.13,2. Теперь в Киеве она завоевала первенство на обеих дистанциях со временем 56,0 и 2.11,2. Хорошими барьеристами обещают стать украинец Валерий Шкоткин (тренер А. Билязе), грузинский спортсмен Анатолий Мошиашвили (тренер Б. Дьячков), ленинградец Дмитрий Стукалов (тренер Т. Якименко) и москвич Сергей Фесенко. Особой похвалы заслуживают результаты юных в беге на 400 м с/б. Свое прошлогоднее достижение 54,7 Шкоткин улучшил до 52,6, установив всесоюзный юношеский рекорд. Трое участников соревнований на длинной барьерной дистанции показали результаты лучше 53,0. Напомним, что лучший результат 1967 года на

400 м с/б равнялся всего 53,4. У девушек в беге на 80 м с барьерами отлично выступила Светлана Гапонова из Казахстана (тренер А. Михайлюк). Время 11,1 далеко не предел для способной девушки. В прошлом же году она не попала даже в список десяти лучших юных барьеристок.

В прыжках в длину улучшение беговой подготовки привело и к улучшению результатов. Дальше 7 м прыгнули шестеро юношей старшего возраста, а достижения, превышающие 7,40, показали трое. У девушек уверенно «улетает» за шестиметровую отметку лишь Татьяна Бычкова, завоевавшая себе прочное место не только в юношеской, но и во взрослой сборной команде страны. Широким фронтом идет наступление в прыжках в высоту у девушек. К Н. Брынцева и Т. Козырь приближаются Мария Бахарева из Москвы, Светлана Гонтовская из Киева (тренер С. Донской). На играх 10 девушек преодолели высоту 1,60 и выше. К сожалению, тренеры при обучении будущих прыгуньи все еще не используют преимуществ перекидного способа прыжка.

Нельзя сказать, чтобы нас порадовали юные прыгуны в высоту. Взвзавшие по 2,03 Р. Ахметов и В. Рекшан, несомненно, способны и должны показывать результаты в пределах по крайней мере 2,10.

Особого разговора заслуживают соревнования по метаниям. Если не считать сравнительно высокого для юности достижения в метании диска В. Журбы 50,76, то трудно оценить удовлетворительно результаты остальных метателей. Касается это, конечно, в первую очередь толкания ядра и метания диска, где все еще нет сколько-нибудь заметных сдвигов. Лишь по одному спортсмену перешагнуло рубеж 50 м и 16 м в метании диска и толкании ядра. Результаты же в метаниях копья и молота несколько лучше. Словом, положение с метаниями у юношей почти полностью повторяет картину с метаниями у взрослых, где мы никак не можем добиться улучшения достижений в диске и ядре.

Итак, I Всесоюзные летние юношеские спортивные игры стали еще одним шагом вперед в развитии легкоатлетического спорта и подготовке резервов для олимпийской команды. Но в то же время они продемонстрировали и наши слабости. К оценке результатов юных пора подходить с точки зрения их весомости на международной спортивной арене. Только таким должен быть критерий оценки мастерства юных. Нужно помнить, что сейчас многие зарубежные легкоатлеты в возрасте 17—18 лет показывают результаты, близкие к мировым рекордам. Достаточно вспомнить достижения в беге американца Д. Райана, в прыжках в высоту спортсменки из

Есть новый рекорд! Команда юношей в составе Б. Измestьева, В. Бобышева, А. Корнелюка и М. Лебедева (слева направо) на соревнованиях в Берлине установила новый юношеский рекорд страны в эстафете 4×100 м 40,9



ГДР Р. Шмидт. Для того чтобы иметь преимущество перед юными легкоатлетами других стран, советские молодые спортсмены (во всяком случае, лучшие из них) должны показывать результаты по крайней мере на уровне нормативов мастера спорта СССР.

Выполнялось ли это требование на играх в Киеве? У девушек старшего возраста в большинстве случаев выполнялось. Так, в беге на 200 м трое спортсменов показали результаты на уровне нормативов мастера спорта и двое — кандидатов в мастера. В прыжках в высоту нормативы мастера спорта выполнили также трое девушек. Да и в других видах достижения призеров равнялись или были близки к мастерским нормативам. Такие же легкоатлетки, как Жаркова, Козырь, Брынцева, выполнили и олимпийские нормативы.

Иначе обстоит дело у старших юношей. В беге на короткие дистанции только Корнелюк выполнил нормативы мастера спорта и Лебедев — кандидата в мастера. На средних дистанциях этот норматив оказался под силу лишь Вол-

кову. В большинстве остальных видов результаты призеров были еще ниже и едва достигали нормативов первого разряда.

Очевидно, в улучшении качества работы тренеров, повышении их знаний в отдельных видах легкой атлетики, осуществлении специализации лежит путь к повышению мастерства юных легкоатлетов. К сожалению, руководители спортивных организаций не всегда заботятся о создании благоприятных условий для работы тренеров и выступления их учеников на соревнованиях. Вот и на этот раз в проведении соревнований по легкой атлетике на играх были некоторые досадные неполадки. Ну разве можно было такую обширную программу соревнований для юношей и девушек двух возрастных групп втискивать в три дня? Сказались на достижениях участников и непомерно завышенные квалификационные нормативы (например, 1,95 в прыжках в высоту, 7,0 — в длину и т. д.) Участники затрачивали много сил для выполнения нормативов, в большинстве случаев не выполняли их



Победительница в спринте Людмила Жаркова

и приходили к вечерним основным соревнованиям в значительной мере утратив спортивную форму.

Владимир ТЕННОВ
(Наш спец. корр.)

Киев

ПОСЛЕ ЧЕМПИОНАТА ЮНИОРОВ

Чередной чемпионат юниоров страны финишировал. Сейчас уже совершенно ясно, что он прочно вошел в календарь наиболее крупных Всесоюзных соревнований, что он необходим и играет огромную роль в подготовке наших молодых спортсменов к ответственным стартам. Но если важность таких соревнований понятна тренерам и спортсменам, то для руководителей ряда наших организаций это почему-то до сих пор не ясно. Дело в том, что согласно положению и календарю первенство СССР для юниоров должно было проходить в Днепропетровске, на уже проверенной битумной дорожке. Однако в последний момент Днепропетровск сообщил, что не может принять участников соревнований и начались лихорадочные поиски нового места чемпионата. Нервничали в Федерации легкой атлетики, нервничали старшие тренеры сборных команд обществ, в полном неведении были спортсмены. Наконец, после долгих поисков остановились на Москве. Возникает законный вопрос: как же это получается? Всесоюзные соревнования — не только большая честь для города, это к тому же еще и отличная школа для легкоатлетов города, которые могут сами посмотреть на сильнейших наших молодых спортсменов, почерпнуть опыт, изучить технику и т. д. Поэтому Центральному совету Союза пора сделать выводы и принять какие-то меры по отношению к спортивным руководителям городов, срывающих первенства страны. Добавьте, что в связи со срочным переносом соревнований не везде удалось устранить некоторые организационные неполадки, обеспечить хорошую рекламу и т. д. и станет понятным, что с практикой переноса соревнований из одного города в другой пора покончить.

Однако, перейдем к чемпионату. Общая его оценка, безусловно, положительная. Несмотря на трудные условия (дождь, прохладная погода) рост общего уровня мастерства очевиден. Обра-

тимся для сравнений к цифрам. В Гомеле в ходе прошлогоднего чемпионата было показано 39 результатов мастера спорта, 70 — кандидата в мастера. В Москве — 28 результатов мастера и 78 — кандидатов в мастера. Право же, учитывая условия, не так уже плохо. Добавьте также, что в ходе соревнований были установлены новые всесоюзные достижения в беге на 100 м с барьерами, где в забегах А. Задошенко и Л. Захаркина показали результат 14,4, улучшенный затем в финале, в беге на 1500 м с препятствиями (Б. Юшка, «Буревестник» Л-д), в беге на 1500 м у женщин (С. Мощенок, «Зенит»), и что в большинстве видов были улучшены достижения прошлого чемпионата.

Нельзя не отметить и хорошую молодежь, которая подобралась в отдельных видах. Взять тот же бег на 1500 м

Победу на дистанции 1500 м одержал спортсмен из Литвы В. Никонов (№ 288)



у женщин — здесь прежнее Всесоюзное достижение превзошли сразу четыре участницы. В беге на 800 м у мужчин нужно отметить высокий результат победителя Е. Волкова, а также то, что семь спортсменов превысили нормативы кандидатов в мастера спорта. Четыре человека послали молот за отметку 60 м, пять десятиборцев имеют результаты, превышающие 6500 очков. Нельзя не отметить успешные выступления Е. Мазепы, С. Колесникова, В. Хмелевского, В. Амвросьева, В. Кутателадзе, В. Чичаевой, В. Ключниковой, А. Задошенко, Л. Захаржиной, Г. Юноненко, З. Байкаловой.

И все же, отмечая итоги чемпионата как положительные, нельзя закрывать глаза на продолжающееся отставание в некоторых видах. Возьмем, к примеру, женский спринт. О талантливых спортсменках Н. Скельсаре, Н. Романовой, Г. Бородатой говорят не первый год. Все они были чемпионками спартакиады школьников, от них ждали высоких результатов, но девушки застыли около заветных 11,7 и не двигаются с места. Та же картина и у юношей, где 10,5 считается хорошим временем. Но ведь сегодняшний юниор — это здоровый, крепкий спортсмен, взрослый человек. В прошлом году появился спринтер, который в свои 20 лет сумел пробежать 10,3 — это был Е. Синяев — сейчас такого имени не появилось. Не оправдывает возлагавшихся надежд Н. Лебедев, которому по плечу давно было время 10,2, Г. Бурда, В. Андрианов и другие спринтеры. Появление В. Сапеи, В. Хлопотнова, А. Корнелюка — лишнее свидетельство тому, что талантливые спринтеры в стране есть, а школы спринта, как таковой, и талантливых наставников нет. Та же картина наблюдается и в метании диска и толкании ядра как у мужчин, так и у женщин. В прошлом году в метании диска у мужчин победитель показал 48,86, в этом — 49,38, в ядре в 1967 году было 17,05, сейчас — 15,41, а у женщин результаты соответственно выглядят:

диск — 50,74 и 49,82, ядро — 14,31 и 15,17.

Выводы напрашиваются ясные: отдельные юные спортсмены за короткий срок достигают такого уровня, к которому масса юниоров добирается в течение 5—6 лет. Следовательно, далеко не все благополучно с постановкой учебно-тренировочной работы в коллективах, в детских спортивных школах. Медленно доводят наши тренеры своих воспитанников к вершинам мастерства. Поэтому и возникает во многих видах такой большой разрыв между результатами победителя и остальных спортсменов.

Настораживает еще одно обстоятельство: молодая ленинградская бегунья В. Ключникова считается одной из наиболее перспективных наших бегуний. Но на чемпионате Ключникова выглядела далеко не блестяще — видимо сказались обстоятельства, что ей приходилось в течение сезона выступать и за взрослых и за юниоров в серии ответственных соревнований, и она устала. Второй пример — также со спортсменом из Ленинграда Б. Юшкой. За три дня он стартовал трижды, на дистанции 1500 м, 5000 и 1500 м с препятствиями. Не слишком

ли много для молодого спортсмена? Получается, что из-за командного зачета сильные юниоры несут непосильную ношу.

Еще одна коренная проблема — это возраст самих юниоров. За рубежом юниоры моложе. Не пора ли и нам пересмотреть возрастные рамки группы юниоров, уравнивать их с европейскими юниорами. И совсем уж непонятно, почему первенство страны решили проводить в отсутствие сильнейших, которые выступали в это время во Франции на матче сборных команд СССР — Франция.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Всесоюзных юношеских летних спортивных игр, посвященных 50-летию ВЛКСМ
г. Киев, 16—19 июля, Центральный стадион

Девушки 100 м. Л. Игнатъева (Р) 11,9 (в забеге 11,8); Н. Бесфамильная (М) 12,0; В. Маковецкая (Б) 12,1; Л. Долгова (Р) 12,2; М. Никифорова (Л) 12,4 (в забеге 12,2); Н. Ломидзе (Г) 12,5. 200 м. Л. Игнатъева 23,9; Н. Бесфамильная 24,4; М. Никифорова 24,6; В. Маковецкая 24,6; Г. Якерсон (Л) 25,4; В. Лазаренко (У) 25,6. 400 м. Н. Сабайте (Лит) 56,0 (в забеге 55,7); Р. Никанорова (Р) 56,2; Г. Якерсон 57,7 (в забеге 57,0); Н. Моргунова (У) 57,3; Е. Ярошенко (У) 58,0; В. Самойлова (Л) 58,1. 800 м. Н. Сабайте 2.11,2; В. Пацоте (Лит) 2.13,6; Л. Сорока (У) 2.14,5; Н. Моргунова 2.14,7; С. Внирелайт (Э) 2.15,7; Н. Тяпкина (Р) 2.16,1. 80 м с/б. С. Гапонова (Каз) 11,1; И. Шурикова (У) 11,3; И. Ваховская (Л) 11,4 (в забеге 11,3); С. Андросенко (Каз) 11,5; Г. Кувахина (Лат) 11,6; Н. Семенова (Р) 11,6 (в забеге 11,3). 4×100 м. РСФСР 47,0; Ленинград 47,9; Москва 47,9; УССР 48,3; Казахская ССР 48,6; Латвийская ССР 49,9. Высота. Н. Брынцева (А) 1,77; В. Козырь (У) 1,71; Л. Бахарева (М) 1,68; О. Комратова (Каз) 1,60; Е. Иванова (Р) 1,60; И. Ватаалева (Р) 1,60. Длина Т. Вычкова (М) 6,31; Н. Костыгина (Л) 6,00; А. Смирнова (Р) 5,95; В. Смирнова (Р) 5,91; В. Вайда (У) 5,71. Ядро. Э. Сыромятникова (М) 14,20; Р. Ионова (Р) 13,49; Т. Буфетова (М) 13,58; Т. Михайлова (Кир) 12,99; И. Войкина (Л) 12,82; Г. Лзене (Лат) 12,77. Диск. С. Веденева (Р) 46,46; И. Войкина 45,44; Т. Хайлова (Л) 44,58; Л. Рашенко (Лат) 40,60; Р. Кивизере (Э) 39,90; Г. Верайя (Г) 39,76. Копье. А. Крумина (Лат) 47,46; И. Дрыгина (Кир) 46,58; Н. Разбоева (Р) 45,80; Д. Сабаури (Г) 45,20; В. Нестерова (Л) 43,46; Т. Шмакова (М) 42,00. Пятиборье. С. Гапонова 4344; Л. Сколобанова (Р) 4238; Е. Асеева (Р) 4224; Л. Давиденко (У) 4192; Г. Грачева (Р) 4135; И. Пушина (Аз) 4131.

Юноши 100 м. М. Лебедев (М) 10,8; А. Корнелок (А) 10,8 (в забеге 10,6); Б. Измествей (Р) 10,9; Ю. Силов (Лат) 10,9; В. Вобышев (М) 11,0 (в забеге 10,9); Р. Аукштулис (Лит) 11,0 (в забеге 10,9). 200 м. М. Лебедев 21,8; Ю. Силов 22,0; В. Вобышев 22,2; В. Сакаев (У) 22,3; Н. Афанасьев (У) 22,4; С. Цвельхов (Р) 22,6 (в забеге 22,3). 400 м. Е. Гавриленко (Б) 48,7; М. Головлев (Р) 49,1; В. Медведев (М) 49,5; А. Лажечников (У) 49,8; В. Кулик (Кир) 50,0; В. Твердохлебов (Мол) 50,8. 800 м. В. Волков (М) 1.52,4; А. Горбунов (Мол) 1.52,6; А. Гончар (Б) 1.53,2; В. Везденецкий (Р) 1.54,5; Ю. Худяков (Р) 1.55,0; Т. Вильмс (Э) 1.55,6. 1500 м. В. Рачик (У) 3.58,2; В. Кузнецов (Р) 3.58,4; А. Горбунов 4.01,8; А. Гончар 4.02,8; С. Никандров (Л) 4.03,0; В. Везденецкий 4.03,2. 3000 м. В. Фалеев (У) 8.27,4; В. Кузнецов 8.29,0; С. Подерин (Мол) 8.32,8; А. Вейнарвич (Лат) 8.34,2; В. Александров (Лит) 8.35,0; С. Никандров 8.41,0. 110 м с/б. В. Шкоткин (У) 14,8; А. Мошиашвили (Г) 14,8; С. Фисенко (М) 15,0; В. Прокопенко (У) 15,0; А. Мейман (Р) 15,1; Э. Каул (Э) 15,3. 200 м с/б А. Мошиашвили 24,6; Д. Стукалов (Л) 24,3; А. Цепота (Б) 24,5; А. Берштейн (Уз) 24,3; С. Фисенко 25,2; С. Юрко (У) 25,7. 400 м с/б В. Шкоткин 52,6; Д. Стукалов 52,7; Е. Гавриленко 52,9; Ю. Чуприн (Р) 54,5; В. Новыко (Б) 54,5; С. Зулик (Р) 55,3. 4×100 м. Москва 42,1; РСФСР 42,4; Грузия 42,5; Азербайджанская ССР 43,0; УССР 43,0; Узбекская ССР 43,6. 4×400 м. РСФСР 3.19,8; Москва 3.19,9; УССР 3.20,4; Молдавская ССР 3.26,7; БССР 3.26,8. Ходьба 10 км. В. Резаев (У) 46,48,8; В. Чусак (У) 47,30,0; Ф. Исхандаров (Р) 48,32,0; В. Нотченко (У) 49,19,6; Т. Дауканитас (Лит) 49,36,0; Г. Дакиев (Г) 50,49,8. Высота. Р. Ахметов (У) 2,03; В. Рекшан (Л) 2,03; Ю. Карамышев (Тад) 2,00; В. Калининков (У) 2,00; В. Малахов (Р) 1,95; А. Евстафьев (У) 1,95. Длина. Б. Измествей 7,46; В. Лысенко (Мол) 7,40; М. Матвеев (У) 7,38; С. Галицкий (Каз) 7,11; В. Любимов (Мол) 6,97; В. Годиц (Уз) 6,96. Шест. В. Гондусов (Р) 4,40; В. Кишкун (Л) 4,40; Е. Тананько (У) 4,40; А. Федоров (У) 4,30; А. Кабанов (Б) 4,30; В. Ларин (Л) 4,20. Тройной. В. Бондаренко (У) 15,05; А. Голубцов (У) 15,02; В. Любимов 14,92; В. Савичев (Р) 14,77; В. Давыдов (Мол) 14,57; Ю. Коротков (Каз) 14,50. Ядро. А. Виткявичус (Лит) 16,85; С. Осипов (А) 15,24; М. Гречко (Кир) 14,70; В. Саградов (Р) 14,59; И. Фартуков (Каз) 14,36; Т. Хмелидзе (Г) 13,80. Диск. В. Журба (У) 50,76; А. Виткявичус 46,68; А. Романюго (Р) 45,93; И. Фартуков 44,00; А. Селезнев (А) 43,34; В. Столаров (Лат) 42,00. Копье. И. Добрило (Лит) 69,26; С. Макаров (Р) 65,86; Н. Звизадури (Г) 65,20; В. Новоселов (Каз) 61,14; М. Коринди (Э) 60,54; Н. Гришин (Тад) 58,70; Молот. В. Королев (Р) 55,96; А. Мендельсон (Р) 55,80; С. Скрупский (У) 54,68; Г. Айрапетов (А) 54,30; А. Шатский (А) 54,24; Т. Марченков (Э) 52,44. Десятиборье. В. Рудь (У) 6829; А. Прохоров (М) 6677; М. Лембит (Э) 6595; Ч. Тейтерскис (Лит) 6527; В. Захарченко (У) 6527; П. Гусев (Э) 6404.

Девочки 100 м. Л. Жаркова (Р) 11,7; В. Швалова (У) 12,6 (в забеге 12,4); В. Нинитина (Л) 12,6. 200 м. Л. Жаркова 24,2; В. Анисимова (М) 25,4; В. Нинитина 25,6. 400 м. Н. Авдеева (Р) 56,8; Г. Гуляева (У) 58,9; Г. Годун (Б) 59,0. 800 м. Н. Кочкина (Р) 1,35,8; Н. Авдеева 1,36,5; В. Матавичуте (Лит) 1,36,7; 80 м с/б. И. Шелогова (М) 11,5 (в забеге 11,4); Т. Красникова (Кир) 11,6; Е. Жесткова (М) 11,7. Высота. С. Гонтькова (У) 1,65; Е. Жыд-

кевич (У) 1,60; Н. Луковникова (Р) 1,60. Длина. Т. Игошина (Р) 5,88; Л. Стаская (У) 5,83; С. Лобко (М) 5,62. Ядро. Н. Ероха (Б) 12,95; Н. Радивилова (Каз) 12,28; Н. Симакова (Р) 12,27. Диск. Н. Ероха 45,76; Н. Симакова 41,16; В. Жаборовская (У) 39,84. Копье. М. Алайне (Лат) 44,76; Л. Кудрявцева (У) 43,60; Н. Савельева (Р) 40,72. Четырехборье. В. Потеева (Б) 3346; Т. Васильева (У) 3265; Л. Саввина (Р) 3213.

Мальчики 100 м. А. Сычев (Р) 11,2; В. Герасименко (У) 11,3; В. Тихонков (Б) 11,3. 200 м. В. Власюк (Р) 22,9; В. Герасименко 23,0; В. Тихонков 23,0. 400 м. В. Зимин (Р) 49,7 (в забеге 49,6); В. Ильин (У) 51,4; Ш. Атрашкявичус (Лит) 51,7. 800 м. В. Зимин 1.54,2; Ю. Корченков (У) 1.55,0; А. Штрауме (Лат) 1.57,5; 110 м с/б А. Ватаалов (Р) 15,0; В. Мизердик (Б) 15,2; А. Чистяков (М) 15,6. Высота. В. Гох (У) 1,90; В. Боровский (Л) 1,90; О. Хамин (Р) 1,90. Длина. А. Радул (М) 7,07; А. Сычев (Р) 6,90; С. Гришин (У) 6,73. Шест. Н. Добрылев (М) 3,90; Г. Максимов (Б) 3,80; В. Амосов (Г) 3,60. Тройной. С. Сыров (У) 14,69; Е. Якименко (Уз) 14,46; Ю. Черницы (Кир) 14,18. Ядро. А. Носенко (Л) 14,84; А. Коваленко (У) 14,58; Ю. Сергеев (Л) 13,95. Диск. С. Коваленко 51,94; А. Нажимов (Р) 49,00; А. Кукин (М) 47,10. Копье. В. Рытов (М) 70,72; М. Кузовкин (М) 65,58; В. Коротков (Каз) 60,24. Молот. Ю. Баландин (Л) 62,18; Э. Гаприндашвили (Г) 59,74; С. Коробов (Р) 58,58. Восемьборье. А. Радул 5081; А. Шурепов (У) 5042; С. Фокин (Р) 4880.

Командный зачет: РСФСР 68646; УССР 64054; Москва 61358; Ленинград 60716; БССР 55185; Литовская ССР 53676; Латвийская ССР 51343; Грузинская ССР 50638; Азербайджанская ССР 50058; Эстонская ССР 49801; Узбекская ССР 49652; Казахская ССР 49080; Молдавская ССР 48811; Киргизская ССР 46146; Таджикская ССР 42583; Армянская ССР 41976; Туркменская ССР 40561.

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

первенства СССР среди молодежи
Москва, Центральный стадион
имени В. И. Ленина
28—30 июля

Женщины 100 м. В. Кутателадзе (Л) 11,8; Н. Скельсара (БС) 11,8; Т. Шитова (ТР) 11,8. 200 м. В. Кутателадзе 24,3; Н. Скельсара 24,4; Н. Романова (Б) 24,6. 400 м. В. Чичаева (Б) 55,3; В. Ключникова (Б) 55,4; В. Заренко (ТР) 55,6. 800 м. В. Ключникова 2.07,4; С. Мощенко (З) 2.08,0; Л. Сафронова (Б) 2.10,2. 1500 м. И. Юозайтите (Ж) 4.20,1; С. Мощенко 4.28,4; Т. Везуоса (Б) 4.30,4. 80 м с/б. Л. Выгодман (Д) 11,0; А. Задощенко (Т) 11,1; Н. Вецкая (Б) 11,2. 100 м с/б. Л. Захаркина (Д) 14,3; Н. Супрун (БС) 14,4; М. Кагайне (ТР) 14,5. **Эстафета** 4×100 м. Буревестник 1 47,2; Труд 47,6; Трудовые резервы 1 47,8. **Высота**. З. Зайчикова (БС) 1,60; Т. Смирнова (С) 1,60; Н. Шевченко (Л) 1,55. **Длина**. Л. Выгодман 5,99; В. Щербакова (З) 5,81; И. Соколькова (Д) 5,79. **Ядро**. Т. Балабаева (ТР) 15,17; О. Корягина (А) 14,74; В. Аникина (Б) 14,60. **Диск**. О. Корягина 49,82; Н. Татаринцева (Б) 46,82; З. Лефтий (М) 46,06. **Копье**. С. Кателина (С) 53,82; Е. Головачева (Д) 48,74; Л. Прыжанкова (Б) 46,58. **Пятиборье**. Г. Колонченко (М) 4503 (11,2; 11,31; 1,55; 5,57; 25,3); З. Байкалова (Б) 4414; В. Ткаченко (ТР) 4362.

Мужчины 100 м. Н. Кукукин (Д) 10,5; С. Демидов (Л) 10,5; Н. Лебедев (З) 10,6. 200 м. В. Андрианов (Д) 21,3; С. Демидов 21,4; Н. Кукукин 21,6. 400 м. А. Кучерявый (Б) 48,7; В. Волчек (ТР) 48,8; А. Сапельник (Б) 49,0. 800 м. Е. Волков (Л) 1,49,6; А. Акаелов (Б) 1,50,6; И. Иванов (Т) 1,50,8. 1500 м. В. Никонов (Н) 3,51,2; А. Суворов (БС) 3,51,3; В. Кулаков (Д) 3,52,2. 5000 м. В. Юшка (ТР) 14,29,2; А. Суворов 14,30,8; А. Бурмиров (ТР) 14,35,0. 110 м с/б. В. Мазепа (Д) 14,2; В. Носенко (Л) 14,5; А. Пачево (Б) 14,7. 400 м с/б. В. Мясников (Д) 53,4; В. Князев (Л) 54,6; В. Заболотнев (Б) 54,8. 1500 м с/п. Б. Юшка 4,05,8; В. Медведев (Б) 4,09,3; В. Сергиенко (Б) 4,11,8. **Эстафета** 4×100 м. Вооруженные Силы 41,3; Динамо 41,5; Зенит 1 42,0. 4×400 м. Буревестник 3,13,5; Динамо 3,15,1; Трудовые резервы 3,15,6. **Высота**. С. Бирьков (Б) 2,08; А. Шгин 2,05; В. Абрамов (Т) 2,05; **Длина** М. Барибан (Д) 7,56; Л. Магоне (Д) 7,38; Н. Авилов (Д) 7,29. **Тройной**. С. Колесников (Б) 15,90; А. Смирнов (З) 15,64; Н. Шеглов (Д) 15,61. **Шест**. В. Морозов (Б) 4,50; В. Лузин (ТР) 4,50; А. Кыверялг (К) 4,30. **Ядро**. В. Голованов (БС) 15,41; Н. Ступанов (Д) 15,19; Г. Дженчанко (Б) 15,10. **Диск**. В. Голованов 49,24; А. Филоноенко (БС) 48,26; Г. Дженчанко 48,02. **Копье**. Н. Гребнев (БС) 67,12; В. Кравченко (БС) 66,30; В. Смагин (БС) 62,94. **Молот**. В. Хмельевский (Л) 65,83; В. Амвросьев (С) 64,10; А. Парадийев (БС) 61,39. **Ходьба** 20 км. А. Попов (Б) 1,39,46,2; А. Лебеджюс (Н) 1,40,44,4; М. Петерсон (БС) 1,42,15,0. **Десятиборье**. В. Челноков (БС) 7315; 11,1; 6,68; 15,00; 1,75; 50,0; 16,1; 44,0; 3,70; 65,24; 4,44,0. В. Кузиленков (Б) 6883; П. Соловьев (С) 6709.

Результаты командного первенства: Буревестник — 960 очков; Динамо 862 очка; Вооруженные Силы 635,5 очка.

Условные обозначения: Б — Буревестник, БС — Вооруженные Силы, Д — Динамо, Ж — Жальгирис, З — Зенит, К — Капел, Л — Локомотив, М — Молдова, Н — Нямунас, С — Спартак, Т — Труд, ТР — Трудовые резервы.

лучилось мне в начале нынешнего лета быть в Ростове-на-Дону. Цель командировки — проверка работы специализированной легкоатлетической детско-юношеской спортивной школы «Ростсельмаш».

Я приехал в Ростов как раз во время переезда школы в летний спортивный лагерь, который расположен на левом берегу Дона.

В лагере одновременно находятся 125 ребят (одна смена). Причем наиболее перспективные спортсмены остаются и на второй срок. Стоимость путевки всего 12 рублей. Тем родителям, которым затруднительно выделить эту сумму из своего бюджета, цеховые комитеты завода предоставляют единовременное пособие.

Тренировки не прекращаются ни на один день. В лагере оборудованы спортивные площадки для баскетбола, волейбола и футбола. Есть площадка для прыжков и метаний. Рядом с лагерем — лес, где тренируются бегуны. Кроме того, один-два раза в неделю учащиеся выезжают на тренировки на стадион завода. Таким образом, лагерь предоставляет возможность и для тренировок, и для активного отдыха.

Лагерь хорош, но и тренеры, и спортсмены мечтают о том времени, когда на его территории будут оборудованы гаревая (или битумная!) дорожка, настоящие секторы для прыжков и круги для метаний. Думается, что реконструкция вполне по силам такому заводу, как «Ростсельмаш».

С ребятами неразлучны и тренеры. До того как школа стала специализированной, в ней работали всего два тренера по легкой атлетике, которые вели 10 (!) учебных групп. Конечно, в этих условиях ни о какой специализации не было и речи. Сейчас количество групп увеличилось до 21, а тренеров уже семь человек, причем все имеют высшее образование. Пять тренеров работают в штате школы, и все они связаны с ней долгие годы. Н. Лазарченко работает в школе 9 лет, завуч Е. Свечкарев — 7 лет, остальные — не менее 3 лет. Стаж нештатных преподавателей также достаточно большой — О. Денисов, тренирующий метателей, работает 16 лет, а Б. Морозов, который ведет группу спортивного совершенствования, — 5 лет. Коллектив, как видим, достаточно опытный, связанный годами совместной работы. За плечами у каждого — десятки подготовленных спортсменов-разрядников.

Школа имеет большую спортивную базу, центром которой является стадион «Ростсельмаш», где есть и 400-метровая дорожка (по кругу 4 дорожки, на прямых — 6) и секторы для прыжков и толкания ядра. Однако и дорожка и секторы нуждаются в капитальном ремонте. Метать диск, копьё и молот на стадионе категорически запрещено. К счастью, рядом со стадионом расположено гаревое поле, на котором оборудованы места для метаний. Кроме того, на территории стадиона есть еще три травяных газона. Однако

легкоатлетов на них не допускают во избежание непоправимого вреда, который они могут нанести этим газонам и, следовательно, ростовскому футболу!

Для зимних тренировок на стадионе имеется под трибунами 100-метровая гаревая дорожка, которая находится в безобразном состоянии. А само помещение таково, что от сырости и холода бросает в дрожь в первые секунды пребывания в нем. А ведь я заходил туда в июне, когда термометр показывал +25° в тени! Каково же приходится юным легкоатлетам зимой?

Хорошо еще, что в распоряжение легкоатлетов спортклуб предоставил зал с деревянным покрытием и ямой для прыжков, в котором можно проводить и тренировки со штангой. Конечно, и такая спортивная база дает возможность легкоатлетам школы вести круглогодичную работу, но эти условия можно и должно улучшить.

Специализированной школа стала в мае 1967 года. Наряду с увеличением количества учащихся и тренеров в ней произошли и качественные сдвиги. За это время тренеры подготовили довольно значительный отряд спортсменов-разрядников: 66 легкоатлетов выполнили II юношеский разряд, 71 — I юношеский, 55 — III разряд, 34 — II и 9 спортсменов — I взрослый разряд. Многие учащиеся школы входят в сборную команду юношей области и выступают на первенстве республики. Неплохих успехов добились воспитанники тренера Нины Васильевны Лазарченко — Лариса Шевцова в барьерном беге, прыжках в высоту и пятиборье, прыгунья в высоту Тая Андрищенко, прыгунья в длину Тая Каминская, выполнившие I разряд; неплохим прыгуном в длину обещает стать Леша Кузнецов, занимающийся у Евгения Леонидовича Свечкарева и другие ребята.

Не случайно на первенстве Ростовской области среди ДЮСШ, которое проходило в мае и июне этого года, коллектив «Ростсельмаша» на равных состязался со спортсменами известной в стране ростовской ДЮСШ — I горно, а по группе юношей 1952—1953 годов рождения сумел даже опередить грозных соперников.

Но тренеры школы волнуют не только зачетные очки на состязаниях и подготовка разрядников. Олег Денисов мечтает о том времени, когда у его юных метателей будет наконец хороший инвентарь: диски, копьё, молоты, туфли для метаний; Нина Лазарченко думает о том, кому из специалистов она могла бы «передать» своих выросших воспитанниц, чтобы они продолжали успешно прогрессировать в своем мастерстве; а Евгений Свечкарев ищет способы расширения календаря состязаний в летнее время, заботится об организации матчевых встреч между специализированными ДЮСШ разных городов и даже республик.

Евгений ЧЕРНОВ
Ростов — Москва
(Наш. спец. корр.)

НАШИ ЮБИЛЯРЫ



Заслуженному мастеру спорта СССР Григорию Михайловичу Мееровичу исполнилось 60 лет. Легкой атлетикой он начал заниматься в 1923 г. и вскоре выдвинулся в число сильнейших бегунов страны на короткие дистанции. С середины 20-х годов он был неоднократным рекордсменом и чемпионом СССР и Ленинграда, победителем международных соревнований. Его лучшие результаты: 60 м — 6,8; 100 м — 10,7; 200 м — 22,0; 400 м — 50,2; 110 м с/б — 15,8; 400 м с/б — 56,2; высота — 1,83; длина — 7,14. Григорий Михайлович трижды был чемпионом Ленинграда в десятиборье.

Разносторонняя физическая подготовка помогла Григорию Михайловичу показывать выдающиеся по тому времени результаты в легкой атлетике. В 1948 г. ему было присвоено звание заслуженного мастера спорта СССР.

В период с 1927 по 1935 г. Григорий Михайлович свое увлечение спортом совмещал с работой в кино, снимаясь

на «Ленфильме», а затем и на Украинской студии. Он снялся в главных ролях в картинах «Прыжок», «Цена человека», «Подземное солнце», «Кровь земли», «Шахтеры», «Лицом к лицу», «Наши девушки», «Счастливый финиш», «Молодость» и другие. Он работал с прославленными деятелями кино Ф. Эрмлером, М. Донским, Л. Луковым и др.

С 1938 г. Меерович целиком перешел на преподавательскую и тренерскую работу. Был тренером сборных команд СССР, РСФСР, Ленинграда, ВЦСПС, подготовил большую группу мастеров спорта. Спортивно-педагогической деятельности отдано более 30 лет.

Григорий Михайлович — участник Великой Отечественной войны, награжден орденом «Красная звезда» и медалями. Сейчас Григорий Михайлович исполняет обязанности доцента кафедры легкой атлетики и является заместителем декана факультета заочного обучения института имени П. Ф. Лесгафта.

ЗНАЮТ ЛИ ВЫ? ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ?

Итак, третий, заключительный, тур нашего конкурса знатоков легкой атлетики. Сегодня мы публикуем вопросы этого тура, посвященного Олимпийским играм и участию в них советских спортсменов.

Дело в том, что по независящим от редакции причинам многие наши читатели поздно получили шестой номер журнала и не смогли прислать свои ответы в установленный срок. Поэтому жюри приняло решение рассмотреть все письма, присланные в редакцию, и опубликовать в следующем номере ответы на вопросы второго тура и положение участников после двух туров. Ответы на вопросы третьего тура следует присылать в редакцию не позднее 15 октября. А окончательные итоги «Конкурса 68» будут опубликованы после проверки всех без исключения писем с ответами на вопросы III тура.

III ТУР

1. На какой из олимпиад впервые прозвучал олимпийский гимн, олимпийская клятва и был поднят олимпийский флаг? [3 очка].
2. На какой олимпиаде победители были впервые награждены официальными олимпийскими медалями? [3 очка].

3. На какой олимпиаде был впервые зажжен олимпийский огонь во время торжественного открытия! [3 очка].

4. На каких олимпийских играх впервые выступили русские легкоатлеты! [3 очка].

5. Кто из советских легкоатлетов выступал на большем количестве олимпиад! [3 очка].

6. У кого из советских легкоатлетов больше всего олимпийских медалей и кто из них принес наибольшее количество очков советской команде в неофициальном командном зачете! [4 очка].

7. В каких видах легкой атлетики советские спортсмены побеждали на всех олимпиадах! [2 очка].

8. В каких видах и на каких олимпиадах советские легкоатлеты заняли все три призовых места! [2 очка].

9. Кто из советских легкоатлетов стал чемпионом олимпийских игр, не будучи чемпионом Советского Союза! [4 очка].

10. В каком виде легкой атлетики советские спортсмены завоевали наибольшее число олимпийских медалей! [3 очка].

Как мы и обещали в положении о «Конкурсе 68», этот тур составлен из вопросов, присланных читателями.

ПИОНЕРСКИЕ СТАРТЫ

В всеобщие соревнования пионеров по легкоатлетическому четырехборью имеют уже тридцатилетнюю историю, и популярность этого вида детского многоборья растет с каждым годом. Все больше пионерских дружин включается в борьбу за право выступать на международных соревнованиях на приз «Дружба», учрежденный польской газетой «Свят молодых».

Финал XIII Всесоюзных соревнований по пионерскому четырехборью был проведен в Одессе на стадионе СКА. Впервые юные четырехборцы состязались на дорожках и в секторах с битумным покрытием. С первых же забегов стало ясно, что все команды серьезно подготовились к финалу и борьба будет упорной. В конце первого дня разрыв в командном зачете между первым и восьмым коллективами составлял менее ста очков.

Заслуженную победу одержала очень ровная команда пионерской дружины средней школы № 57 города Одессы. Это единственная у нас в стране школа, принимавшая участие во всех предыдущих 12 финальных соревнованиях. В 1961 г. учащиеся 57-й школы Одессы завоевали Кубок дружбы — хрустальную вазу — на международных соревнованиях в Будапеште.

Если проанализировать результаты выступления команд за последние два года, то можно заметить, что уровень подготовки стал значительно выше. Так, средний результат команд-участниц финала возрос с 2122 очков в 1967 г. до 2250. По сравнению с прошлым годом сократился на 325 очков и разрыв между первой и последней командами.

КОМАНДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

XIII Всесоюзных соревнований пионерских дружин по легкоатлетическому четырехборью «Дружба»
5 — 6 июля 1968 г.

Одесса, стадион СКА.
Школа № 57 (Одесса) — 2464 очка,
школа № 186 (Киев) — 2397, школа № 75 (Москва) — 2394, школа № 6 (Каунас) — 2326, школа № 175 (Ташкент) — 2302, школа № 44 (Ленинград) — 2266, школы № 2 (Елгава) и № 50 (Львов) — 2261, школа-интернат № 8 (Алма-Ата) — 2236, школа № 9 (Баку) — 2233.

Соревнования пионерского четырехборья этого года показали, что уровень технической подготовки юных легкоатлетов стал выше и можно надеяться, что большинство участников нынешних соревнований станут настоящими спортсменами.

Хочется сказать и о недостатках. В нашей стране более 22 миллионов пионеров, которые должны, не говоря уже о соревнованиях, заниматься четырехборьем по учебной программе средней школы. Но до сих пор еще не все республики выставляют свои команды на состязания. Так, уже более пяти лет такие

республики, как Белорусская ССР и Армянская ССР, не могут выявить и прислать на всеобщие соревнования команду сильнейшей пионерской дружины. И вина за это целиком ложится на федерации легкой атлетики и пионерские организации республик. Здесь нужно добавить, что на международных соревнованиях учрежден приз, который вручается стране, имеющей лучший средний результат среди ста команд. И этот приз ни разу не был вручен нашей стране.

Вячеслав КРОЛЬ,
судья всесоюзной категории

Открытие XIII Всесоюзных соревнований пионеров и школьников



У ЛЕГКОАТЛЕТОВ РИЖСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО

Не секрет, что легкая атлетика в вузах страны не получила еще должного развития. Слишком мало легкоатлетов в студенческих коллективах, а отсюда и сравнительно низкий уровень мастерства. Не лучше положение и в вузах Латвии. Но в какой-то мере исключением из общего правила является Рижский политехнический институт. Достаточно назвать студентов — членов сборной команды республики и СССР — И. Сондаре, Л. Тивиков, Ю. Знединьш, А. Томс, Э. Улацис, А. Слиде, З. Граудулс. Об уровне развития легкой атлетики в РПИ не менее красноречиво говорят и рекорды института: 8 из них превышают норматив мастера, 12 — кандидата в мастера. Отсюда спортивные успехи. Это и победа сборной института на спартакиаде вузов Латвии, и удачное выступление на III Рижских спортивных играх, выигрыш у сборных команд политехнических институтов Таллина и Киева. Спортсмены РПИ проверили свои силы и в международных встречах. В прошлом году на товарищеских соревнованиях в Праге легкоатлеты РПИ победили своих коллег из Пражской высшей технической школы.

Конечно, и спортсмены высоких разрядов, и высокий уровень мастерства, и многочисленные победы на соревнованиях не пришли сами по себе. Кафедра физвоспитания (заведующая и. о. профессора В. И. Молчанова и начальник цикла К. К. Лиепинь) сумела добиться того, что легкая атлетика в институте имеет наибольший удельный вес среди остальных видов спорта.

В РПИ занятия по физическому воспитанию уже давно проводятся на четырех курсах, 2 раза в неделю по 2 часа. Из 202 учебных групп (3900 студентов) 33 приходится на долю легкой атлетики. В них занимается около 700 человек. В группах спортивного совершенствования по 8 часов в неделю занимаются 82 студента — первокурсники, мастера, кандидаты в мастера.

Условия для занятий спортом в РПИ далеко не идеальные. Уже сам характер технического вуза предъявляет к студентам высокие требования и для чего-то другого, кроме своих занятий, у них часто не хватает ни времени, ни сил. Второй большой вопрос — это базы. Из 26 баз, на которых проводятся занятия, только 4 являются собственностью института. Особенно тяжело зимой. Так, сборной института легкоатлетический манеж был предоставлен только раз в неделю с половины десятого вечера. При таких условиях, когда рабочий день у студентов начинается в 8 утра, нужен огромный энтузиазм и любовь к спорту, чтобы регулярно тренироваться и выступать на соревнованиях.

В Рижском политехническом отлично понимают, что соревнования являются действенным стимулом тренировочного процесса, и в спортивном календаре РПИ их насчитывается свыше 30 в год, в том числе 7 — в зимнее время. Организация соревнований для института — дело не легкое, главным образом из-за отсутствия собственных баз. Бывают трудности и другого рода.

Вообще руководство института, общественные организации, деканы факультетов во всем стараются помочь кафедре физического воспитания. А кафедра, в свою очередь, ревностно следит за успеваемостью и поведением студентов-спортсменов. Путь в сборную команду и, следовательно, на соревнования открыт только тем, кто полностью выполняет свои академические и общественные обязанности. Более того, каждый случай неудачной сдачи экзамена членом сборной команды обсуждается на заседании методической комиссии по легкой атлетике и, если экзамен не сдан из-за нехватки времени, спортсмен отстраняется от тренировок и соревнований. На кафедре физвоспитания РПИ можно увидеть таблицу, отображающую успеваемость по институту в целом и отдельно членов сборных команд. Вот что показывает эта таблица: если среди «сборников» РПИ успевают 83,4%, то среди остальных толь-



За разбором кинограммы Карл Карлович Лиепинь и его ученики — кандидат в мастера спорта Андрис Озолс и первокурсники Мартиньш Стабиньш и Миервалдис Ясович

но 70,4%, соответственно и отличников — 4,5% и 3,4%.

Не прекращается спортивная работа в РПИ и с наступлением лета, когда у преподавателей отпуска, у студентов каникулы или производственная практика. Некоторые преподаватели работают и летом, и оставшиеся в городе студенты продолжают тренировки. Особо сложной, в рамках вуза, является подготовка легкоатлетов высоких разрядов по технически сложным видам. К трудностям организационного порядка прибавляется еще и нехватка в вузе специалистов по легкой атлетике.

«Опыт 26 лет работы в вузах, — говорит Карл Карлович Лиепинь, — подсказывает мне, что в таком городе, как Рига, где институтов всего 9 и они не очень большие, выход можно найти в своего рода кооперации. Скажем, мы могли бы взять на себя подготовку шестовиков и десятиборцев для всех вузов города, в институте гражданской авиации можно было бы организовать группы спринтеров, там работает мастер спорта по спринту А. Овсицер и т. д. Нашу инициативу одобрила межвузовская методическая комиссия по физическому воспитанию, но дальше разговоров дело пока не пошло. Надеемся, что к новому учебному году республиканская федерация и союз спортивных обществ помогут нам наладить работу».

Конечно, преподаватели в своей работе не одиноки. Им помогает спортклуб

РПИ, секция легкой атлетики. Именно по инициативе спортклуба в этом году организована спартакиада трех политехнических институтов — Таллина, Каунаса и Риги, — в программу которой входит 15 видов спорта.

В недалеком будущем коллектив Рижского политехнического института ожидает переселение в свой студенческий городок. Уже спроектированы учебные корпуса, лаборатории, общежитие. Тогда и легкоатлеты получат собственную базу, в том числе и зимний манеж. Преподаватели института надеются, что в новых корпусах будет место и для методического кабинета по легкой атлетике, и для кинолаборатории.

Легкоатлеты РПИ ждут также помощи от республиканской федерации в обеспечении высококачественным инвентарем. Нормально ли, когда крупнейший институт республики за весь прошлый учебный год получил всего 3 фибергласовых шеста, которые сломались в самом начале сезона, а новые обещают только в 1969 году?

Трудностей у легкоатлетов РПИ не меньше, чем у других вузов. И если здесь все же достигнуты определенные успехи, то пусть этот небольшой рассказ об опыте спортивной работы в институте послужит доказательством тому, что и в других вузах легкую атлетику вполне можно поднять на более высокую ступень.

Игорь ДЕНИСОВ

г. Рига

ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 1969 ГОД НА ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Журнал публикует материалы, рассчитанные на самый широкий круг читателей — спортсменов всех разрядов, тренеров, преподавателей физвоспитания школ и вузов, судей по спорту, любителей статистики и всех, кто интересуется легкой атлетикой.

Журнал помещает статьи об опыте работы преподавателей и тренеров, методические материалы в помощь тренерам и спортсменам, занимающимся легкой атлетикой, информацию о развитии легкоатлетического спорта за рубежом, опыт лучших тренеров и легкоатлетов зарубежных стран.

Подписка на журнал «Легкая атлетика» принимается всеми пунктами подписки «Союзпечати». Оформить подписку можно на любой срок.

Подписная цена на год — 3 руб. 60 коп., на полгода — 1 руб. 80 коп.

ЧИТАЙТЕ И ВЫПИСЫВАЙТЕ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

БЕГУН, КОТОРЫЙ УМЕЕТ ПОБЕЖДАТЬ

Когда Владислав Сапеев первым примчался к финишу по дорожке киевского стадиона, где сильнейшие легкоатлеты нашего континента разыгрывали Кубок Европы, Веслав Маняк, не успев еще отдышаться после бурного забега, воскликнул:

— Впервые вижу советского спринтера, который умеет не только быстро бегать, но и побеждать!

Прославленный польский чемпион сразу же разглядел или, может быть, угадал в своем счастливом сопернике качества, в которые мы, соотечественники Владислава, все еще не решались поверить.

В последние годы перед нами по газетам, а позже — по резино-битумным дорожкам пронеслись бегуны безусловно талантливые, богато одаренные природой, очень много обещавшие.

Обещаниями, к сожалению, дело не ограничивалось. Были неплохие, но не лучше 10,2 секунды, чаще всего в соревнованиях внутренних. Не было замет-

ных побед в крупных международных турнирах. Мы стали забывать о том, что когда-то европейские спринтеры побаивались Николая Каракулова, Владимира Сухарева, Бориса Токарева.

Владислав Сапеев напомнил нам об этом. Он сразу же заявил о себе, как о бегуне, который никаких авторитетов не боится. Накануне финала розыгрыша Кубка Европы его спросили: не волнуется ли он, ведь впервые в жизни он попал в такую сильную, составленную из европейских знаменитостей, команду?

Владислав ответил:

— Жаль, что не будет Бамбюка.

Убежден, вчерашний новичок ничуть не рисовался. Позже, познакомившись со Славой, я пришел к выводу, что он всегда говорит то, что думает. Он так же искренен в разговоре, как и на беговой дорожке, где всегда показывает тот результат, на какой сегодня способен.

Даже после блистательной победы на Кубке Европы мы не решались поверить в Сапеев, ибо помним о слишком многих обещаниях наших спринтеров, так и оставшихся невыполненными. Очередной сезон, казалось, подтвердил скептические прогнозы: на зимних европейских играх в Мадриде Сапеев отстал от призеров. «Засиделся на старте, слишком короткая дистанция, не успел догнать». Но оправдания мало утешали.

Однако затем последовала серия блестящих летних стартов, трижды завершавшаяся рекордными для нашей страны секундами. И среди побежденных молодым спринтером соперников были люди, имена которых с уважением произносятся в легкоатлетическом мире.

Сегодня можно смело, не боясь разочароваться, говорить о бегуне, который умеет побеждать, о бегуне, на которого мы вправе возлагать определенные олимпийские надежды.

Кто же он, Владислав Сапеев?

Считается, 25 лет — осенний возраст для спринтера. К Сапееву (он родился 11 июня 1943 г.) это не относится: он поздно пришел в легкую атлетику и не достиг еще расцвета.

Сначала была борьба. Вольная. В своем родном городе Вилейка (Минской области) Владислав стал уважаемым среди местных мальчишек человеком: работая в весе до 75 килограммов, он скоро выполнил норму II разряда, а иногда укладывал на лопатки и перворазрядников.

Он и сегодня, пожалуй, похож на борца: не очень высокий (174 см), чуть приземистый (боевой вес 72—73 кг), с развернутыми вширь плечами. Однако занятия бегом придали его фигуре легкость и стройность.

Может быть, Сапеев и остался бы борцом. Но подошел возраст, его призвали в Армию. Он честно нес солдатскую службу, без всяких поблажек, какие делаются иногда для знаменитых спортсменов, ибо тогда еще не был знаменитым. В Армии он привык, а затем и полюбил бегать кроссы.

Демобилизовавшись, Владислав поступил в Гомельский педагогический институт, на факультет физического воспи-



тания. Сегодня он студент 4-го курса. На вступительном экзамене он пробежал 100 м за 11,3. Такой была первая его попытка в спринте.

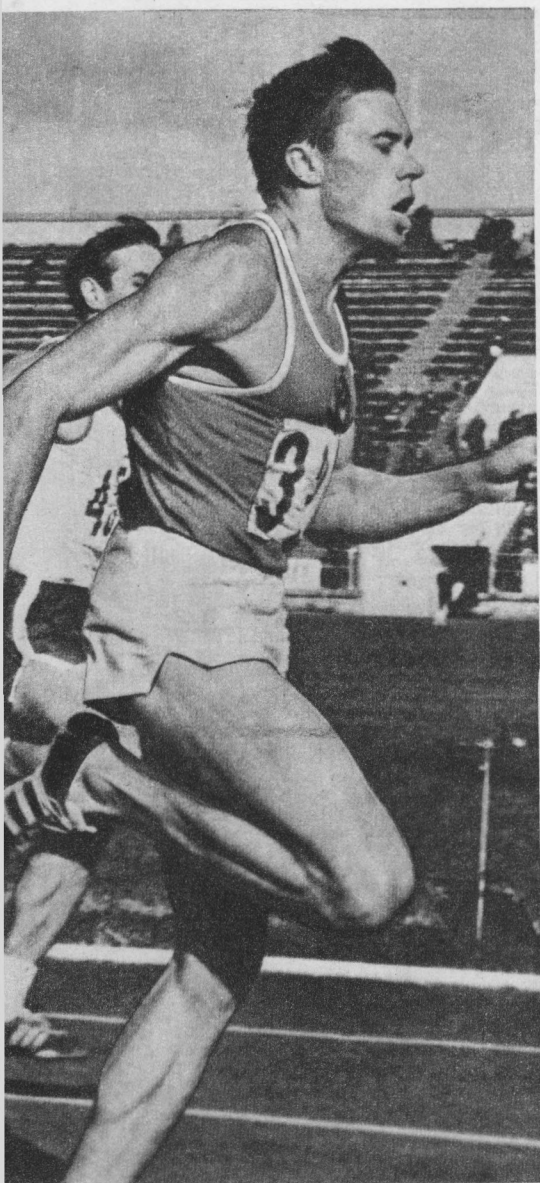
По-настоящему он начал тренироваться в беге на короткие дистанции с февраля 1966 г. Уже тогда, работая с преподавателем института Яковом Терешковцом, он показал себя человеком самостоятельным, думающим. Их тренировки были совместным творчеством, ученик не шел слепо за учителем, а вносил свою долю в общий труд.

О нем никто еще ничего не знал, когда в 1967 г., на традиционном майском матче, Владислав занял второе место на стометровке. Дебют прошел незамеченным, многие из наших лидеров в Риге не стартовали, и трудно было разглядеть рождение бегуна.

Третье место на Мемориале Знаменских — уже успех, после которого Сапеев попал под контроль тренеров сборной СССР. Наконец победа на Юбилейной IV Спартакиаде народов Советского Союза.

Сила инерции велика. Вряд ли кто-либо всерьез собирался ставить новичка национальной команды на розыгрыш Кубка Европы, где каждую страну в каждом виде представляет только один спортсмен. Сомнения отпали, когда незадолго до Кубка Европы Владислав прошел дистанцию за 10,3. Такой же результат принес ему победу в Киеве.

И вот мы беседуем сразу же после рекордного забега на зеленом поле ленинградского стадиона имени В. И. Ленина.



— Теперь, наверное, можно поудумать о мировом рекорде? Ведь осталась доля секунды? — спрашиваю я.

— Что вы! Я и к этому рекорду не успел привыкнуть. Мы с тренером сборной Леонидом Бартеневым планировали, правда, такой результат, знали, что он мне по силам, но одно дело — знать, другое — сделать.

Не нужно быть специалистом, чтобы заметить: Сапея за время пребывания в сборной значительно исправил технику. Еще на Спартакиаде, где он добыл первую свою большую победу, бег чемпиона казался несколько напряженным, чуть скованным, плечи — излишне высоко поднятыми. Здесь, в Ленинграде, мощный, накаченный шаг бегуна был свободным и легким. Но все же есть у него недостатки?

— Конечно, — соглашается Сапея. — У меня плохой старт. Из-за него мне приходится многое наверстывать в середине дистанции, где я чувствую себя значительно увереннее.

— Американские рекордсмены, как говорят, отлично берут старт. Вас, возможно, ожидает встреча с ними в Мехико. Достаточно ли, по вашему мнению, времени для того, чтобы исправить ошибки, которые вы допускаете в начале бега?

— Не знаю, успею ли. Но стараться буду непременно.

— Что вы любите, кроме спорта?

— Охоту. У нас на Гомельщине такая охота — на уток, зайца. И еще — рыбалку.

— Есть ли у вас идеал спринтера?

— Конечно. Боб Хейес.

— А из наших бегунов? Кто нравится или нравится вам больше всех?

— Эдвин Озолин и Николай Политико. А на 200 м — Амин Туяков.

— Кстати, почему вы в отличие от большинства спринтеров не бегаєте 200 м?

— Для меня это слишком длинная дистанция. Но, видимо, попробую пробежать 200-метровую дистанцию.

Мне кажется, за Владислава Сапею можно не беспокоиться. Этот веселый, чуть застенчивый юноша, охотно улыбающийся самой непритязательной шутке, вряд ли заболит «звездной болезнью». Он понимает, что отнюдь не сделал еще всего, чего от него ожидают. Он знает, что главное — впереди, и стремится к тому, чтобы приблизить это главное.

И еще одно. Были у нас бегуны талантливые, техничные, трудолюбивые. Не было рекордов на уровне мирового стандарта. Не было ярких побед. Чего-то



им не хватало. Чего? Я глубоко убежден, что бегуном, который умеет не только быстро бегать, но и побеждать, надо родиться.

Владислав Сапея, как мне кажется, из таких.

Алексей СРЕБНИЦКИЙ

Познакомьтесь

Евгений АРЖАНОВ

Настоящей на первый взгляд сенсацией явилось появление на всесоюзной арене 20-летнего киевлянина Евгения Аржанова. Еще бы, никому не известный паренек вроде бы случайно выиграл у сильнейших средневиков страны на весеннем матче в Днепропетровске, затем, в своем первом международном старте — на турнире газеты «Правда», одержал великолепную победу над рекордсменом Европы англичанином Картером; в июле на тройственном матче команд СССР, ГДР и Польши под его дерзким напором еле-еле устоял всесоюзный рекорд. Завершил первую половину сезона Женя уверенным финишем на Мемориале братьев Знаменских.

В чем же секрет такого стремительного взлета? Я был свидетелем всех его успехов на дистанциях нынешнего сезона, после каждой новой победы говорил с молодым бегуном, пытаюсь понять, как это ему удается так быстро прогрессировать. Поразило прежде всего то, что за несколько месяцев парень сильно возмужал. Сначала такой неуверенный в суждениях, оценках, он прямо на глазах становился человеком, хорошо знающим, что говорит. К примеру, спрашиваю, что он думает о своих победах. «Мне было легко бороться со своими именитыми соперниками, так как я ничего не боялся. Меня ведь никто не знал, и проиграв я им — стыдно бы не было».

Не хотелось бы авансом награждать Аржанова эпитетами «талантливый, великопленный» и т. д. Сколько уж раз такая торопливость оказывала плохую услугу неокрепшим еще характеристикам юных атлетов. Но в том, что Евгений — человек незаурядный, можно не сомневаться.

Судите сами. Он не стал преподавателем музыки, хотя успешно закончил музыкальную школу по классу баяна и



получил диплом. Было это несколько лет назад, в маленьком городке Калуш Ивано-Франковской области, где жил тогда Женя. Музыкантом он не стал, неожиданно увлекшись химией. И уже через три года на «отлично» защитил диплом в химико-технологическом техникуме. Шло лето 1967 года.

И снова поворот судьбы. Тут уже свое слово сказал спорт — Аржанов стал студентом Киевского института физкультуры. Правда, я совсем не уверен, что Евгений на этом остановится. Как-то он признался, что мечтает поступить в институт иностранных языков.

Женя долго не мог найти свое спортивное амплуа. То его вдруг тянуло на баскетбольную площадку, и тренеры уже всеерьезно приглядывались к новичку, который за несколько месяцев осилил первый разряд, то он неожиданно уходил к футболистам. С футболом расстаться не так уж просто, особенно если парня приглашают играть за областную команду «Спартак» в классе «Б». Для любого мальчишки это предел мечтаний. И все же... «Недоволен я был собой, плохо прыгал, упуская верхние мячи. Вот и ушел», — ответил Женя на мой недоуменный вопрос по поводу измены футболу.

Это хорошее чувство — недовольство собой. Оно не дает остановиться на полпути. После того как впервые стартуя на молодежном первенстве страны в августе прошлого года, он завоевал золотую медаль, Аржанов начал искать резервы скорости. Много тренировался, много читал о беге. С тренером В. А. Валявко осмысливал свои достижения и изучал соперников. И результаты росли словно на дрожжах. Еще летом 1967 года его личный рекорд равнялся 1.53,2, а осенью Евгений стал мастером спорта, пробежав 800 м за 1.49,0.

Вот и олимпийский сезон наступил. Конечно, каждый тайне мечтает о Мехико, но согласитесь, что на месте Аржанова рассчитывать на поездку в Мексику было трудно: ведь он ни разу даже еще не встречался с сильнейшими бегунами страны... Однако уже первые старты полностью изменили ситуацию в группе наших средневиков. Аржанов стал лидером среди них.

«Эх, если бы я знал, что иду на рекорд!» — в сердцах бросил он после своего бега на матче СССР — ГДР — Польша. Да, если бы он знал, что до всесоюзного рекорда В. Булышева (1.46,9) оставалось всего 0,3 сек, то, конечно бы, отдал все силы для последнего броска. Силы оставалось достаточно, финишировал Евгений легко и непринужденно.

Впрочем, именно эта легкость, свобода в беге — один из главных секретов молодого атлета. Его почерк очень своеобразен и сразу бросается в глаза. Отметьте себе это. Тем более, что Аржанов обязательно еще заставит о себе говорить.

Игорь ОБРАЗЦОВ

ГЛАВНЫЙ СОПЕРНИК

Четыре года назад легкоатлеты США вернулись из Токио с 14 золотыми олимпийскими медалями. С тех пор американская легкая атлетика достигла значительных успехов. Достаточно напомнить о прошлогоднем триумфе Джеймса Райана, получившего титул лучшего спортсмена мира, о фантастической серии рекордов Томми Смита, о блестящих результатах американских спринтеров, барьеристов, шестовиков, толкателей ядра, десятиборцев.

Если вы внимательно просмотрите «олимпийский гороскоп», опубликованный в этом номере нашего журнала, то заметите, что спортивные журналисты львиную долю олимпийских медалей «вручают» американским атлетам. Да, легкоатлетов США и на сей раз больше всего среди олимпийских фаворитов. Их шансы тем более предпочтительнее, что проблемы акклиматизации в Мехико для американцев нет, что их будут поддерживать многочисленные американские туристы, которые в дни Олимпиады заполнят мексиканскую столицу.

Руководители американского спорта поняли, что навсегда ушли в прошлое времена их безраздельной гегемонии в легкой атлетике. Небывало тщательно подготовку к Играм в Мехико они начали сразу после токийской Олимпиады. Вблизи мексиканской границы у высокогорного озера Саут-лейк Тахо они создали центр олимпийской подготовки. В местечке Флагстафф (высота 2200 м над уровнем моря) кандидаты на поездку в Мехико провели столько времени, сколько сочли нужным их тренеры. Легкоатлетам были предоставлены все самые современные спортивные сооружения, включая и тартановую беговую дорожку.

Во главе сборной США был поставлен Пейтон Джорден, который в свое время готовил американскую команду к матчу в Москве. Джорден отказался от традиционной в США системы олимпийского отбора, при котором любая случайность закрывает спортсмену дорогу в сборную. Тренер спланировал систему отборочных соревнований, начавшихся чемпионатами NCAA и AAU в середине июня. Последний старт, который окончательно определит команду, состоится 15 сентября. После этого вся сборная переселится на Саут-лейк Тахо, откуда лишь 5 октября улетит в Мехико.

Такое планирование олимпийского сезона не позволяет в июле или в августе говорить определенно о шансах отдельных спортсменов. Так, в беге на 100 м в США есть большая группа спринтеров, почти равных по силам, причем каждый из этих спортсменов имеет хорошие перспективы. Достаточно назвать имена мировых рекордсменов (9,9) Джима Хайнса, Чарльза Грина, Рони-Рей Смита. Впрочем, последнего из этой тройки вполне может вытеснить Клейтон, Пендер, Форд, Рэндольф, Гайнс или Квестад.

На 200-метровой дистанции доминирует Томми Смит. В этом году он отнюдь не блистал выдающимися результатами, ограничив диапазон своих выступлений лишь 200 метрами. Но и здесь Смит не раз терпел неудачу, проигрывая Джону Карлосу и Джиму Хайнсу. Однако на чемпионате AAU и на первых отборочных соревнованиях в Лос-Анжелосе он одержал уверенные победы (20,3 и 20,2). Оба раза вторым был Хайнс (20,3 и 20,3), а третьим Рони-Рей Смит (20,4 и 20,4). Однако Карлос, лучший результат которого в сезоне 20,2, без боя не уступит своих позиций и, возможно, вытеснит кого-либо из команды. Ли Эванс уверенно лидирует в беге на 400 м. Он победил на чемпионате NCAA (45,0), AAU (45,0) и в Лос-Анжелосе (45,1). Ближайшие соперники Эванса — Ларри Джеймс (44,9), который пока ни разу не выигрывал у фаворита, и Мэттьюз, второй на чемпионате

AAU (45,0). За ними идут молодые бегуны Эммет Тейлер (45,1), а также Мортон (45,2) и Коллет (45,4). Не исключено, впрочем, что в последний момент Томми Смит изменит планы и вернется на дистанцию, где владеет мировым рекордом.

На средних и длинных дистанциях положение остается очень туманным. Бесспорный фаворит Д. Райан, который способен легко выиграть и 800 и 1500 м, весь сезон болеет. Его лучший результат на 1500 м (3.42,8) за нынешний год находится лишь в конце третьего десятка в списке сильнейших. Зная возможности Райана, тренеры разрешили ему не выступать в первых сериях отборочных соревнований. Выздоровев ли мировой рекордсмен и началу осени? Успет ли войти в форму? От этого будет зависеть судьба олимпийских медалей.

Но и в отсутствие Райана американцы имеют несколько сильных середняков. Прежде всего следует назвать Уайда Белла. В прошлом году он имел в беге на 800 м 1.45,0. Нынешним летом 23-летний Белл возглавлял список сильнейших в мире с результатом 1.45,5. Свои лучшие результаты Белл показывает обычно в борьбе с сильными соперниками (1.45,0 — на матче США — Британское содружество, где победил Кипругута, 1.45,5 — на чемпионате AAU). Белл выиграл и отборочные состязания в Лос-Анжелосе (1.46,1). На 1500 м пока лучший среди американцев Дэвид Пэтрик, который выиграл чемпионат NCAA (3.39,9) и в Лос-Анжелосе (3.43,6).

Одной из самых больших сенсаций Токийской Олимпиады были золотые медали американских стайеров Боба Шюля и особенно Билла Миллса. Эти спортсмены и в нынешнем году продолжали выступать в соревнованиях, но больших успе-

Так прыгает Дик Фосбери



хов не добились. По-видимому, у них немного шансов попасть в сборную, хотя Миллс уже показал в этом году 28.49,2 на 10 000 м. Более уверенно выступает сейчас 23-летний Треиси Смит, победивший на чемпионате AAU с результатом 28.47,0 и в Лос-Анжелосе (13.42,4). Этого спортсмена отличает необычайное трудолюбие. Достаточно сказать, что использует интервальный метод в тренировке, он умудрялся пробегать по 1000 км в в месяц. Вновь обрел хорошую форму некогда знаменитый Джерри Линдгрэн, который установил рекорд США на 5000 м (13.33,8) и победил на чемпионате NCAA. Достаточно грозно выглядят стайеры США — Боб Дей (13.40,2), Ван Нельсон (28.54,4), Билл Кларк (выигравший в Лос-Анжелосе). Особенно силен Джордж Янг, установивший рекорд США в стипль-чезе (8.30,6) на чемпионате AAU, а чуть раньше одержавший отличную победу над Ронном Кларком, показав второй результат за всю историю в беге на 2 мили (8.22,0).

Барьерный бег всегда был главным козырем американских легкоатлетов. За всю историю олимпиад они лишь дважды уступили здесь золотую медаль в беге на 110 м с барьерами. Сейчас в США есть 8 человек, которые в этом сезоне пробегали дистанцию за 13,5 и быстрее. Наибольшего предпочтения заслуживают совладелец мирового рекорда Ирл Манкалох (13,2) и Ричмонд Флауэрс. У обоих лучший результат сезона — 13,3, причем Манкалох показывал его неоднократно и при встречном ветре достиг 13,4. За весь сезон Манкалох, несмотря на очень сильную конкуренцию, никому не проигрывал. Но на отборочных соревнованиях в Лос-Анжелосе случилось неожиданное: он дважды сбился с ритма и финишировал лишь седьмым, правда с результатом 14,2. Достаточно стабилен Ирвинг Холл. Он регулярно пробегает дистанцию за 13,4 — 13,5. Сохраняют шансы на олимпийский билет Х. Нейрн, У. Дэйвенпорт, Л. Коулмен, Д. Хаузер и Т. Уайт, пробегавшие дистанцию за 13,5.

На более длинной барьерной дистанции фаворитом остается Рон Уитней (49,5), уже второй сезон не знающий поражений. Видимо, в команду войдут также Джо Вандерсток (49,6) и молодой, очень быстро прогрессирующий Мартин Мангрэди, который лишь в четвертый раз в жизни, выступая на этой дистанции, показал 50,1. Сохраняют шансы на поездку в Мексику Т. Уайат (50,2), Р. Роджерс (50,3), Д. Хардвик (50,3), Э. Белл (50,2) и П. Маккранри (50,4).

В прыжках в высоту сейчас нет среди американских атлетов ярко выраженного лидера. Несколько увереннее других выглядят Дик Фосбери, прыгающий ставшим в этом году знаменитым стилем, при котором спортсмен атакует планку спиной, а приземляется на шею. При всей непривычности и кажущейся нерациональности такого стиля Фосбери победил с его помощью всех сильнейших прыгунов страны на чемпионате NCAA и в Лос-Анжелосе (2,19 и 2,16). Вероятно, категорические суждения о таком способе прыжка оказались скоропалательными. Стиль Фосбери нуждается в серьезном изучении. Ветераны Эд Каразерс и Отис Бёррел (2,18 и 2,15) в последние годы тренируются по методике, рекомендованной В. М. Дьячковым, и выглядят стабильнее других американцев. Результаты некоторых других прыгунов США довольно высоки, но не постоянны: Бауэрс — 2,19; Хейли — 2,16; Джонсон — 2,16; Кремзер — 2,16; Джорден — 2,16; Браун — 2,15; Хэнкс — 2,15; Рэмбо — 2,13.

Исключительно талантливым прыгуном в длину зарекомендовал себя Боб Бимон. Правда, этот спортсмен никак не может освоить рациональной техники прыжка. Случались выступления, в которых он добивался всего одного или двух удачных прыжков. Но обычно он далеко

улетает за 8 метров и редко уходит со стадиона, показав результат хуже 8 м. В этом году он дважды добивался 8,33 и явно не использовал еще всех своих возможностей. Знаменитый Ральф Бостон весь сезон прыгал на редкость неудачно. Лишь в самом конце, на чемпионате ААЮ он совершил свой первый 8-метровый прыжок — 8,12 и занял второе место за Бимоном (8,33).

Американские прыгуны тройным никогда не составляли конкуренцию европейским мастерам. Пожалуй, впервые в США появился серьезный претендент на медаль. Речь идет об Артуре Уокере, который на отборочных соревнованиях в Лос-Анжелосе установил рекорд США — 16,81. Уокер достаточно опытный и сильный боец. Еще в 1966 году он показал отличную серию прыжков — 16,74; 16,65 и 16,56. На следующий год он прыгнул на 16,48. Нынешний сезон начался прыжками на 16,20 — 16,40. Ясно, что спортсмен постепенно наращивает результаты, стремясь достигнуть наилучшей формы к сентябрю-октябрю. Уверенно выступает и Чарльз Крейг, который регулярно прыгал за 16 м, а в Лос-Анжелосе достиг 16,38.

Экс-рекордсмен мира Боб Сигрен очень неудачно начал сезон. Фибергласовый шест вышел из его подчинения. Сигрен даже заявил, что бросает прыжки с шестом и переходит на барьерный бег. Он очень неплохо выступил на 400-метровой барьерной дистанции (53,1), потом все-таки снова начал прыгать. Середину и вторую половину сезона Сигрен провел отлично. Он показал наилучшую стабильность результатов, регулярно преодолевая планку на высоте 5,20 — 5,30, и достиг 5,34. Помимо Сигрена в команду должны войти Джон Вон (5,28) и Дик Рейлсбекки (5,21). Рекордсмен мира Пол Уилсон из-за травмы не выступал.

В прошлом году у сильнейшего толкателя ядра Рэнди Матсона появился опасный конкурент — Нил Стейнхауэр. Однако в этом сезоне Стейнхауэр выступает явно неудачно. Его лучший результат пока — 19,94, в то время как Матсон уверенно лидирует с результатом 21,70. Трудно представить, что кто-либо сможет помешать Матсону добиться победы в Мехико. Но за остальные медали на Олимпиаде развернется серьезная борьба, в которой американцы Дейв Маггард (20,09) и Джорджи Будс (20,12) могут потерпеть неудачу.

Вторую молодость обрел ветеран Джей Сильвестр. Еще в 1961 году он владел рекордом мира в метании диска. Но вскоре его оттеснили на вторые роли не только в мировом, но и в американском спорте. Зато в нынешнем сезоне у Сильвестра словно проснулись долго дремавшие в нем силы. Раз за разом он послал диск далеко за 60-метровую отметку. Сильвестр выиграл подавляющее большинство соревнований с результатами, превышающими 62 м. Журналисты утверждали, что видели, как на тренировке он послал диск на 73,76. Слово в подтверждение этого сообщения Сильвестр через несколько дней установил выдающийся мировой рекорд — 66,55. Казалось бы, на два вакантных места в команде должны претендовать такие сильные и достаточно стабильные метатели, как Невилл (62,41), Воллмер (62,23) или Карлсен (63,60). Но неожиданно для всех в самом конце сезона на авансцену вышел трехкратный олимпийский чемпион Ал Ортер, который занял второе место вслед за Сильвестром на чемпионате ААЮ и в Лос-Анжелосе (59,28 и 60,30). Уже не нацелился ли он на четвертую медаль?

Семен БОРИСОВ



Барьер преодолевает Ирл Маккалов

Двенадцать вопросительных знаков

В программе предстоящих XIX игр, как и четыре года назад, — 12 женских легкоатлетических видов. Двенадцать комплектов медалей ожидают самых сильных, самых быстрых. Когда 46 лет назад женская легкая атлетика дебютировала на международной арене — на так называемых «Первых женских олимпийских играх современности», состоявшихся в Париже, то можно было на пальцах пересчитать и количество стран, где культивировалась женская легкая атлетика, и число увлекающихся ею.

Двенадцать золотых медалей — это двенадцать вопросительных знаков. На основе выступлений в нынешнем и прошлогоднем сезоне попытаемся проанализировать шансы соперниц на олимпийские награды в индивидуальных видах.

Если десять лет назад на мировой арене основное соперничество в спринте велось, в основном, между представительницами всего двух континентов, — Европы и Австралии, то сейчас одинаково хорошо подготовлены бегуны трех континентов — к соперницам прошлых лет добавились и американки.

Среди фаворитов в беге на 100 метров мы должны прежде всего отметить чемпионку Токийской олимпиады

Вайомию Тайес (США) — совладелицу мирового рекорда на эту дистанцию. Талантливая американская спортсменка сумела весной этого года на тартановой дорожке в Мехико вновь повторить мировой рекорд, пробежав дистанцию за 11,1.

Не сказала еще своего слова известная польская легкоатлетка Ирена Шевиньска-Киршенштейн. Судя по ее форме, по легкости достигаемых побед, ей по плечу сбросить со своего мирового рекорда одну, а то и две десятые секунды. Пока ее лучший результат в сезоне 11,2. Но не вызовет удивления, если в Мехико Шевиньска прилетит единой владелицей рекорда мира: когда писалось это обозрение, не были еще известны итоги национального чемпионата Польши.

Из австралийских бегуний следует отметить Диану Бурге — 11,3 в нынешнем сезоне и 19-летнюю Джаннифер Лэми, блеснувшую в прошлом году временем 11,2.

Но вернемся на Американский континент. Здесь, помимо легкоатлеток США, неуязвимым мастерством блещет 27-летняя кубинка Мигелина Коблан, показавшая, правда, с ветром, результат 11,2. И хотя она, вероятно, основную ставку будет делать на 200 метров, не исклю-

чено, что и на стометровке ей будет сопутствовать успех. Было бы несправедливо не упомянуть о 16-летней американке Маргарет Джонсон-Бейлс. В последних числах июня на тартановой дорожке стадиона калифорнийского городка Сан-Матео она сумела в забеге пробежать 100 м за 11,1 (с ветром), а в финале обыграть на 0,2 сек. мировую рекордсменку Б. Феррелл. Время юной американки, студентки из Орегона, — 11,2!

Круг претенденток на олимпийское «золото», как видите, довольно обширен. Небезынтересен прогноз знатоков женской легкой атлетики — моих коллег-статистиков, сделанный в начале этого года. Первое место оценивалось в 5 очков, второе — 3, третье — 1. Свое мнение высказали специалисты 20 стран мира. Вот синтез прогноза (в скобках указано число лиц, назвавших спортсменку на первом месте): Шевиньска (11) — 91, Феррелл (9) — 76, Тайес (5) — 51, Лэми (5) — 38, Коблан (2) — 31, Бурге (3) — 21. Одновременно с указанием первых трех призеров на дистанции предугадывалось и время победительницы. Восемь участников опроса «дали» будущей олимпийской чемпионке время 11,0, четыре — 11,1, шесть — 11,2. Конечно, такое прогнозирование (весьма отдаленное по времени) не отличается высокой степенью точности, но тем не менее представляет большой интерес в силу своей объективности. Мы предложим его вниманию читателей и при анализе других видов легкой атлетики.

Бег на 200 метров — основная надежда австралиек в спринте. Об этом красноречиво говорят достижения этого сезона: Бурге — 23,0, Беннетт — 23,2,



Ирина Киришентейн-Шевиньска как всегда впереди

Лэми — 23,3. Рядом с ними стоят имена Тайес и Шевиньской — 23,3. Плотность результатов весьма высокая. Несомненно, острый спор будет вестись между австралийками, американками и Шевиньской, а также Кобиан. Бесспорной фавориткой мои коллеги считают Шевиньску (27) — 153. Предполагаемое время чемпионки — 22,4 — назвали двое, 22,5 — пятеро, 22,6 — пятеро, 22,7 — один.

Дистанции 400 и 800 метров — наиболее трудные в женской легкой атлетике. Высокогорное Мехико создаст спортсменкам дополнительные трудности. К сожалению, советские бегуны на средние дистанции растеряли свои богатые традиции. Ныне вряд ли можно рассчитывать на успех, не обладая в равной мере высокой скоростью и отличной выносливостью. Именно эти качества позволяют зарубежным легкоатлетам смело идти на штурм мировых рекордов.

Кто, например, из любителей легкой атлетики года два назад слышал имя американской спортсменки Кэти Хэммонд? Год назад 15-летняя школьница имела второй результат в мире — 52,6, пропустив вперед лишь свою соотечественницу Шарлотту Кук (52,4) и австралийку Джуди Поллок (52,6). Однако в нынешнем сезоне обе ее соперницы не выступают, и Хэммонд можно считать наиболее вероятной претенденткой на победу в Мехико. В конце июня на соревнованиях в Сан-Матео Хэммонд выиграла финальный забег на 400 м — 53,6, а затем первенствовала и на 200-метровой дистанции — 23,3 (с попутным ветром). Из европейских бегуний выделяется англичанка Лилиан Боард, имевшая второе время сезона — 53,5 (первый результат у Хэммонд — 53,4). Вероятно, между этими двумя бегунями и развернется основной спор за «золото» в Мехико.

Что касается дистанции 800 метров, то здесь бесспорным является превосходство новой мировой рекордсменки

и чемпионки Европы Веры Николитч. Об этом говорит ее феноменальный результат (2.00,5), показанный в июле. Югославская спортсменка отличается высокой стабильностью формы, исключительным упорством в тренировках и большой волей к победе. Эти факторы являются решающими при определении хозяйки мексиканского «золота». Но нельзя сказать, что Николитч победа достанется без боя, что она уже до олимпиады завоевала олимпийскую награду.

В барьерном беге на 80 метров в нынешнем сезоне имеются две звезды первой величины — австралийка Памела Килборн и советская легкоатлетка Вера Корсакова, установившая новый мировой рекорд. Но, к сожалению, до Олимпиады соперницы вели лишь заочный спор. Спор о первенстве решится в очном поединке. А в чью пользу он решится, не берусь судить. Выступления Килборн отличаются высокой стабильностью. Не намерена складывать оружие без боя олимпийская чемпионка Карин Бальцер (ГДР) — 10,5.

О шансах соперниц можно судить по прогнозу (в нем, правда, не учтена Корсакова, не блиставшая в минувшем сезоне): Килборн (27) — 150, Бальцер (4) — 57, П. Джонс (Великобритания) (3) — 25, Беднарк-Сукневич (—) — 17. Один из участников прогноза определяет время победительницы — 10,3, десять — 10,4, девять — 10,5.

После Токийской олимпиады мировые рекорды остались незабываемыми, но поражают массовый рост мастерства. Взять, к примеру, прыжки в высоту. Быстро прогрессируют прыгуны из ГДР Рита Шмидт и Карин Шульце. Первая приближается к мировому рекорду, показав 1,87, а второй принадлежит четвертое достижение за всю историю мировой легкой атлетики — 1,83. Покорен рубеж 1,80 и другими европейскими атлетками — А. Огороковой (1,82 в 1967 г.) и В. Грушиной (1,80 — в 1968 г.), чехословацкими спортсменками Я. Валентовой и М. Резковой. На подступах к этому рубежу международного класса находятся И. Благоева из Болгарии — 1,79, Н. Брынцева (СССР) — 1,78 и М. Файтова (ЧССР) — 1,78. И хотя Шмидт — признанный фаворит, сохраняют шансы на медали и другие спортсменки, среди которых названы (напоминаем, что международный опрос не учитывал данные этого года): Огорокова (25) — 144, Монтгомери (США) (3) — 65, Ченчик (1) — 10, Пушкарева (2) — 10. Результат 1,88 предсказал один, 1,87 — 1,85 — пятеро, 1,84 — 1,83 — 9 человек.

Менее перспективной является картина для советских атлетов в прыжках в длину. Здесь фаворитами являются норвежка Б. Бертельсен — 6,58. Шевиньска — 6,57 и Х. Розендаль (ФРГ) — 6,56, а также итальянка М. Трио — 6,49. Советские спортсменки Е. Ринга и Т. Талышева занимают последние места в европейской десятке сезона. Лидер прошлого года И. Беккер (ФРГ) — 6,63 выступает пока не совсем удачно, хотя ее и прочили в победительницы. Беккер (20) — 120, Шевиньска (11) — 81, Вископляну (Румыния) (3) — 51, Талышева (1) — 21, Рэнд (—) — 19, Трио (1) — 17. А результат чемпионки видится таким: 6,86 — 6,79 —

шестерым, 6,78 — 6,72 — четверем, 6,71—6,67 — восьмерым.

Единственная, на мой взгляд, наша надежда в метаниях — это Надежда Чижова. Ее мировой рекорд — 18,67 говорит сам за себя. Не следует, однако, забывать, что европейские метательницы (М. Гуммель из ГДР, Ю. Богнар из Венгрии, И. Христова из Болгарии) прогрессируют необычно быстро.

Почти все участники международной анкеты отдали предпочтение Чижовой (35) — 175, далее идут Гуммель (1) — 84, Бой (—) — 27, Ланге (—) — 22, Богнар (—) — 5 и Зыбина (—) — 5. Каким будет результат чемпионки? Семь человек ответило — 18,75—18,60, двое — 18,59—18,45, пятеро — 18,44—18,30.

Не настраивают на оптимистический лад достижения наших метательниц диска. Спор за все три медали в Мехико поведут, в основном, три немецкие спортсменки: К. Шпильберг из ГДР, Л. Вестерман из ФРГ и К. Ильген (ГДР). Только этому трио удалось преувойти 60-метровый рубеж. Для остальных европейских спортсменок это пока предмет мечтаний. Повлиять на ход олимпийской борьбы теоретически могут также И. Клейбер (Венгрия), Л. Манолиу (Румыния) и А. Отто (ГДР).

В метании копья, видимо, нам придется расстаться с титулом мировой рекордсменки. Мои коллеги предрекают в Мехико мировой рекорд (шесть — в прыжках 63,40—61,89, семь — 61,88—60,36). На мой взгляд, наибольшие шансы на победу у польской спортсменки Даниэлы Яворской, очень техничной и стабильной метательницы, хотя по итогам прошлого года большинство моих коллег отдало преимущество американской копьеметательнице Б. Фридрих (10) — 68; далее идут М. Пенеш (7) — 52, Бэйр (США) (4) — 36, Яворская (1) — 28, Попова (1) — 9.

В таблице мировых рекордов в пятиборье значится феноменальный результат — 5246 очков. Кроме олимпийской чемпионки И. Пресс, там же в Токио перешла пятилетний рубеж и М. Рэнд (Великобритания) — 5035. А нынешним летом мы узнали имя третьей пятиборщицы в истории мировой легкой атлетики — чемпионки Европы В. Тихомировой. Советская спортсменка с суммой 5008 стала лидером сезона. Но означает ли это, что она является наиболее вероятной победительницей в Мехико? Отнюдь, нет.

У нашей многоборки не шесть соперниц. Это и А. Тот (Венгрия), в активе которой 4924 очка, Х. Розендаль (ФРГ) — 5129, Х. Уллеман (ГДР) — 4889, С. Юркува (Болгария) — 4876 и многие другие.

Благоприятные условия высокогорья для всех пяти видов женского многоборья позволяют надеяться, что по крайней мере шести первым пятиборкам удастся в Мехико превзойти рубеж 5000 очков.

В оставшееся до Олимпиады время не будет недостатка в прогнозах. Насколько справедливы и точны они, ответят спортсменки в дни XIX Олимпийских игр. Не исключено, что многие из прорицателей будут посрамлены. Мне не хотелось бы быть в их числе.

Владимир ОТКАЛЕНКО

ОЛИМПИЙСКИЙ ДЕБЮТ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ГДР

Большой успех спортсменов ГДР на чемпионате континента 1966 года произвел определенную перестановку сил в европейской легкой атлетике. Команда Германской Демократической Республики получила в Будапеште 8 золотых медалей и год спустя во время розыгрыша Кубка Европы подтвердила свой высокий класс, заняв второе место вслед за сборной СССР. Не лишне напомнить, что скороходы ГДР второй раз подряд выигрывают Кубок Лугано. Теперь на повестке дня очередной вопрос — как выступят легкоатлеты ГДР на XIX Олимпийских играх в Мехико.

Прежде чем попытаться ответить на этот вопрос, рассмотрим причины необычайного подъема легкой атлетики в ГДР. Важнейшей причиной я считаю то, что в Германской Демократической Республике впервые в истории Германии создано социалистическое спортивное движение, очерчивающее качественно новые возможности и задачи перед спортом. Во-вторых, спорт в ГДР и прежде всего легкая атлетика очень многим обязаны дружеской помощи братских социалистических стран и в первую очередь Советского Союза. В-третьих, успехи 1966, 1967 и 1968 года, стали возможны благодаря полному признанию Федерации легкой атлетики ГДР со стороны ИААФ, вследствие чего сборная команда нашей страны получила возможность выступать самостоятельно. Это значит, что силы легкоатлетов ГДР теперь не растрачиваются в изнурительных отборочных состязаниях с командой ФРГ, после которых спортсмены обеих стран выступали ниже сво-

их возможностей. Теперь мы получили возможность планомерно и систематически готовиться к ответственному стартам. Все эти предпосылки открывают перед легкоатлетами ГДР неплохие олимпийские перспективы. Подготовка к Олимпиаде в Мехико ведется у нас тем более серьезно, что на этих Играх легкоатлеты ГДР впервые выступают самостоятельной олимпийской командой.

О серьезной подготовке легкоатлетов ГДР к олимпийскому сезону свидетельствуют результаты, показанные во время многочисленных соревнований июня — июля. Так, на «Олимпийском дне» в Берлине было установлено 7 рекордов ГДР, и среди них такие, как 8,07 в прыжках в длину (М. Клаусс), 49,9 в барьерном беге на 400 м (И. Зингер), 17,86 в толкании ядра у женщин (М. Гуммель), 44,6 в женской эстафете 4×100 м. Одним из наиболее выдающихся результатов, показанных нашими легкоатлетами в этом сезоне, следует признать рекорд Европы в беге на 10 000 м Юргена Хаазе — 28.04.4.

Но твердые позиции на европейском континенте отнюдь не гарантируют успеха в Мехико. Три дискбола ГДР — Детлеф Торит, Хартмут Лох и Лотар Мильде — заняли три первых места на чемпионате континента. А каковы их шансы против американцев, один из которых уже поднял мировой рекорд до 66 метров? Громадных успехов добилась легкая атлетика также в Африке и Азии. Так что победы в Европе далеко не равнозначны победам в Мехико. Олимпийские медали теперь гораздо весомее медалей чемпионата континента.

Наши тренеры стараются сочетать в сборной команде опыт ветеранов и задор молодых. К наиболее опытным следует отнести Карин Бальцер (29 лет), которая выиграла все крупнейшие соревнования последнего четырехлетия — Олимпийские игры 1964 г., чемпионат Европы в 1966 году, Игры в закрытом помещении 1967 и 1968 годов, Кубок Европы 1967 года. Хорошими шансами обладают достаточно опытные бойцы Юрген Хаазе и Вольфганг Нордвиг. В олимпийских соревнованиях по ходьбе прогнозы особенно сложны, поскольку здесь обычно выступает много малоизвестных атлетов. Но все-таки мы надеемся на успех таких наших скороходов как Кристоф Хёне, обладатель официального мирового рекорда в ходьбе на 50 км.

Принято считать, что победители школьных соревнований — это олимпийцы далекого будущего. Однако среди нашей олимпийской команды 1968 года есть несколько обладателей золотых медалей детско-юношеской спартакиады 1966 года. Соревнования, в которых выступило около полутора миллиона юных легкоатлетов страны, дали таких мастеров, как Макс Клаусс, Рита Шмидт, Барбара Виск. Сегодня Макс Клаусс (21 год) обладатель национального рекорда в прыжках в длину (8,07), высшего мирового достижения для юниоров в десятиборье (7986) и один из претендентов на олимпийскую медаль. 17-летнюю Риту Шмидт французский журнал «Мируар спринт» назвал «Брумелем в юбке», так как при росте 1,74 она преодолела планку на высоте 1,87. Более высокий результат показывала лишь Иоланда Балаш (1,91) при росте 1,94. Также 17 лет Барбаре Виск, которая при первом же выступлении в нынешнем сезоне установила национальный рекорд для юниорок — 2.05.5.

В последние годы метание диска стало одним из наиболее значительных «козырей» легкой атлетики в ГДР. Среди мужчин наилучшей стабильностью отличается 30-летний инженер Лотар Мильде (62,16). 60-метровую границу регулярно перекрывают также Детлеф Торит, Хартмут Лох, Ульрих Брембах. Среди женщин уверенно лидируют экс-рекордсменка мира Кристина Шпильберг (61,64), Карин Илльген (60,30) и Анита Отто-Хентшель (59,02).

Спринтеры ГДР могут рассчитывать на успех лишь в эстафетном беге, хотя в этом сезоне Хартмут Шельтер и Ханс-Йоахим Бомбах показали 10,2, а Михаэль Цербес — 46,3. Заботят нас и средние дистанции, где долгое время блистал Манфред Матушевски. Сейчас двукратному чемпиону Европы 29 лет, и уже нет уверенности, что его знаменитый спурт принесет успех в олимпийском финале. Зато 19-летний Дитер Фромм, выступающий за тот же клуб что и Матушевски, установил европейский рекорд для юниоров на 800 м (1.46,1) и успешно приобретает опыт международных встреч. Среди молодых атлетов следует отметить также Рейнхарда Таймера (71,26 в метании молота), Йоахима Кирста (2,16 в прыжках в высоту и 7861 в десятиборье), Рут Фукс (57,72 в метании копья).

Вольфганг ГИТТЕР

Берлин

Над планкой — Рита Шмидт



О Л И М П И Й С К И И

Мужчины	С. Левенсон («Морнинг стар», Англия)	Л. Скиндер (Телевидение, Польша)	В. Гиттер («Дер Лейхтат- лет», ГДР)	Б. Базунов («Спорт в СССР», СССР)	Б. Буховцев (ТАСС, СССР)	Ю. Ваньят («Труд», СССР)	В. Горбунов («Спортивная жизнь России», СССР)
100 м	Хайнс Грин Р. Смит	Грин Хайнс Сапея	Грин Хайнс Сапея	Хайнс Грин Сапея	Грин Бамбюк Сапея	Хайнс Р. Смит Бамбюк	Хайнс Р. Смит Бамбюк
200 м	Т. Смит Тёрнер Фрей	Т. Смит Фрей Карлос	Т. Смит Карлос Ритчи	Т. Смит Вамбюк Карлос	Р. Смит Миллер Эванс	Карлос Хайнс Миллер	Т. Смит Хайнс Миллер
400 м	Т. Смит Джеймс Эванс	Эванс Мэттьюс Джеймс	Эванс Мэттьюс Джеймс	Т. Смит Эванс Налле	Эванс Мэттьюс Ваденский	Эванс Мэттьюс Джеймс	Эванс Джеймс Коллетт
800 м	Матушевски Белл Дабелл	Кипругут Белл Кемпер	Кипругут Дэвис Ван Рюден	Белл Кемпер Кипругут	Белл Кемпер Кипругут	Райан Кемпер Кипругут	Кемпер Кипругут Крозерс
1500 м	Райан Тюммлер Ваду	Райан Тюммлер Де Эртог	Ван Рюден Тюммлер Ваду	Райан Тюммлер Ваду	Райан Тюммлер Ваду	Райан Кейно Ваду	Райан Тюммлер Кейно
5000 м	Кейно Норпот Кларк	Кейно Линдгрэн Ваду	Кейно Кларк Дисснер	Кейно Рулантс Дисснер	Кейно Рулантс Заммель	Кейно Кларк Мечер	Кейно Мечер Кларк
10 000 м	Хаазе Рулантс Мэддфорд	Хаазе Кларк Тему	Кларк Дисснер Магауйр	Хаазе Кларк Свиридов	Хаазе Кларк Свиридов	Тему Воде Рулантс	Хаазе Кларк Рулантс
Марафон	Бикила Сасаки Эдкок	Сасаки Бикила Клейтон	Рулантс Клейтон Сасаки	Бикила Клейтон Эдкок	Бикила Кимихара Клейтон	Бикила Клейтон Сасаки	Бикила Клейтон Сасаки
110 м с/б	Макналох Флауэрс Оттоз	Макналох Холл Оттоз	Макналох Флауэрс Хэмри	Макналох Валихин Уитней	Макналох Флауэрс Уитней	Макналох Флауэрс Оттоз	Макналох Дэвенпорт Оттоз
400 м с/б	Уитней Кочрен Хэмри	Уитней Ноук Хэмри	Хэмри Уитней Зингер	Уитней Вандерсток Зингер	Уитней Вандерсток Зингер	Уитней Вандерсток Хэмри	Уитней Хэмри Сноморохов
3000 м с/п	Рулантс Кудинский Кого	Кудинский Рулантс Кого	Рулантс Кудинский Куха	Кудинский Рулантс Курьян	Кудинский Рулантс Куха	Кудинский Курьян Куха	Кудинский Куха Курьян
4×100 м	США Куба Франция	США Франция Куба	США Франция Куба	СССР Франция Польша	СССР Франция США	СССР Франция США	Франция СССР США
4×400 м	США Великобритания Польша	США Польша Ямайка	США Польша ФРГ	США Польша ФРГ	США Польша ФРГ	США ФРГ Польша	США США Польша
Высота	Каразерс Джонсон Гаврилов	Каразерс Каразерс Фосбери	Скворцов Каразерс Гаврилов	Гаврилов Рамбо Скворцов	Скворцов Рамбо Скворцов	Скворцов Каразерс Гаврилов	Скворцов Скворцов Хьюбер
Длина	Бостон Дэвис Тер-Ованесян	Бимон Дэвис Тер-Ованесян	Бимон Тер-Ованесян Беер	Тер-Ованесян Бимон Дэвис	Тер-Ованесян Бимон Дэвис	Бостон Тер-Ованесян Дэвис	Бимон Дэвис Тер-Ованесян
Шест	Сигрен Мустакари Роджерс	Сигрен Нордвиг Алароту	Нордвиг Сигрен Папаниколау	Сигрен Нордвиг Близнецов	Сигрен Нордвиг Близнецов	Сигрен Вон Алароту	Вон д' Анкосс Нордвиг
Тройной	Поуси Шмидт Санев	Поуси Шмидт Уокер	Поуси Шмидт Матсон	Поуси Дудкин Матсон	Поуси Золотарев Шмидт	Поуси Шмидт Золотарев	Поуси Санев Матсон
Ядро	Матсон Стейнхауэр Варью	Матсон Вудс Магград	Матсон Стейнхауэр Хоффман	Матсон Хоффман Вирленбах	Матсон Магград Вудс	Матсон Стейнхауэр Вудс	Матсон Стейнхауэр Хоффман
Диск	Сильвестр Данек Карлсен	Сильвестр Данек Мильде	Сильвестр Данек Мильде	Сильвестр Мильде Ортер	Сильвестр Мильде Ортер	Сильвестр Карлсен Мильде	Сильвестр Данек Мильде
Молот	Клим Живоцки Бейер	Клим Бейер Живоцки	Клим Живоцки Кондрашов	Клим Бейер Живоцки	Клим Бейер Живоцки	Клим Бейер Живоцки	Клим Бейер Кондрашов
Копье	Лусис Невала Сидло	Лусис Никицюк Киннунен	Лусис Никицюк Киннунен	Лусис Штолле Никицюк	Лусис Штолле Кулчар	Лусис Никицюк Паама	Лусис Никицюк Киннунен
Десятиборье	Бендлин Клаусс Тумей	Тумей Аун Клаусс	Бендлин Клаусс Тумей	Тумей Клаусс Бендлин	Тумей Клаусс Бендлин	Аун Тумей Бендлин	Бендлин Аун Тумей
Женщины	Тайес Феррел Кобьян	Тайес Лэми Шевиньска	Тайес Шевиньска Кобьян	Тайес Шевиньска Кобьян	Тайес Шевиньска Бурге	Тайес Шевиньска Феррел	Тайес Шевиньска Лэми
100 м	Тайес Феррел Кобьян	Тайес Лэми Шевиньска	Тайес Шевиньска Кобьян	Тайес Шевиньска Кобьян	Тайес Шевиньска Бурге	Тайес Шевиньска Феррел	Тайес Шевиньска Лэми
200 м	Тайес Шевиньска Килборн	Тайес Бурге Тайес	Тайес Бурге Боард	Тайес Самотесова Боард	Тайес Самотесова Боард	Тайес Кобьян Браун	Тайес Кобьян Самотесова
400 м	Боард Кук Браун	Кук Боард Лоуэр	Боард Вербеле Лоуэр	Боард Лоуэр Нуаро	Боард Лоуэр Нуаро	Браун Лоуэр Вербеле	Боард Кук Вальгрэн
800 м	Гоммерс Николич Эрик	Николич Смит Ламан	Николич Смит Эрик	Николич Ламан Эрик	Николич Ламан Эрик	Боард Николич Смит	Николич Ламан Смит
80 м с/б	Бальцер Корсакова Килборн	Кильборн Вальцер Новакова	Бальцер Килборн Шелль	Корсакова Бальцер Волвелэр	Корсакова Бальцер Волвелэр	Николич Маннинг Килборн	Николич Ламан Силаи
4×100 м	США СССР ГДР	США Куба СССР	США Куба ГДР	США Польша СССР	США Польша СССР	США Куба ГДР	США СССР Польша
Высота	Шмидт Окоророва Шульце	Шмидт Окоророва Монтгомери	Шмидт Окоророва Брынцева	Шмидт Монтгомери Грушкина	Шмидт Монтгомери Грушкина	Шмидт Окоророва Файтова	Шмидт Грушкина Окоророва
Длина	Шевиньска Тальшева Рэнд	Бертельсен Шевиньска Беккер	Шевиньска Бертельсен Розендаль	Шевиньска Бертельсен Розендаль	Шевиньска Бертельсен Розендаль	Бертельсен Рэнд Тальшева	Бертельсен Беккер Тальшева
Ядро	Чижова Фукс Христова	Чижова Гуммель Богнар	Чижова Богнар Гуммель	Чижова Гуммель Богнар	Чижова Гуммель Ланге	Чижова Гуммель Ланге	Чижова Гуммель Богнар
Диск	Ильген Вестерман Шпильберг	Ильген Вестерман Шпильберг	Ильген Вестерман Шпильберг	Ильген Вестерман Шпильберг	Ильген Вестерман Шпильберг	Ильген Вестерман Шпильберг	Ильген Вестерман Шпильберг
Копье	Рудаш Попова Пенеш	Яворска Фридрих Немет	Яворска Немет Фридрих	Яворска Немет Фридрих	Яворска Колоска Яворска	Яворска Колоска Яворска	Яворска Немет Яворска
Пятиборье	Тихомирова Уинслоу Уилсон	Тихомирова Розендаль Тот	Тихомирова Розендаль Тот	Тихомирова Бертельсен Розендаль	Тихомирова Бертельсен Розендаль	Тихомирова Розендаль Уинслоу	Тихомирова Рэнд Тот



А. Сребниций (АИП, СССР)
В. Откаленко («Правда», СССР)
А. Абдуллаев («Легкая атлетика», СССР)

Четыре года назад в канун Олимпийских игр в Токио наш журнал опубликовал «Олимпийский гороскоп», в котором приняли участие советские и зарубежные спортивные журналисты. После окончания Олимпиады мы подвели итоги этого конкурса прогнозов. За правильно угаданное первое место участники гороскопа получили по 3 очка, за второе место — 2 очка, третье — 1 очко. Гороскоп настолько заинтересовал читателей, что многие из них по собственной инициативе прислали в редакцию свои варианты гороскопа.

На сей раз, публикуя прогнозы спортивных журналов, мы предлагаем всем читателям принять в нем участие. Свои списки читатели должны отправить в редакцию не позднее 11 октября [дата определяется по почтовому штемпелю]. Победители будут премированы.

РОСТ ОЛИМПИЙСКИХ РЕКОРДОВ

Р. Смит	Хайнс	Хайнс
Хайнс	Бамбюк	Грин
Грин	Грин	Сапег
Т. Смит	Фрей	Т. Смит
Хайнс	Т. Смит	Карлос
Рэндольф	Хайнс	Бамбюк
Эванс	Эванс	Эванс
Тэйлор	Мэттьюс	Мэттьюс
Т. Смит	Джеймс	Смит
Райан	Кипругут	Райан
Кипругут	Белл	Кипругут
Белл	Кемпер	Кемпер
Райан	Ваду	Райан
Тюммлер	Тюммлер	Тюммлер
Пэтрик	Де Эртог	Ваду
Кейно	Кейно	Кейно
Кларк	Кларк	Ваду
Гамуди	Норпот	Диснер
Хаазе	Кларк	Хаазе
Кларк	Хаазе	Тему
Микитенко	Свиридов	Кларк
Бирила	Бирила	Бирила
Сасаки	Рулантс	Волде
Скрыпник	Клейтон	Сасаки
Манкалох	Манкалох	Манкалох
Оттоз	Оттоз	Оттоз
Валихин	Уайт	Флауэрс
Уитней	Уитней	Уитней
Вандерсток	Вандерсток	Хэмери
Зингер	Скоморохов	Вандерсток
Кудинский	Кудинский	Кудинский
Курьян	Рулантс	Курьян
Рулантс	Курьян	Рулантс
США	США	США
Франция	Франция	СССР
ГДР	Куба	ГДР
США	США	США
Польша	ФРГ	Польша
ГДР	Польша	Ямайка
Скворцов	Каразерс	Гаврилов
Фосбери	Гаврилов	Скворцов
Гаврилов	Скворцов	Фосбери
Бимон	Бимон	Бимон
Тер-Ованесян	Тер-Ованесян	Тер-Ованесян
Бостон	Бостон	Дэвис
Сигрен	Сигрен	Сигрен
Нордвиг	Нордвиг	Нордвиг
Д'Анкокс	Д'Анкокс	Д'Анкокс
Санев	Санев	Санев
Шмидт	Шмидт	Ускер
Лудкин	Поуси	Золотарев
Матсон	Матсон	Матсон
Стейнхауэр	Вудс	Вудс
Хоффман	Маггард	Хоффман
Сильвестр	Сильвестр	Сильвестр
Данек	Карлсен	Ортер
Мильде	Мильде	Мильде
Клим	Клим	Клим
Бейер	Живоцки	Бейер
Кондрашов	Бейер	Кондрашов
Лусис	Лусис	Лусис
Никицюк	Киннунен	Никицюк
Киннунен	Никицюк	Киннунен
Аун	Бендлин	Аун
Вендлин	Аун	Бендлин
Тумей	Тумей	Клаусс
Шевиньска	Тайес	Тайес
Тайес	Шевиньска	Шевиньска
Кубиан	Феррел	Феррел
Шевиньска	Шевиньска	Шевиньска
Тайес	Тайес	Тайес
Беннет	Фурге	Фурге
Лоуэр	Боард	Кук
Холланд	Хэммонд	Боард
Симпсон	Лоуэр	Бурда
Николич	Николич	Николич
Эрик	Ламан	Ламан
Маннинг	Браун	Снла
Бальцер	Килборн	Килборн
Килборн	Корсакова	Бальцер
Корсакова	Бальцер	Корсакова
США	США	США
Австралия	Куба	СССР
СССР	СССР	Австралия
Шмидт	Шмидт	Шмидт
Окорокова	Окорокова	Окорокова
Файтова	Монтгомери	Шульце
Рэнд	Бертельсен	Бертельсен
Шевиньска	Шевиньска	Шевиньска
Талышева	Розендаль	Шервуд
Чижова	Чижова	Чижова
Гуммель	Гуммель	Гуммель
Богнар	Богнар	Ланге
Вестерман	Илльген	Илльген
Шпильберг	Вестерман	Вестерман
Попова	Шпильберг	Шпильберг
Яворска	Яворска	Яворска
Немет	Немет	Немет
Рудаш	Рудаш	Пенеш
Тихомирова	Розендаль	Тихомирова
Улеман	Тихомирова	Розендаль
Розендаль	Рэнд	Уинслоу

Мужчины		2:12.11,2 А. Бикила (Эф) 1964
100 м		110 м с/б
12,0	Т. Бёрк (США) 1896	17,6 Т. Кёртис (США) 1896
10,8	Ф. Джарвис (США) 1900	15,4 Э. Кренцлейн (США) 1900
	Р. Уолкер (Ю. Афр.) 1908	15,0 Ф. Смитсон (США) 1908
10,6	Д. Липпинкотт (США) 1912	14,8 И. Томпсон (Кан.) 1920
	Г. Абрахамс (Вб) 1924	14,6 Г. Уаймен-Смит (Ю. Афр.) 1928
10,3	Э. Толан (США) 1932	14,4 Д. Сайлинг (США) 1932
	Д. Оуэнс (США) 1936	14,1 Ф. Таунс (США) 1936
	Г. Диллард (США) 1948	13,9 У. Портер (США) 1948
10,2	А. Хари (ФРГ) 1960	13,7 Г. Диллард (США) 1952
10,0	Р. Хейес (США) 1964	Д. Дэвис (США) 1952
200 м		Д. Дэвис (США) 1956
22,2	Д. Тьюксбери (США) 1900	Д. Дэвис (США) 1956
21,6	А. Хан (США) 1904	400 м с/б
	Д. Шольц (США) 1924	57,6 Д. Тьюксбери (США) 1900
21,2	Э. Толан (США) 1932	55,0 Ч. Бекон (США) 1908
20,7	Д. Оуэнс (США) 1936	54,0 Ф. Лумис (США) 1920
	Э. Стэнфилд (США) 1952	52,6 М. Тейлор (США) 1924
20,6	Р. Морроу (США) 1956	52,0 Г. Хардин (США) 1932
20,5	Л. Берутти (Ит.) 1960	51,1 Р. Кочрен (США) 1948
20,3	Г. Карр (США) 1964	50,8 Ч. Мур (США) 1952
400 м		50,1 Г. Дэвис (США) 1956
54,2	Т. Бёрк (США) 1896	49,3 Г. Дэвис (США) 1960
49,4	М. Лонг (США) 1900	3000 м с/п
49,2	Г. Хиллмен (США) 1904	10,00,4 П. Ходжис (Вб) 1920
48,2	Ч. Рейдпат (США) 1912	9,36,6 В. Ритола (Фин.) 1924
47,6	Э. Лидделл (Вб) 1924	9,21,8 Т. Лоукола (Фин.) 1928
46,2	У. Карр (США) 1932	9,03,8 В. Исо-Холо (Фин.) 1936
	А. Уинт (Ям.) 1948	8,45,4 Г. Ашенфельтер (США) 1952
45,9	Д. Роден (Ям.) 1952	8,41,2 К. Брешер (Вб.) 1956
44,9	О. Дэвис (США) 1960	8,34,2 Э. Кшишкювяк (Пол.) 1960
	К. Кауфман (ФРГ) 1960	8,30,8 Г. Рулантс (Вел.) 1964
800 м		Эстафета 4x100 м
2,11,0	Э. Флэк (Австрал.) 1896	42,4 Великобритания 1912
2,01,4	А. Тизоу (Вб) 1900	42,2 США 1920
1,56,0	Д. Лайтболи (США) 1904	41,0 США 1924
1,52,8	М. Шеппард (США) 1908	41,0 США 1928
1,51,9	Д. Мередит (США) 1912	40,0 США 1932
1,51,8	Д. Лоу (Вб) 1928	39,8 США 1936
1,49,8	Т. Хэмпсон (Вб) 1932	39,5 США 1956
1,49,2	М. Уитфилд (США) 1948	ОГК 1960.
	М. Уитфилд (США) 1952	39,0 США 1964
1,47,7	Т. Куртней (США) 1956	Эстафета 4x400 м
1,46,3	П. Снелл (Н. Зел.) 1960	3,16,6 США 1912
1,45,1	П. Снелл (Н. Зел.) 1964	3,16,0 США 1924
1500 м		3,14,2 США 1928
4,33,2	Э. Флэк (Австрал.) 1896	3,08,2 США 1932
4,06,0	Ч. Беннет (Вб) 1900	3,03,9 Ямайка 1952
4,05,4	Д. Лайтболи (США) 1904	3,02,2 США 1960
4,03,4	М. Шеппард (США) 1908	3,00,7 США 1964
3,56,8	А. Джексон (Вб.) 1912	Ходьба 20 км
3,53,6	П. Нурми (Фин.) 1924	1:31.27,0 Л. Спирын (СССР) 1956
3,53,2	Х. Ларва (Фин.) 1928	1:29.34,0 К. Мэттьюс (Вб.) 1964
3,51,2	Л. Беккали (Ит.) 1932	Ходьба 50 км
3,47,8	Д. Лавлок (Н. Зел.) 1936	4:50.10,0 Т. Грин (Вб) 1932
3,45,2	Ж. Вартель (Люкс.) 1952	4:30.41,4 Г. Уитлок (Вб) 1936
3,41,2	Р. Деланей (Ирл.) 1956	4:28.07,8 Д. Дордони (Ит.) 1952
3,35,6	Г. Эллиот (Австрал.) 1960	4:25.30,0 Д. Томпсон (Вб) 1960
5000 м		4:11.12,4 А. Памич (Ит.) 1964
14,36,6	Х. Колекхмайнен (Фин.) 1912	Высота
14,31,2	П. Нурми (Фин.) 1924	1,81 Э. Кларк (США) 1896
14,30,0	Л. Лехтинен (Фин.) 1932	1,90 И. Бэкстер (США) 1900
14,22,2	Г. Хёккерт (Фин.) 1936	Г. Портер (США) 1908
14,17,6	Г. Рейфок (Бель) 1948	1,93 Э. Ричардс (США) 1912
14,06,6	Э. Затопек (Чех.) 1952	Р. Лондон (США) 1920
13,39,6	В. Куц (СССР) 1956	1,98 Г. Обсборн (США) 1924
10 000 м		2,03 К. Джонсон (США) 1936
31,20,8	Х. Колекхмайнен (Фин.) 1912	2,04 У. Дэвис (США) 1952
30,23,2	В. Ритола (Фин.) 1924	2,12 Ч. Джомас (США) 1956
30,18,8	П. Нурми (Фин.) 1928	2,16 Р. Шавлакадзе (СССР) 1960
30,11,4	Я. Кусочинский (Пол.) 1932	2,18 В. Брумел (СССР) 1960
29,59,6	Э. Затопек (Чех.) 1948	В. Брумел (СССР) 1964
29,17,0	Э. Затопек (Чех.) 1952	Д. Томас (США) 1964
28,45,6	В. Куц (СССР) 1956	Длина
28,32,2	П. Болотников (СССР) 1960	6,35 Э. Кларк (США) 1896
28,24,4	У. Миллс (США) 1964	7,18 Э. Кренцлейн (США) 1900
Марафон		7,35 М. Принстейн (США) 1904
2:58.50,0	С. Луис (Гр.) 1896	7,48 Ф. Айронс (США) 1908
2:55.18,4	Д. Хейес (США) 1908	7,60 А. Гаттерсон (США) 1912
2:36.54,8	К. Макартур (Ю. Афр.) 1912	7,76 Р. Ле-Жандр (США) 1924
2:32.35,8	Х. Колекхмайнен (Фин.)	8,06 Д. Оуэнс (США) 1936
2:31.36,0	Х. Цабаала (Арг.) 1932	8,12 Р. Бостон (США) 1960
2:29.19,2	К. Сон (Яп.) 1936	Тройной
2:23.03,2	Э. Затопек (Чех.) 1952	13,71 Д. Коннолли (США) 1896
2:15.16,2	А. Бикила (Эф.) 1960	14,44 М. Принстейн (США) 1900

14,92 Т. Ахерн (Вб) 1908
 15,52 А. Уинтер (Австрал.) 1924
 15,72 Ч. Намбу (Ям.) 1932
 16,00 Н. Тадзима (Яп.) 1936
 16,22 А. да Сильва (Браз.) 1952
 16,35 А. да Сильва (Браз.) 1956
 16,81 Ю. Шмидт (Пол.) 1960
 16,85 Ю. Шмидт (Пол.) 1964

Шест

3,30 У. Хойт (США) 1896
 И. Векстер (США) 1900
 3,50 Ч. Двораг (США) 1904
 3,71 Э. Кук (США) 1908
 3,95 Г. Бабкок (США) 1912
 Л. Барнс (США) 1924
 4,20 С. Карр (США) 1928
 4,31 У. Миллер (США) 1932
 4,35 И. Медоус (США) 1936
 4,55 Р. Ричардс (США) 1952
 4,56 Р. Ричардс (США) 1956
 4,70 Д. Брэгг (США) 1960
 5,10 Ф. Ханзен (США) 1964

Ядро

11,22 Р. Гаррет (США) 1896
 14,10 Р. Шелдон (США) 1900
 14,80 Р. Роуз (США) 1904
 15,34 П. Макдональд (США) 1912
 15,87 Д. Кук (США) 1928
 16,00 Л. Секстон (США) 1932
 16,20 Г. Вельке (Герм.) 1936
 17,12 У. Томпсон (США) 1948
 17,41 П. О'Брайен (США) 1952
 18,57 П. О'Брайен (США) 1956
 19,68 У. Нидер (США) 1960
 20,33 Д. Лонг (США) 1964

Диск

29,15 Р. Гаррет (США) 1896
 36,04 Р. Бауэр (Венг.) 1900
 39,28 М. Шеридан (США) 1904
 40,89 М. Шеридан (США) 1908
 45,21 А. Тайпале (Фин.) 1912
 46,55 К. Хаузер (США) 1924
 47,32 К. Хаузер (США) 1928
 47,49 Д. Андерсон (США) 1932
 50,48 К. Карлентер (США) 1936
 52,78 А. Консолини (Ит.) 1948
 55,03 С. Айнекс (США) 1952
 56,36 А. Ортер (США) 1956
 59,18 А. Ортер (США) 1960
 61,00 А. Ортер (США) 1964

Копье

54,83 Э. Лемминг (Швец.) 1908
 60,64 Э. Лемминг (Швец.) 1912

65,78 И. Мююра (Фин.) 1920
 66,60 Э. Лундквист (Швец.) 1928
 72,71 М. Ярвинен (Фин.) 1932
 73,78 С. Янг (США) 1952
 85,71 Э. Даниэльсен (Норв.) 1956

Молот

51,00 Д. Фланаган (США) 1900
 51,23 Д. Фланаган (США) 1904
 51,92 Д. Фланаган (США) 1908
 54,74 М. Макграт (США) 1912
 56,49 К. Хайн (Герм.) 1936
 60,34 И. Чермак (Венг.) 1952
 63,19 Г. Коннолли (США) 1956
 67,10 В. Руденков (СССР) 1960
 69,74 Р. Клим (СССР) 1964

Десятиборье

7724,498 Х. Висландер (Швец.) 1912
 7710,775 Г. Осборн (США) 1924
 (табл. 1913 г.)
 8053,29 П. Юрьела (Фин.) 1928
 8462,23 Д. Бауш (США) 1932
 7900 Г. Моррис (США) 1936
 (табл. 1934 г.)
 7887 Р. Мэтиас (США) 1952
 (табл. 1952 г.)
 7937 М. Кемпбелл (США) 1956
 8392 Р. Джонсон (США) 1960

Женщины

100 м

12,2 Э. Робинсон (США) 1928
 11,9 С. Валасевич (Пол.) 1932
 11,5 Э. Стефенс (США) 1936
 М. Джексон (Австрал.) 1952
 11,4 Б. Катберт (Австрал.) 1956
 11,3 В. Рудольф (США) 1960
 11,2 В. Тайес (США) 1964

200 м

24,3 Ф. Бланкерс-Кюен (Голл.) 1948
 23,7 М. Джексон (Австрал.) 1952
 23,4 Б. Катберт (Австрал.) 1956
 23,2 В. Рудольф (США) 1960
 23,0 Э. Макгуайр (США) 1964

400 м

52,0 Б. Катберт (Австрал.) 1964

800 м

2,16,8 Л. Радке-Батшауэр (Герм.) 1928
 2,04,3 Л. Лысенко (СССР) 1960
 2,01,1 Э. Пэнкер (Вб) 1964

80 м с/б

11,7 М. Дидриксон (США) 1932
 Э. Холл (США) 1932
 11,6 Т. Валла (Ит.) 1936
 11,2 Ф. Бланкерс-Кюен (Голл.) 1948
 М. Гарднер (Вб.) 1948

10,9 Ш. Стрикленд (Австрал.) 1952
 10,7 Ш. Стрикленд (Австрал.) 1956
 10,6 И. Пресс (СССР) 1960
 10,5 К. Вальцер (ГДР) 1964
 Т. Чепла (Пол.) 1964
 П. Килборн (Австрал.) 1964

Эстафета 4x100 м

48,4 Канада 1928
 47,0 США 1932
 46,4 Германия 1936
 45,9 США 1952
 44,5 Австралия 1956
 44,4 США 1960
 43,6 Польша 1964

Высота

1,59 Э. Кэтервуд (Венг.) 1928
 1,65 Д. Шилей (США) 1932
 М. Дидриксон (США) 1932
 Э. Кочмен (США) 1948
 Д. Тейлор (Вб) 1948
 1,76 М. Макданиэл (США) 1956
 1,85 И. Валаш (Рум.) 1960
 1,90 И. Валаш (Рум.) 1964

Длина

5,69 О. Дьярмати (Венг.) 1948
 6,24 И. Уильямс (Н. Зел.) 1952
 6,35 Э. Килесиньска (Пол.) 1956
 6,37 В. Крепкина (СССР) 1960
 6,76 М. Рэнд (Вб) 1964

Ядро

13,75 М. Остермейер (Фр.) 1948
 15,28 Г. Зыбина (СССР) 1952
 16,59 Т. Тышкевич (СССР) 1956
 17,32 Т. Пресс (СССР) 1960
 18,14 Т. Пресс (СССР) 1964

Диск

39,62 Г. Конопанца (Поль.) 1928
 40,58 Л. Коупленд (США) 1932
 47,63 Г. Мауэрмайер (Герм.) 1936
 51,42 Н. Пономарева (СССР) 1952
 53,69 О. Фикотова (Чех.) 1956
 55,10 Н. Пономарева (СССР) 1960
 57,27 Т. Пресс (СССР) 1964

Копье

43,68 М. Дидриксон (США) 1932
 45,18 Т. Флейшер (Герм.) 1936
 45,57 Г. Баума (Ав.) 1948
 50,47 Д. Затопкова (Чех.) 1952
 53,86 И. Яунземе (СССР) 1956
 55,98 Э. Озолина (СССР) 1960
 62,40 Е. Горчакова (СССР) 1964

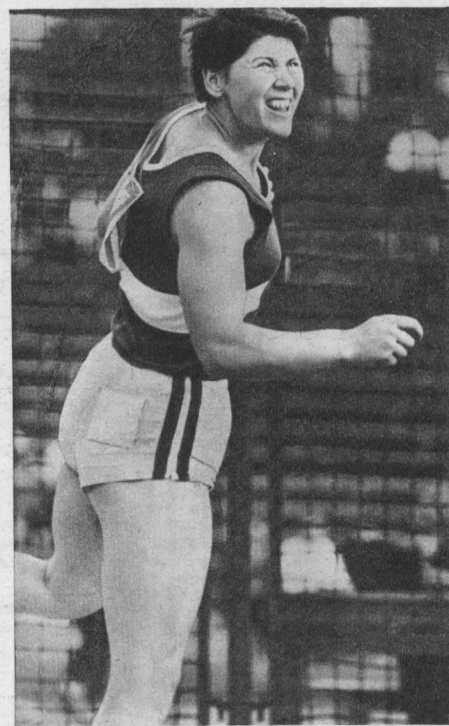
Пятиборье

5246 Н. Пресс (СССР) 1964

КРИСТИНА ШПИЛЬБЕРГ

«От бросков на 58 метров до 60-метровых — один шаг. Я думаю, что этот шаг будет сделан через год или два», — так сказала дискболка из Германской Демократической Республики Кристина Шпильберг после того, как с результатом 58,10 стала чемпионкой Европы 1966 года. Кристина не ошиблась. Год спустя после первенства континента западногерманская дискболка Лизель Вестерман преодолела 60-метровый барьер и превысила мировой рекорд. А еще через год рекорд улучшила и сама Шпильберг, достигнув на соревнованиях в Регис-Брайтнгене 61,64. Сообщение о мировом рекорде Шпильберг казалось сенсационным. «Подобного результата я сегодня никак не ожидала», — сказала новая рекордсменка. Лишь для одного человека рекорд Кристины не был сюрпризом — для тренера дискболков ГДР Эрнста Шмидта, которого после пяти медалей его учеников и учениц на будапештском чемпионате Европы прозвали «кузнецом медалей» (Шмидт по-немецки — кузнец). Еще до начала сезона Эрнст Шмидт сказал, что три дискболки ГДР преодолют в этом году барьер 60 м и возьмут под обстрел 62-метровый рубеж. Сама Кристина после своей победы на чемпионате Европы заявила, что не намерена ограничиться наступлением на 60-метровый рубеж: «Нина Думбадзе считает, что сейчас борьба должна вестись в пределах 62 метров. Я разделяю ее точку зрения. Но вполне возможно, что инерция борьбы у этих пределов даст еще более высокий результат». После своего мирового рекорда Кристина назвала вполне возможным результатом в пределах 64 метров...

Кристина Шпильберг является классическим примером того, чего можно достигнуть, обладая большим терпением и работоспособностью. Ее титулу чемпионки Европы предшествовали 10 лет упорнейшей тренировки, 10 лет успехов и разочарований. Еще на заре своей спортивной карьеры она считалась большим талантом. В 1960 г. Кристина была в составе олимпийской команды ГДР. Однако в те времена она так и не сумела



Олимпийские претенденты

оправдать возлагавшихся на нее надежды. После Олимпийских игр ее результаты стали резко снижаться. В 1965 г. Шпильберг собиралась даже бросить спорт, поскольку упорные тренировки не приносили желаемых результатов. Однако той осенью Шпильберг неожиданно для всех несколько раз метнула диск за 54 метра и, что гораздо важнее, одержала победы над сильнейшими тогда дискболками ГДР Ингрид Лотц и Анитой Хентшель. Зима, предшествовавшая чемпионату Европы, была использована для перестройки техники. Вращение в круге стало более глубоким, скорость возросла. Тренер Франц Ангер из Карл-Маркс-штадта, который работает с Кристиной с самого начала ее карьеры, решил в большей мере использовать природную скорость и прыгучесть дискболки.

После установления мирового рекорда Кристину спросили, что она оценивает выше — золотую медаль чемпионата Европы или медаль за установление мирового рекорда. «Медаль в Мексике!» — ответила Кристина. Но встать на олимпийский пьедестал почта — задача чрезвычайной трудности. Кроме того, если и на чемпионате Европы в Будапеште ей была уготована роль аутсайдера, то в Мехико она поедет фаворитом.

В заключение приводим некоторые статистические данные о Кристине Шпильберг. Она родилась в декабре 1941 г., рост 184 см, вес 85 кг, выступает за общество СК Карл-Маркс-штадт, окончила институт физкультуры. Рост результатов по годам: 1958—40,92; 1959—45,11; 1960—48,73; 1961—48,75; 1962—51,51; 1963—52,34; 1964—52,26; 1965—54,64; 1966—58,10; 1967—56,34; 1968—61,64.

Берлин

Эберхард БОКК

Кипчого КЕЙНО

Олимпийские претенденты

За блестящим выступлением Уилсона Кипругута на Олимпиаде в Токио остались незамеченными результаты другого кенийского бегуна К. Кейно, который выступая на 1500 (3.41,8) и 5000 м (13.49,6) установил национальные рекорды и в финале стайерского бега был пятым. Однако уже в следующем году Кейно выдвинулся в число сильнейших стайеров мира, установив мировой рекорд в беге на 3000 м — 7.39,6. Это был первый мировой рекорд, доставшийся африканскому легкоатлету. В том же 1965 году он показал 3.38,4 на 1500 м и 13.25,8 на 5000 м, став чемпионом африканского континента на обеих дистанциях.

В 1966 году Кейно блестяще выступил на играх Британского содружества в Кингстоне, завоевав две золотые медали в беге на милю и 3 мили. Вот лучшие результаты этого спортсмена в настоящее время: 440 ярдов — 47,0; 880 ярдов — 1.48,0; миля — 3.53,4; 2 мили — 8.25,0; 3000 м — 7.39,6 (мировой рекорд); 3 мили — 13.12,6; 5000 м — 13.24,2; 10 000 м — 28.06,4; 6 миль — 27.38,0.

Кипчого Кейно родился в январе 1940 года. Во время учебы принимал участие в школьных соревнованиях по легкой атлетике, но не проявлял к ней особого интереса. Ему принадлежало много рекордов школы, и он поддерживал спортивную форму, так как ему приходилось добираться в школу и из школы бегом.

Сын бедных родителей, Кипчого в 1957 году был вынужден оставить школу, не получив среднего образования. В это время ему исполнилось 17 лет и он вступил в кенийскую полицию; годом позже он был призван в армию, но и тогда Кейно бегал лишь изредка. Серьезно он начал заниматься легкой атлетикой в 1962 году, когда был назначен спортивным инструктором в школе полиции в Ниганджо, расположенном в 80 милях от Найроби.

Он начал заниматься под руководством М. Вейда, офицера, яркого поклонника легкой атлетики, который первым угадал в своем ученике огромный спортивный талант.

Все средневики и стайеры последних лет пользовались подробными тренировочными планами, составленными с учетом научных данных. Всем им оказывали поддержку выдающиеся, преданные своему делу тренеры. Совсем иначе обстоят дела у Кейно. Он объясняет: «Меня никто не тренировал. Мне давали советы бегуны, с которыми приходилось встречаться на соревнованиях: М. Уингз, английский средневик, А. Симпсон, лучший бегун Великобритании на милю и др. Эти советы помогли выработать тренировочный план, который я составил сам».

С самого начала занятий легкой атлетикой у него выработалась естественная манера бега. Кейно отмечает, что наблюдения за тренировкой и выступлениями сильнейших бегунов помогли ему не только в составлении тренировочного плана, но и в выработке стратегии и тактики бега.

Итак, из чего же состоит его нагрузка? Кейно никогда не использует занятий с отягощениями. Он тренируется по 2—2,5 часа 3 раза в неделю. Климатические условия Кении позволяют бегать круглый год на воздухе. Утренние тренировки состоят из 6—8 миль (9—13 км)

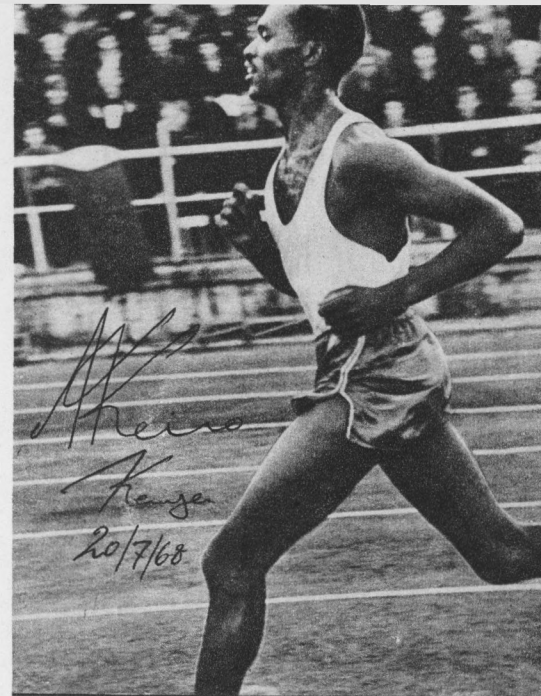
бега по сильно пересеченной местности, выполняемого на высоте 2000 м. Кейно вообще живет на этой высоте, а тренировочные нагрузки выполняет иногда на еще больших высотах. Вечером по понедельникам проводится интервальная работа на дорожке — 10×440 ярдов (65—68 сек.) с трехминутными интервалами отдыха; по средам: 2—3×880 (2.05) и пробегание спринтерских отрезков; по пятницам: 6×660 ярдов и спринтерские отрезки. Общий объем недельной беговой нагрузки — 35—40 миль, то есть около 65 км. Эту тренировочную нагрузку бегун выполняет при подготовке к соревновательному сезону. Подготовительный период начинается с января и длится по апрель включительно, основу занятий составляет бег по сильно пересеченной местности и по проселочным дорогам, а также регулярные выступления в соревнованиях по кроссу. Соревнования эти небольшие и тем не менее Кейно выступает в них в течение подготовительного периода 10—12 раз на самых различных дистанциях от 5 до 10 миль, т. е. 8—16 км. Следующие два месяца бегун тренируется по 2 раза в день. С июня начинается напряженный соревновательный сезон, который рассматривается как отличное средство подготовки. В июле спортсмен стартует на соревнованиях в своей стране, в июле — августе выступает за рубежом.

В так называемый переходный период (с сентября по декабрь включительно) Кейно не тренируется вовсе. Но не следует забывать, что по характеру своей работы (он является инструктором по физической подготовке в школе полиции) Кейно приходится ходить и бегать минимум 3—4 часа в день, два из которых, обычно утренних, отводятся на гимнастические упражнения, строевую подготовку и т. п., а еще один час утром и два вечером посвящаются играм и бегу. Причем Кейно всегда выступает в роли участника, а не судьи или зрителя.

В Ленинграде на Мемориале Знаменских кенийский бегун с успехом стартовал в беге на 5000 м — 13.36,2. К сожалению, программа соревнований не позволила ему выступить и на другой любимой дистанции — 1500 м, и поэтому на следующий день он вышел на старт бега на 10 000 м, как он сам сказал, «для тренировки». Результаты этого феноменального «тренировочного» забега хорошо известны: Юрген Хаазе из ГДР установил новый рекорд Европы и показал второй результат за всю историю легкой атлетики — 28.04,4. Кейно был вторым с новым рекордом Африки, улучшив свой прежний рекорд сразу на 40 сек.!

— На какой дистанции вы будете стартовать в Мехико? — спросила я спортсмена. Оказалось, что этот вопрос еще не решен.

Наиболее интересными для себя соперниками Кейно считает австралийца Р. Кларка и американца Д. Райана, каждый поединком с которыми проходит в захватывающей борьбе и, как правило, приносит высокие результаты. Кенийский спортсмен вообще не является приверженцем выжидательной тактики, он часто берет на себя роль лидера и стремится не только к выигрышу соревнований, но и к показу высоких результатов. Из советских бегунов, с которыми ему пришлось встретиться фактически впервые, наибольшее впечатление на него произ-



вел Р. Шарифудинов и Н. Свиридов. Чем же понравились эти спортсмены мировому рекордсмену? Ему импонируют в советских бегунах те качества, которыми он сам обладает и которые считает основными достоинствами бегуна: отличный бойцовский характер, манера бега с постоянными рывками и ускорениями, выдержка, уверенность в себе. «Вашим спортсменам не хватает умения расслабляться. А без этого нельзя выигрывать», — утверждает Кейно.

Предолимпийские прогнозы Кейно более чем осторожны. «Да, конечно, в Мехико у меня и некоторых других бегунов, живущих в высокогорных районах, будут некоторые преимущества, но лишь в том случае, если мы будем находиться в отличной спортивной форме. Время победителя в беге на 5000 м возможно 13.40—13.48. Сейчас трудно сказать, кто выиграет: в годы олимпиад обычно появляется много новых имен, спортсмены всех континентов усиленно готовятся дать бой общепризнанным фаворитам. И как знать, может быть именно кто-то из неизвестных ранее новичков и станет победителем».

Наш рассказ был бы неполным, если бы мы не остановились на некоторых особенностях подготовки легкоатлетов Кении. Ведь именно эта африканская страна представлена на мировой арене наибольшим количеством бегунов высокого класса. К. Кейно и почетный секретарь Федерации легкой атлетики Кении Эйш Дженебай: «Успехами на легкоатлетической арене мы обязаны системе школьного воспитания. С 7 лет мальчики и девочки ежедневно (5 учебных дней в неделю) занимаются физическими упражнениями на улице, независимо от погоды. Из-за отсутствия необходимого инвентаря и оборудования основу этих занятий составляет бег и спортивные игры: футбол, травяной хоккей, крикет».

Татьяна МИНАЕВА

Главный редактор А. М. Абдуллаев

Редакционная коллегия: С. Л. Аксельрод, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. В. Садковский, Г. Ф. Турова, Б. Г. Фалеев, В. П. Филин

Художественный редактор К. С. Солнцева

Наш адрес:
Москва К-45, Рождественский бульвар,
д. 10/7

Телефоны: главного редактора 2-28-96-72
и отделов 2-23-04-57, 2-28-82-72

Рукописи
и фотоснимки
не возвращаются

Сдано в набор 29/VII 1968 г. Подписано к печати 21/VIII 1968 г. Издательство «Физкультура и спорт». Формат 60×90¹/₈. Учетно-изд. л. 7,4 п. л.+0,5 п. л. обложка А05443 Зак. 762. Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс
70 482
Цена 30 коп.

272
2 ЛАЗАРЕВСКИЙ ПЕР.
Д. 9 кв. 45
МЕЛЬНИКОВОЙ
1 1.12 АТЛЕТ

70482

Цена 30 коп.

