



МАЙ 1963 № 5 (96)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



СОДЕРЖАНИЕ

Г. Коробков — Навстречу Спартакиаде	1
Легкая атлетика в школе и вузе	
Т. Легостаева — За спортивную направленность занятий школьников	2
М. Якобсон — Легкой атлетикой занимаются все	4
В. Филин — Многолетняя подготовка юного легкоатлета	5
Техника и методика тренировки	
К. Петинати — Как бегать 3000 м с препятствиями	7
М. Голубничая — Если вы хотите стать барьеристкой	8
В. Маззалитис — Тренируется Янис Лусис	10
П. Волотников — Я отвечаю вам, друзья	12
По Советскому Союзу	
Б. Косвинцев — Зима не прошла даром	14
За выдающиеся спортивные достижения	16
Письма из редакции	17
А. Пугачевский — Еще на ступень выше?	18
А. Смирнов — Традиции будут продолжены	20
Р. Белов — Готовятся хозяева Спартакиады	20
Легкая атлетика в цифрах	
10 лучших юных легкоатлетов СССР в 1962 г.	23
50 лучших легкоатлетов СССР в спортклубах и коллективах физкультуры	24
М. Срыбник — Познакомьтесь — «Норма»	25
За рубежом	
Е. Кайтмазова — Когда приходит спортивное лето	26
Наука и спорт	
В. Дьячков, Г. Черняев — Физическая подготовка и мастерство прыгунов в высоту	29
Критика и библиография	
Б. Валик — Что не помогает практике	31

Наша обложка: финальные состязания кросса в честь 50-летия газеты «Правда». Фото В. Бровко. На второй странице: финиш сильнейших спринтеров (слева направо Э. Озолин, А. Туяков, Н. Политико). Фото А. Бурдукова. На третьей странице: забег на 1500 м состязаний памяти братьев Знаменских 1962 г.; впереди И. Велицкий (№ 198). Фото А. Бурдукова. На четвертой странице: на дистанции барьерного бега. Фотостюд В. Бровко. На страницах журнала фото В. Бровко (Москва), В. Галактионова (Ленинград), И. Нетрибина (Армавир), Б. Резниченко (Ленинград).



5 1963 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

(96) МАЙ

ГОД ИЗДАНИЯ 9-Й

НАВСТРЕЧУ СПАРТАКИАДЕ

Н АСТУПАЕТ ЛЕТО III Спартакиады народов СССР. Завершается подготовительный период тренировки — полгода упорного труда, исканий спортсменов и тренеров. В эти дни легкоатлеты подводят итоги занятий в течение осенне-зимнего сезона, заканчивают планирование наступления на свой спортивный разряд или личное достижение, рекорд города, республики, страны, может быть, мира, взвешивают свои шансы на победы в предстоящих состязаниях.

Анализируются записи в дневниках... Колонки цифр свидетельствуют, сколько набегано километров, выполнено прыжков, принято стартов в соревнованиях, поднято в упражнениях тонн металла. Стоит читать внимательно, и можно узнать, как выросла сила и скорость реакции тех или иных групп мышц спортсмена, чем характеризуется уровень его выносливости, как протекают у него процессы восстановления — многие сильные и слабые звенья подготовки. Все это подсказывает, чем надо заниматься легкоатлету, чтобы в оставшееся до финала Спартакиады время наверстать упущенное.

Для большинства советских легкоатлетов подготовительный период тренировки в этом году не пропал даром. Уже пятый год проводятся всесоюзные лично-командные зимние соревнования в Ленинграде. Программа их отражает специфику подготовки легкоатлета в подготовительном периоде, на базе которой летом они достигают высоких результатов.

В конце марта в Ленинград съехалось 750 легкоатлетов — лучшие представители многочисленной армии бегунов, многоборцев, метателей, прыгунов, скороходов. В Ленинграде все участники состязаний стали многоборцами, и по их результатам можно убедительно судить о развитии нашей легкой атлетики, о темпах ее роста.

Главный вывод, который бесспорно вытекает из итогов этих соревнований, — наша легкая атлетика за минувший подготовительный период сделала еще один шаг вперед. Несмотря на то, что некоторые сильнейшие атлеты не стартовали в Ленинграде, общий уровень подготовленности большинства спортсменов оказался намного выше, чем у участников таких состязаний в 1962 г. Причем радуют не толь-

ко более высокие результаты легкоатлетов в «своих» видах, но и то, что эти результаты были показаны ими на фоне улучшившейся общей физической подготовленности. Не потому ли так заметно выросли достижения в многоборьях, упражнения которых характеризуют разносторонность физической подготовки спортсмена.

Мы никогда не получили бы правильного представления о действительном состоянии легкой атлетики в нашей стране, если бы вняли советам мастеров спорта Анатолия Самоцветова и Игоря Ильина, которые минувшей зимой выступили в газете «Советский спорт», ратуя за упразднение программы зимних соревнований. Но программа ОФП — могучий рычаг контроля и управления процессом тренировки всей массы наших легкоатлетов в подготовительном периоде. Именно благодаря улучшившейся общей физической подготовленности нынешней зимой добились значительных успехов представители 21 из 36 олимпийских видов легкой атлетики. Не может не радовать несомненный прогресс всех бегунов (мужчин), спринтеров (женщин), барьеристов, прыгунов в длину (мужчин и женщин) и тройным, а также копьеметателей (мужчин). Улучшили свои достижения, хотя и не намного, дискоболы (мужчины и женщины), копьеметальницы, толкатели ядра (мужчины) и десятиборцы. Но, к сожалению, на прежнем уровне мастерство скороходов, прыгунов в высоту (мужчин) и с шестом, женщин — бегуний на 400 и 800 м, пятиборков и толкательниц ядра. А результаты метателей молота и прыгуний в высоту даже ухудшились!..

Медленные темпы роста, и тем более отсутствие роста, равноценны для нас отставанию. Поэтому мы вправе говорить о неблагоприятии в тех видах легкой атлетики, где не достигнуты высокие темпы роста и все еще игнорируется или недооценивается разносторонняя физическая подготовка спортсменов. В 1962 г. из 21 победителя в «своих» видах легкой атлетики лишь 10 добились первенства в соответствующем многоборье. Остальные заняли вторые места — 3 человека, третьи — 4 человека, восьмые — 2 человека, даже десятое и тринадцатое места — по 1 человеку. В этом году дело обстоит несколько лучше. Из 21 победителя уже 15 атлетов первенствовали и в

«своем» виде и в многоборьях. Но все же двое «сползли» на вторые места, двое — на третьи и по одному — на четвертое и пятое.

Особенно нетерпимым недостатком следует признать продолжающееся игнорирование беговой подготовки представителями некоторых скоростно-силовых видов легкой атлетики. Против фамилий известных мастеров спорта в протоколы сплошь и рядом вписаны слишком низкие результаты в беге на 500 и 800 м или еще хуже — слово «сошел». Тот факт, что многие наши известные метатели и прыгуны не в состоянии без особого труда пробежать 500 м за 1.30,0 (женщины) и 800 м за 2.25,0 (мужчины), говорит об их пренебрежении к такому важнейшему средству тренировки, как кроссовый бег, о непонимании благотворного влияния кроссов на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Даже А. Самоцветов высказывается в своей статье, что упражнения в беге не имеют никакого отношения (!) к тренировке метателя. Безграмотность подобных суждений очевидна. Ведь при выполнении только скоростно-силовых упражнений, часто применяемых метателями и прыгунами, повышается кровяное давление, затягиваются восстановительные процессы, нарушается функциональная слаженность деятельности различных систем и органов спортсмена. А кроссовый бег — это своеобразный камертон здоровья метателей и прыгунов, при регулярном применении его легкоатлеты могут много и продуктивно тренироваться.

Так, не умеет и не желает бегать Г. Доля, сошли с дистанции во время бега З. Дойникова, Л. Жданова, Л. Тугуши, В. Татаринцев и ряд других известных спортсменов. Не в этом ли одна из причин отставания наших женщин в прыжках в высоту и мужчин в метании молота?

Однако не только метателей мы все еще стараемся убедить, что бег — их лучший друг и помощник в тренировке. Еще удивительнее — это приходится доказывать спринтерам и барьеристам. В ходе ленинградских соревнований можно было заметить, что многие из них до сих пор не стали бегунами и неспособны пробегать 800 м со временем, близким к 2 мин. Например, Ю. Кашеев и Б. Зубов преодолели дистанцию за 2.28,0, А. Оскаров — за 2.39,1 (!). Позорные цифры! В программе зимних соревнований будущего года Федерации легкой атлетики СССР следовало бы установить для каждого многоборья временный норматив в бе-

ге и при невыполнении его аннулировать все результаты спортсмена в многоборье. Очевидно тех, кто не хочет правильно тренировать и тренироваться, программа должна заставить это делать. Пора уже всем легкоатлетам, не зависимо от их специализации, полюбить бег.

Таковы общие замечания по физической подготовке наших легкоатлетов. Спрашивается, что же можно сказать об их технической подготовке? Ведь техника — это еще один камень преткновения во многих видах легкой атлетики.

Сплошь и рядом недостатки техники обусловлены невысоким уровнем развития физических качеств спортсмена, в частности у наших женщин-прыгуний в высоту. Однако у метателей молота энергии и силы вполне достаточно, и, по мнению специалистов, именно несовершенная техника не позволяет им показывать 70-метровые результаты. А ведь при таком положении дела метание молота может стать отстающим видом советской легкой атлетики.

Также низкий уровень технической подготовленности у наших метателей диска и толкателей ядра — как мужчин, так и женщин. Буквально растерялись и шестовики при переходе от металлических шестов к фиброгласовым. Сейчас новый шест по-настоящему начинает осваивать лишь один Г. Блинецов. Но что греха таить: ведь и физическая подготовленность наших шестовиков оставляет желать много лучшего. Даже чемпион СССР И. Петренко проигрывает Т. Щелкановой в прыжке в длину 27 см и в беге на 30 м 0,4 сек.!

Одним словом, несмотря на общий рост советской легкой атлетики, недостатков у нас немало. И в оставшиеся месяцы до финала III Спартакиады народов СССР надо постараться от них избавиться.

Предстоящий летний сезон богат легкоатлетическими состязаниями. Умело составить план выступлений в них — так, чтобы финал III Спартакиады народов СССР был не менее, чем пятнадцатым-семнадцатым соревнованием для каждого легкоатлета, чтобы именно к финальному старту он обрел свою наилучшую спортивную форму, — задача нелегкая. Но, планируя тренировки перед III Спартакиадой, надо помнить, что участие в этом всенародном празднике спорта — большая честь и ее следует добиваться.

Г. КОРОБКОВ

заслуженный тренер СССР,
председатель Всесоюзного
тренировочного совета

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ ЖУРНАЛА!

Подписка на журнал „ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА“ принимается пунктами подписки „Союзпечать“, конторами и отделениями связи, общественными распространителями печати. Подписка оформляется с любого очередного месяца на любой срок до конца 1963 года.

Товарищи читатели, не забудьте своевременно продлить свою подписку, заканчивающуюся у вас в июне или июле.

ВОПРОС о спортивной направленности физического воспитания учащихся — не нов. Еще в 1953—1956 гг. на страницах журналов и газет велась дискуссия о так называемой ранней спортивной специализации. Уже тогда затрагивался вопрос и о спортивной направленности физического воспитания в школе. Огромный интерес к дискуссии явился отражением того, что многие представители спортивной общественности остро чувствовали подспазанную самой жизнью необходимость совершенствовать физическое воспитание молодежи. Сама жизнь заставляет многих тренеров, учителей школ искать новые, более эффективные формы и методы физического воспитания, с тем чтобы общеобразовательные школы стали подлинной базой развития массового спорта. Решение этой задачи одни видели в осуществлении спортивной направленности физического воспитания учащихся. Другая группа участников дискуссии справедливо отмечала, что спорт, с его напряженным тренировочным режимом, максимальными нагрузками в ходе тренировок и соревнований, не может быть единственной формой учебной работы в школе, он несовместим с задачами разностороннего физического воспитания школьников.

Таким образом, был поставлен вопрос о том, как же понимать спортивную направленность физического воспитания, совместима ли она с задачами общего физического развития школьников. К сожалению, в ходе дискуссии эти вопросы так и не получили четкого ответа.

Однако спор, прекратившись на страницах газет и журналов, продолжался на практике. Многие учителя, тренеры в своей работе пытались найти ответы на эти вопросы. Опираясь на свой опыт, они при обсуждении новых школьных программ физического воспитания в 1957—1958 гг. поддерживали и отстаивали введение спортивной направленности, преодолевая сопротивление тех, кто хотел сохранить в программах направление только на общее физическое развитие.

В новых программах нет терминов «спортивная направленность» и «спортивная специализация», что, бесспорно, верно, так как эти термины не получили точного определения. Но программы содержат рекомендацию — наряду с изучением материала четырех разделов — легкая атлетика, гимнастика, игры, лыжная подготовка — организовать углубленную работу по одному из них. В то время весьма полезными и своевременными были выступления журнала «Физическая культура в школе», на страницах которого ряд авторов (М. А. Черевков в № 1 за 1959 г.; К. Х. Грантынь в № 5 за 1959 г.; В. П. Гудков, Г. Б. Мейксон в № 8 за 1959 г.) обращали внимание преподавателей школ на необходимость обучать школьников всему разнообразию физических упражнений и предостерегали против попыток превращения уроков физической

ЗА СПОРТИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЬНИКОВ

культуры в своеобразное натаскивание на разряды, так как это могло бы нанести вред здоровью учащихся.

В настоящее время во многих школах на практике осуществляется спортивная направленность физического воспитания, дающая положительные результаты. Достаточно сослаться на опыт московских школ № 57 и 387, ленинградских — № 30, 222, 232, школы № 138 г. Донецка. В связи с этим недоумение вызвало выступление журнала «Физическая культура в школе» в 1962 г. со статьями «Аттестат на зрелость» (№ 2) и «Консультация» (№ 5). В этих статьях, по существу, противопоставляются спорт и физическое воспитание в школе, отрицается какая-либо возможность спортивной подготовки учащихся на учебных занятиях. «Учитель решает лишь оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, но отнюдь не задачи спортивной подготовки» — читаем мы в «Консультации» (стр. 54). Позиция журнала была справедливо подвергнута критике Министерством просвещения РСФСР («Советский спорт» от 25 ноября 1962 г.) и на страницах «Легкой атлетики» (№ 1, 1963 г.).

Появление подобных взглядов на страницах специального журнала лишний раз говорит о той неясности, которая имеется в понимании спортивной направленности физического воспитания. Это обстоятельство вызывает необходимость, опираясь на уже имеющуюся практику работы в школах, вернуться еще раз к вопросам: что же такое спортивная направленность физического воспитания, имеет ли она какие-либо положительные моменты и не противоречит ли задачам общего физического развития?

Под спортивной направленностью мы понимаем такую организацию учебных занятий в школе, которая обеспечила бы решение всех задач физического воспитания школьников путем углубленной работы по одному из разделов программы и более широкого применения спортивного метода. Ближайшей целью подобная организация занятий имеет достижение элементарной спортивной грамотности в одном или двух видах. Конечной же и главной целью остается укрепление здоровья, всестороннее развитие и подготовка учащихся к трудовой деятельности.

Некоторые преподаватели считают, что поскольку встречается слово «спорт», то речь идет о субмаксимальных нагрузках, приводящих к достижению высоких спортивных результатов, а это несовместимо с задачами физического воспитания в школе. В действительности же термин «спортивная направленность» указывает на использование одного из раз-

делов программы, а фактически предполагает преимущественное, но не исключительное применение средств одного вида спорта для всестороннего физического развития и формирования прочных двигательных навыков. Использование в большей степени одного вида спорта позволяет нам говорить о спортивной направленности. Но в отличие от чисто спортивных занятий со взрослыми здесь не ставится задача достижения максимальных спортивных результатов. Именно поэтому мы говорим не о спортивном методе как таковом, а лишь о спортивной направленности физического воспитания. Последовательное осуществление спортивной направленности ведет к спортивной специализации, которая является закономерным итогом спортивной направленности.

Каким же путем должна осуществляться спортивная направленность в школе? Здесь мы будем говорить о спортивной направленности по легкой атлетике. Это естественно, ведь средствами легкоатлетического спорта можно наиболее успешно решить задачи разностороннего физического развития школьников.

Начнем с того, что существующая программа не позволяет в достаточном объеме организовать занятия по легкой атлетике. При одинаковом внимании ко всем разделам программы, т. е. при осуществлении так называемого общего физического развития, изучение легкой атлетики в школах РСФСР планируется в зависимости от климатических условий. Упражнениям этого раздела отводится осенью сентябрь и половина октября и весной май, т. е. изучение материала ведется с разрывом пять-шесть месяцев. Больше того, недостаток учебного времени (в V—VII классах 20 час. по программам 1954 г.) приводит к нарушению внутренней логики предмета: один вид упражнений изучается в отрыве от другого. Например, прыжки в длину ученики проходят осенью, прыжки в высоту — весной, а повторение элементов техники в этих видах производится через годовой интервал. По программам учащиеся V классов должны научиться в прыжках в длину с разбега сочетать разбег с точным отталкиванием от бруска и выносом маховой ноги, через год их обучают умению выносить бедро маховой ноги с одновременным махом рук, а еще через год — соединять отталкивание с полетом. Могут ли возникнуть и закрепиться какие-либо двигательные навыки при подобных интервалах?

Если посмотреть учебные планы на четверть, то окажется, что практически на изучение и закрепление, на-

пример, специальных беговых упражнений и бега на скорость отводится 3—4 занятия, вернее по 15—20 мин. в каждом, а всего в четверть — 1 час — 1 час 20 мин. Следующие уроки проводятся уже как контрольные с оценкой качества овладения элементами техники в объеме программы. Поскольку легкой атлетикой занимаются только одну четверть в полугодии, то в течение года на изучение и закрепление техники бега на скорость приходится 2—2,5 часа. За это время можно овладеть лишь первоначальной фазой двигательного навыка, и совершенно не остается времени на усвоение соединений элементов в целостное движение.

При подобной организации занятий учащиеся не имеют возможности достаточно упражняться в беге, прыжках и метаниях. В практике часто для группы в 15—20 человек на один вид — прыжки — планируется 15—20 мин. В результате при обучении ученик может выполнить только 5—6 прыжков. Едва ли здесь можно говорить о быстром и прочном овладении основами легкой атлетики. То же можно сказать и о других разделах программы.

При спортивной направленности по легкой атлетике становится возможным обучать школьников легкоатлетическим упражнениям в течение всего года. При этом в первой и последней четвертях этим упражнениям отводится наибольшее количество часов — 28—30, а во второй и третьей — по 4—6 уроков в зале; всего в течение года на легкую атлетику выделяется 50—60% учебного времени.

В результате, помимо бега на одну короткую и одну среднюю дистанции, школьники изучают бег с барьерами и с передачей эстафеты. Становится возможным проходить программный материал комплексно, используя разнообразие легкоатлетических упражнений многообразно, не разрывая логического построения самого материала.

Валентина Попова, десятиклассница школы № 3 г. Армавира, несколько лет занимается легкой атлетикой. В прошлом году в метании копья она показала отличный результат — 51,70. На торжественной линейке в школе ей был вручен значок мастера спорта СССР.



СЕЙЧАС, когда оценка по физической культуре введена в аттестат об окончании школы, у ряда учителей утвердилось мнение, что решению задач спортивной подготовки не должно быть места на школьных уроках. В подтверждение этого обычно говорят, что предмет «физическая культура» в школе и «спорт» — это не одно и то же, что ранняя специализация приносит вред организму школьников, а погоня за высокими результатами всегда идет в ущерб массовости в школьном спорте, в ущерб образовательной и оздоровительной ценности уроков.

Отчасти это верно, но, тем не менее, в средней школе, где обучаются юноши и девушки 15—17 лет (IX—XI классы), урок физкультуры, не теряя своего основного значения, должен решать и задачи спортивной подготовки. Может быть здесь допущена и известная специализация, не идущая в ущерб всесторонности физического воспитания. К тому же в существующих условиях именно урок физкультуры в средней школе является важнейшим средством внедрения массового спорта среди школьников.

В качестве примера остановлюсь на опыте работы по легкой атлетике 477-й средней школы Ленинграда, где я работаю преподавателем. Наша школа — одна из лучших в городе по постановке легкой атлетики. Летом 1961 г. на первенстве школ Министерства просвещения РСФСР в Москве легкоатлеты школы заняли первое место. Наши учащиеся добились довольно высоких результатов в отдельных видах. Так, рекорд школы в беге на 100 м у юношей равен 10,7, у девушек — 12,9, в прыжках в высоту рекорды шко-

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

лы — 1,90 и 1,62, в прыжках в длину — 6,74 и 5,68, в метании диска — 46,35 и 31,0. Год от года растет и общий уровень результатов (50 лучших).

Более 50 наших учеников занимается сейчас в ДСШ, но не только этим объясняются спортивные успехи школы. Легкая атлетика — любимый вид спорта в 477-й школе. Каждый 6-й учащийся у нас выполнил нормы I или II юношеских разрядов по легкой атлетике. А ведь в школе не ведется круглогодичной секционной работы по легкой атлетике. Прежде всего мы стараемся полноценно использовать уроки, т. е. хорошо овладеть программным материалом.

На уроках физической культуры в средней школе решаются оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, а также задачи спортивной подготовки основной массы школьников. Учащиеся IX—XI классов должны быть не только здоровыми и всесторонне развитыми, но и должны иметь определенный круг знаний, прикладных умений и навыков — поэтому в задачу учителя, например, входит обучить юношу преодолевать перекидным способом определенную высоту, а девушку пробегать на соревнованиях дистанцию 80 м с барьерами.

Однако количество часов, отведенных по программе на легкую атлетику, как известно, очень невелико — всего 20 час. Именно поэтому и необходимо рассматривать школьный урок

ла. Ученики вдвое больше работают над освоением техники и развитием двигательных качеств. Но главное, возникают условия для последовательного изучения видов легкой атлетики в течение всего учебного года, т. е. почти «круглогодично».

Преимущество этого очевидно. Для формирования прочных знаний важно целесообразно распределять изучаемые упражнения по времени так, чтобы интервалы между занятиями позволяли суммировать результаты обучения. «Круглогодичность», меньший разрыв в изучении легкоатлетического материала, разнообразие средств являются первой особенностью углубленной работы по одному из разделов программы. Кроме того, «круглогодичность» позволяет ставить и решать последовательные педагогические задачи, подобрать соответствующую им систему легкоатлетических уроков на весь учебный год.

Как показала практика, системы уроков по разделу легкой атлетики могут составляться на основе различных принципов. Так, например, Е. П. Терезников предложил принцип структурной общности упражнений. Виды легкой атлетики рассматриваются им как комплексы взаимосвязанных упражнений. Он предлагает находить и выделять основные элементы, важные звенья в изучении техники нескольких видов. Например, в беге с несложными препятствиями, в прыжках в длину и в высоту за основу брать отталкивание. Учитель физкультуры московской школы № 404 С. И. Лисицкий объединяет виды легкой атлетики по задачам — темам. В первой теме основной задачей ставится обучение бегу на скорость, дополненное упражнениями метания. Обучение прыжкам в длину с разбега стало главной задачей второй темы, дополнением к которой является совершенствование бега на короткую дистанцию. Каждой теме посвящено 8—10 уроков.

Последовательность и непрерыв-

ность в осуществлении педагогических задач, возможность подбора соответствующей им системы взаимосвязанных уроков — вот вторая особенность осуществления принципа спортивной направленности. Такая организация занятий позволяет изучать основы рациональной техники легкоатлетических упражнений, переходя от простых к более сложным и эффективным способам выполнения, быстро формировать навыки и обеспечивать элементарную техническую грамотность при выполнении спортивных упражнений.

Спортивная направленность физического воспитания — и в этом третья ее особенность — не только не противоречит, а, наоборот, способствует выполнению задач общего физического развития. Дело в том, что легкая атлетика, так же как и другие виды, рекомендуемые для углубленных занятий, включает разнообразные упражнения, воспитывающие силу, ловкость, выносливость, быстроту и закладывающие широкую двигательную основу. Так что в принципе возможно осуществить всестороннее физическое развитие средствами одного раздела программы.

При спортивной направленности не исключаются занятия по другим разделам программы, что создает еще более широкую основу для всестороннего развития и формирования разнообразных двигательных навыков. Углубленные же занятия по одному разделу программы увеличивают интенсивность занятий, лучше способствуют выработке двигательных навыков, что, в свою очередь, содействует более быстрому всестороннему физическому развитию. Немаловажное значение имеет и тот факт, что более серьезные занятия по тому или иному разделу программы прививают всем учащимся любовь и интерес к спорту, а полученные навыки позволяют им совершенствоваться самостоятельно. Так, например, приобретение легкоатлетических навыков неизбежно порождает у учащихся стрем-

ление использовать их самостоятельно во внеучебное время.

Спортивная направленность физического воспитания позволяет использовать те реальные возможности, которые имеются в той или иной школе. Интересно отметить, что она начала стихийно возникать в тех школах, где, например, имелась возможность для проведения легкоатлетических занятий и не было достаточных условий для занятий гимнастикой. Если при этом учитель имел легкоатлетическую подготовку, то на практике складывалась система углубленной работы по легкой атлетике. А в результате учащиеся получали не только общее физическое развитие, но и спортивные навыки. Примером этого могут служить успехи учащихся школы № 7 станции Щербинка, Подольского района, победивших в финальных соревнованиях по пионерскому легкоатлетическому четырехборью.

И, наконец, осуществление спортивной направленности на основе легкой атлетики дает возможность объединить учебную и внеклассную работу в единый педагогический процесс физического воспитания всех учащихся. Учебная работа, проводимая со всеми учащимися, обеспечивающая им прочное освоение техники разнообразных легкоатлетических упражнений, позволяет проводить спортивные соревнования почти со всеми учащимися, иметь действительно массовые секции по этому виду. На этой базе возможен переход к подготовке спортсменов старших разрядов, используя другие формы спортивной работы: секции, спортивный клуб при школе, отделения детской спортивной школы.

Таким образом, осуществление принципа спортивной направленности, представляя собой форму совершенствования физического воспитания в школе, позволит превратить общеобразовательные школы в подлинную базу массового спорта.

Т. ЛЕГОСТАЕВА,
кандидат педагогических наук

ЗАНИМАЮТСЯ ВСЕ

в комплексе со всеми формами внеклассной работы, используя их для закрепления пройденного на уроке материала, а если необходимо, и для дальнейшей спортивной подготовки учащихся.

Правда, в нашей школе имелась возможность увеличить количество часов на легкую атлетику и несколько расширить программный материал. Во-первых, в учебном году на физическую культуру фактически отводится на 4—6 час. больше, чем указано в программе (не 70, а 74—76), во-вторых, ввиду небольшого числа учащихся в учебной группе (половина класса 15—20 человек) за счет повышения плотности уроков мы несколько сократили количество часов на гимнастику и игры. В XI классах еще один урок в неделю мы проводим факультативно.

Наша сетка часов по разделам программы для IX—XI классов приняла следующий вид.

Виды	Четверти 1 2 3 4				Всего часов
	Часы	18	14	20	
Легкая атлетика	15			19	34
Гимнастика		14	4		18
Лыжи			16		16
Игры	3			5	8

Увеличение на 14 час. раздела легкой атлетики (34 вместо 20) позволило нам расширить объем учебного материала за счет дополнительного раздела программы. Используем мы и домашние задания. Всем ученикам дома предлагаем разучивать общеразвивающие и специальные упражнения, а отдельным учащимся даем специально для них подобранные физические упражнения, которые помогают устранить дефекты в физическом развитии.

Используем мы и домашние задания. Всем ученикам дома предлагаем разучивать общеразвивающие и специальные упражнения, а отдельным учащимся даем специально для них подобранные физические упражнения, которые помогают устранить дефекты в физическом развитии.

В первой и последней четвертях у нас ведутся занятия легкоатлетической секции. Здесь желающие продолжают заниматься видами легкой атлетики, включенными в программу, а «остающиеся», физически слабые, могут «подтянуться», исправить свои ошибки. Наиболее способные ученики готовятся здесь к соревнованиям. Каждый год группа легкоатлетов I юношеского и III разряда взрослых передается из секции в спортивную школу.

Должен заметить, что легкоатлетическая секция не является у нас массовой, что нельзя не признать недостатком. Большинство учащихся школы легкой атлетикой занимаются только на уроке. Секция же работает в сентябре—октябре и апреле—июне. Это вызвано тем, что учителя школ (их два) должны вести секционные и внеклассные занятия и по

другим видам спорта, по которым школа участвует в районных и городских соревнованиях.

Нельзя не упомянуть и о самостоятельных дополнительных занятиях учащихся. Во внеурочное время весь класс занимается в школе освоением того или иного вида легкой атлетики. Организаторами занятий такого рода являются физзорг и легкоатлетический актив.

Особое место занимает в школе группа учащихся, освобожденных от уроков физкультуры. Для них организуются занятия по судейству. В школе имеется судейская группа.

Программа массовых внутришкольных соревнований по легкой атлетике у нас тесно связана с учебным материалом. Традиционное легкоатлетическое первенство школы проводится с 1958 г. по следующей программе: бег 100, 300 и 600 м, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в длину и высоту с разбега и эстафетный бег 4 × 100 м. Кроме того, с 1960 г. все учащиеся участвуют в осеннем и весеннем общешкольных кроссах (дистанции 500, 800 и 1000 м).

Характерной особенностью школьных соревнований по легкой атлетике является массовость — в них принимают участие все ученики школы. Каждый ученик с IX по XI класс выступает в соревнованиях минимум 3—4 раза в год и имеет возможность, занимаясь легкой атлетикой в школе, улучшать свои результаты и выполнить норму юношеского разряда. Это укрепляет веру в себя, прививает любовь к легкой атлетике. Соревнования организуют сами учащиеся — физзорги, судьи-общественники, актив секции легкой атлетики и спортивный совет.

Какие же выводы необходимо сделать из вышесказанного?

Прежде всего о характере школьного спорта, школьной легкой атлетики. Если отдельные результаты членов сборных команд школы могут быть очень высокими, то задача спортивной подготовки основной массы школьников должна сводиться к обучению видам легкой атлетики, входящим в учебную программу, приобретению умений и навыков в их выполнении и достижению оптимальных результатов. Например, каждый учащийся нашей школы ставит своей целью выполнение нормативов I и II юношеских разрядов. Для этого мы используем уроки легкой атлетики в комплексе со всеми средствами внеклассной спортивно-массовой работы.

О формах спортивно-массовой работы в школе имеются различные точки зрения. Одни преподаватели предлагают создавать в школах массовые секции общей физической подготовки, другие считают обязательной подготовку в школах спортсменов низших разрядов, с тем чтобы разгрузить ДСШ, сделать их школами спортивного мастерства для наиболее способных детей. Если вдуматься, здесь нет глубокого противоречия. Да, нам действительно трудно совмещать подготовку сильных легкоатлетов и спортивно-массовую работу. И, конечно, если мы станем «натаскивать» учащихся по отдельным видам на уроках, это будет грубо противоречить задачам советской школы. Но занятия легкой атлетикой со всеми учащимися школы, органически связанные с плановыми уроками, — это реальный и правильный путь спортивной работы в школе.

М. ЯКОБСОН,
учитель физкультуры школы № 477

г. Ленинград.

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНОГО

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, будет наиболее эффективным в том случае, если осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма. Именно поэтому перспективное планирование подготовки юных спортсменов должно стать обязательным в работе каждого тренера и преподавателя, на что в 1961 г. указывал Всесоюзный тренерский совет.

Существует три вида планирования: **перспективное** (на ряд лет), **текущее** — на один год и **оперативное** — на месяц и неделю. Перспективный план является основой всей

работы тренера. От того, правильно ли намечена перспектива совершенствования спортсмена на несколько лет вперед, рационально ли спланированы средства и методы подготовки, будут зависеть темпы роста его достижений, содержание занятий в течение года. О принципах составления перспективного плана и пойдет речь в данной статье.

Перспективные планы составляются как для определенной группы легкоатлетов (например, для отделения легкой атлетики детской спортивной школы), так и для одного спортсмена. В первом случае план должен содержать данные, намечающие перспективу подготовки всей группы в целом, во втором установки общего плана кон-

ЛЕГКОАТЛЕТА

кретизируются применительно к каждому занимающемуся (индивидуальный план).

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовичных планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач с одним и тем же содержанием. Здесь важно отразить рост требований к различным сторонам подготовленности юных спортсменов.

Как общий, так и индивидуальный перспективный план состоит из сле-

дующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся (спортсмена); цель и основные задачи многолетней тренировки; основная направленность тренировочного процесса по этапам (главные задачи, их удельный вес на каждом этапе); распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе; спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов; педагогический и врачебный контроль. Каждый тренер обязательно должен иметь и годичный план.

Раскроем несколько подробнее содержание отдельных разделов перспективного плана. В разделе «Краткая характеристика спортсмена» указываются антропометрические данные ученика (рост, вес, станова́я сила, сила кисти), дается характеристика его состояния здоровья и физической подготовленности, приводятся лучшие результаты.

Раздел «Цель и главные задачи многолетней тренировки» не требует особых комментариев. Достаточно сказать, что здесь должны быть указаны задачи в связи с выбранной спортивной специализацией и индивидуальными особенностями юного легкоатлета.

В разделе «Основная направленность тренировочного процесса по этапам» достаточно привести примерное соотношение общей и специальной физической подготовки, а также технической, волевой и тактической подготовки на ближайшие три года (в процентах к общему времени, затраченному на тренировку).

Основным разделом плана является «Распределение средств тренировки по годам». В перечне основных тренировочных средств должно быть указано (в баллах: 1 — мало; 3 — среднее количество; 5 — много), сколько времени уделяется решению тех или иных поставленных задач по повышению общей и специальной физической подготовленности, развитию силы, быстроты, выносливости и т. д.

В перспективном плане целесообразно выделить специальный раздел «Примерный объем тренировочных нагрузок», в котором указать общий километраж бега, бега на длинных отрезках, количество часов, затраченных на тренировку в прыжках и метаниях, в дополнительных видах спорта и т. д.

Наконец в разделе «Контрольные нормативы и спортивно-технические показатели» желательно указать не только нормативы по общей и специальной физической подготовке, но и планируемые результаты в «своем» виде и в том или ином многоборье.

Какие же закономерности процесса многолетней спортивной подготовки должен учитывать тренер при составлении перспективного плана? Прежде всего соотношение объемов общей и специальной физической подготовки.

Для спортивного совершенствования легкоатлета имеет, как известно, особое важное значение общая физическая подготовка. Опыт тренировок сильнейших легкоатлетов мира свидетельствует о бесспорном преимуществе разносторонней подготовленности для достижения рекордных спортивных результатов. Так, например, рекордсмен мира в прыжках в высоту В. Брумель добился высоких результатов и в других ви-

дах легкой атлетики: в беге на 100 м — 10,7, в толкании ядра — 15,08, в прыжках в длину — 7,65. Рекордсмен мира в беге на 200 м по прямой Д. Зим (20,0) имеет следующие личные рекорды: в прыжках в длину — 7,01, в метании копья — 64,20, в метании диска — 46,36.

Физическая подготовка спортсмена включает в себе общую и специальную подготовку. С ростом спортивного мастерства соотношение объемов общей и специальной физической подготовки постепенно изменяется. Удельный вес общеразвивающих упражнений в процентном отношении ко всему объему тренировочной нагрузки постепенно уменьшается при соответствующем нарастании удельного веса специальных упражнений. Однако в абсолютных величинах (в часах) объем общеразвивающих упражнений растет на протяжении всего спортивного пути легкоатлета. Разумеется, в зависимости от уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов это соотношение может быть и несколько иным. Так, на этапе начальной подготовки (1—2-й год занятий, 13—14 лет) объем общеразвивающих средств может достигать 62%, специальных — 38%, на этапе специальной подготовки (3—5-й год, 15—17 лет) соотношение объемов меняется до 51 и 49%, а на этапе спортивного совершенствования (18—19 лет) составляет 47 и 53%.

Улучшению функциональных возможностей и приспособляемости организма юных спортсменов к физическим упражнениям различной продолжительности и интенсивности способствует постепенное возрастание тренировочных нагрузок. Нарушение этого принципа на нарастающем объеме и особенно интенсивности нагрузок, как показывают данные врачебных обследований, приводит к срывам в подготовке спортсмена. Поэтому в перспективных планах юных спортсменов должно быть предусмотрено постепенное увеличение тренировочных нагрузок из года в год.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плановое нарастание на протяжении ряда лет. Периоды временного снижения и повышения нагрузок должны определяться в текущих (годичных) планах, исходя из конкретных задач подготовки и состояния спортсмена. Изменение тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных легкоатлетов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, прежде всего за счет увеличения количества занятий в недельном цикле, в течение каждого месяца и годичного цикла.

Важное значение имеет для юного спортсмена и правильное планирование соревнований. Некоторые тренеры рекомендуют подросткам и юношам выступать в соревнованиях слишком часто и применяют на тренировках много прикидок. Бесспорно, прикидки и соревнования нужны, так как приучают учащихся к соревновательной обстановке, позволяют определить свои возможности, а тренеру следить за ростом своих учеников. Однако если учесть,

что каждый старт вызывает у спортсмена большие энергетические затраты, высокое нервное и физическое напряжение, требующее длительного последующего восстановления, то частые прикидки и соревнования могут оказать на него отрицательное воздействие. Нецелесообразно также часто выступать в соревнованиях спортсменам, которые не овладели еще основами техники.

Решением всесоюзной легкоатлетической конференции (1957 г.) для юных легкоатлетов установлено примерное количество соревнований в году, на которое следует ориентироваться. Так, спринтерам, барьеристам, прыгунам и метателям рекомендуется участвовать в 14—16 соревнованиях в своем виде и в 10—12 по другим видам. Для бегунов на средние дистанции число стартов в беге не должно превышать 4—6 и в других видах 10—12.

Количество состязаний у юных легкоатлетов следует увеличивать строго постепенно, причем по годам оно меняется у юношей значительно медленнее, чем у взрослых спортсменов. При разработке перспективных планов следует тщательно учитывать индивидуальные особенности спортсменов, их подготовленность и в зависимости от этого решать вопрос о конкретном количестве соревнований в том или ином году.

Для лучшей организации и конкретизации задач при подготовке легкоатлетов должны систематически применяться контрольные нормативы, отражающие требования к физической подготовленности занимающихся и позволяющие судить об ее уровне. Сектором теории и методики юношеского спорта ЦНИИФКа разработан следующий комплекс контрольных испытаний, характеризующий уровень развития основных физических качеств юных легкоатлетов:

1. Быстрота: бег на 60 м с высокого старта; прыжок в длину с места; подскок вверх, отталкиваясь двумя ногами (высота подскока измеряется с помощью лентопротяжного устройства конструкции В. М. Абакалова).
2. Сила: измерение становой силы с помощью динамометра.
3. Выносливость: для мальчиков 13 лет бег на 300 м; для подростков и юношей 14—16 лет бег на 600 м; для юношей 17—18 лет — на 800 м; для девочек 13—14 лет — на 300 м; для девочек и девушек 15—18 лет бег на 600 м.

Этот комплекс контрольных испытаний можно использовать не только для контроля за ходом учебно-тренировочного процесса, но и для соревнований — с целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся. Кроме того, каждый тренер предусматривает в перспективном плане контрольные испытания, соответствующие специфике того вида легкой атлетики, в котором специализируется юный спортсмен.

Составляя план, тренер должен исходить из необходимости постоянного роста результатов своих воспитанников в контрольных испытаниях, как по общей физической, так и по специальной подготовке. В процессе многолетней тренировки он должен регулярно следить за состоянием здоровья юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания так же, как и врачебные обследования, необходимо проводить в начале и конце подготовительного и в середине соревновательного периодов.

В. ФИЛИН,
кандидат педагогических наук

Как бегать 3000 м

с препятствиями

ТЕХНИКА

И МЕТОДИКА

ТРЕНИРОВКИ

Спортсмен, выступавший в соревнованиях в беге на 3000 м с препятствиями, хорошо знает «коварство» этой дистанции. Утомление наступает внезапно; оно не нарастает постепенно, а как бы неожиданно настигает бегуна. Быстрое нарастание утомления приводит к тому, что шаги начинают укорачиваться, барьеры кажутся выше, а яма — длиннее. Нарушается ритм бега.

Для того чтобы противостоять этому, необходима отличная физическая, техническая и морально-волевая подготовка спортсмена. Таким образом, бегун на 3000 м с препятствиями должен тренироваться особенно целеустремленно. Чтобы избежать потери интереса к занятиям, переутомлению нервной системы, нужно стремиться не повторять одинаковые занятия, чередовать различные по направленности, нагрузке и содержанию тренировки, проводить их по возможности в разных условиях.

При планировании тренировки бегуна на 3000 м с препятствиями следует придерживаться общепринятой периодизации. В то же время необходимо помнить, что на любом этапе и в любом периоде нужно уделять внимание повышению общефизической и технической подготовленности, не прекращать выполнения упражнений, способствующих повышению технического мастерства стипльчезиста, и принимать участие в соревнованиях (как в основном, так и в подготовительном периоде) не только в беге на 3000 м с препятствиями, но и в гладком беге на различные дистанции.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ

Бег на 3000 м с препятствиями складывается из бега между барьерами и преодоления препятствий — барьеров высотой 91,4 см и ямы с водой длиной 3,66 м. Таким образом, совершенствование в этом виде легкой атлетики должно идти по двум направлениям: приобретение необходимой скорости в гладком беге и овладение техникой преодоления препятствий.

Итак, каковы же особенности техники перехода через препятствия? Обычно они преодолеваются так же, как и обычные барьеры на дистанции 400 м. Однако как одну из разновидностей техники можно рекомендовать переход через барьер с опорой на руку, одноименную с «атакующей» ногой. Этот способ с успехом применяется рядом наших бегунов: С. Ржищичным, С. Пономаревым, Ю. Смирновым и некоторыми другими.

Быстрейшему переходу через барьер способствует некоторое увеличение скорости перед препятствием и сохранение ее на первых 5—6 м после приземления. Это позволит избежать остановки после препятствия, которая, как правило, наблюдается у многих бегунов. Этот прием особенно необходим начинающим спортсменам, не умеющим еще поддерживать достаточную скорость на всей дистанции. Постепенно, в процессе овладения техникой и приобретения скорости в гладком беге, отпадет и необходимость увеличения скорости перед каждым барьером.

Совершенствование техники преодоления препятствий сопровождается выработкой своеобразного «чувства препятствия». Это чувство помогает бегуну вносить соответствующие коррективы в скорость и ритм бега еще до подбегания к очередному барьеру. Однако увеличение скорости и изменение ритма не должны достигаться за счет частоты шагов.

Техника преодоления ямы с водой, несмотря на кажущуюся простоту, имеет свои «секреты». Скорость подбегания к яме должна быть заметно увеличена, а толчок направлен вперед, но не вверх. На барьер нога ставится слегка согнутой в коленном суставе, передней частью стопы. Значительное сгибание ноги может привести к задержке на барьере и потере инерции.

Направление отталкивания должно быть максимально вперед. Полет над ямой совершается в шаге с вытянутой

вперед ногой. Перед приземлением толчковая нога подтягивается и производит загребущее движение, что обеспечивает безостановочное продолжение бега по дистанции.

ТРЕНИРОВКА В ОСНОВНОМ ПЕРИОДЕ

Тренировка бегунов на 3000 м с препятствиями имеет много общего с тренировкой бегунов на длинные и средние дистанции. Однако для стипльчезистов необходима специальная подготовка в преодолении препятствий. Таким образом, выработку выносливости и скорости следует проводить в сочетании с совершенствованием техники. Для этого необходимо периодически проводить «комплексные» тренировки.

Не на всех стадионах есть яма с водой, поэтому для совершенствования техники преодоления этого препятствия можно пользоваться ямой для прыжков в длину, наполненной песком с опилками, поставив перед ней барьер. Это дает двойную выгоду, позволяет многократно повторять переход через препятствие, не боясь травм.

В основном периоде средствами тренировки являются: общеразвивающие упражнения (без снарядов и со снарядами), барьерный бег на различные дистанции, повторный и переменный бег без барьеров, кроссовый бег в равномерном и переменном темпе, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, специальные упражнения бегуна. В этот период соревнования — важнейшее средство повышения тренированности.

Для бегуна на 3000 м с препятствиями важнейшим качеством является специальная выносливость, которая позволяет вести бег в высоком темпе. Специальная выносливость развивается и совершенствуется посредством повторного и переменного бега на отрезках от 300 до 1200 м. Количество пробегаемых отрезков и скорость зависят от подготовленности бегуна, дозировки, а также интервала отдыха. Повторный бег желательно проводить как на гладких отрезках, так и на отрезках с барьерами, причем длина отрезков и скорость их пробегания должны быть больше, чем в переменном беге.

Однако увеличение скорости преодоления отрезков в переменном беге — не единственный путь повышения специальной выносливости; есть и другой способ: уменьшение интервалов отдыха. Хорошим показателем тренированности бегуна может служить его способность при переменном беге 10 × 400 м (66,0—68,0 каждые 400 м) сократить отрезки тихого бега до 50—60 м.

Скоростные качества бегуна развиваются и совершенствуются с помощью переменного и повторного бега на отрезках от 100 до 300 м. Правда, здесь можно решать и другие задачи. Это зависит от количества повторений и интенсивности бега. Однако бег на коротких отрезках является основным средством развития скорости. Очень эффективны тренировки, в которых сочетается бег с препятствиями и гладкий бег, а также сочетание в одной тренировке занятий на стадионе и кросса в парке или лесу. Кроссы необходимо бегать на местности с различными препятствиями — канавами, кочками, пнями, — преодоление которых поможет в естественных условиях закрепить усвоенные навыки в преодолении препятствий. Однако кроссовый бег необходим не столько для совершенствования техники, сколько для приспособления сердечно-сосудистой системы и дыхательных органов к бегу с препятствиями.

Кроссы применяются также и для поддержания достигнутой тренированности, для отдыха между напряженными тренировками и соревнованиями. Бегунам, желающим специализироваться в беге на 3000 м с препятствиями, нужно помнить, что соревнования в гладком беге должны быть только мерилем беговой подготовленности или средством тренировки. Желание специализироваться одновременно в беге на длинные дистанции и в беге на 3000 м с препятствиями приведет к тому, что молодой

Наш Заочный
Лекторий

спортсмен не сможет полностью раскрыть свои возможности ни в том, ни в другом виде бега.

Приводим примерный недельный цикл тренировки в мае — сентябре для бегунов III—II разрядов.

Первая неделя.

Понедельник (на местности). Кросс в легком переменном темпе 50—60 мин. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Ускорения 5—6×80—100 м. Игра в баскетбол или волейбол.

Вторник (стадион). Разминка. Специальные упражнения бегуна. Ускорения 5—6×80—100 м. Совершенствование техники преодоления барьеров. Переменный бег 15—20×200 м с тремя барьерами и ямой с водой (скорость пробегания отрезков 36.0—40.0). Повторный бег 3×600 м (скорость 1.35.0—1.40.0). Пружинистый бег на носках 10—15 мин.

Среда. Отдых.

Четверг (стадион). Разминка. Специальные упражнения бегуна. Ускорения 5—6×60—80 м. Совершенствование техники преодоления барьеров. Барьерный бег (расстояние между барьерами 17 м) 5×5 барьеров; 2×4 барьера; 4×2 барьера. Повторный бег 3×1000 м (гладкие). Пружинистый бег на носках 10 мин.

Пятница (на местности). Бег по пересеченной местности 1 час — 1 час 30 мин.

Суббота. Отдых.

Воскресенье. Участие в соревнованиях или прикидка.

Вторая неделя.

Понедельник. Отдых.

Вторник (стадион). Разминка. Ускорения 4—5×80—120 м. Повторный бег 3—5×150—200 м. Переменный бег 10×100 м + 5×200 м + 10×100 м. Специальные упражнения бегуна. Пружинистый бег на носках 10 мин.

Среда (стадион). Разминка. Ускорения 3—4×80—120 м. Совершенствование техники барьерного бега. Бег с одним, двумя, тремя барьерами. Пробегки с преодолением ямы с водой, 5—6 пробегки по 30—40 м. Повторный бег 10—12×400 м с барьерами. Переменный бег 8—10×100 м. Специальные упражнения бегуна. Пружинистый бег на носках 10 мин.

Четверг (в лесу). Разминка. Переменный бег 1 час—1 час 30 мин. с ускорениями от 200 до 500 м. Специальные упражнения бегуна. Пружинистый бег на носках 10 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка. Кросс в переменном темпе 30 мин.



Бегуны преодолевают барьер. На первом плане Г. Буль (117), Н. Соколов (227), за ними А. Конов и В. Евдокимов

Специальные упражнения бегуна (в небольшом объеме). Пружинистый бег на носках 10 мин.

Воскресенье. Участие в соревнованиях

К. ПЕТИНАТИ,
тренер

Список литературы по бегу на 3000 м с препятствиями, опубликованной в журнале «Легкая атлетика».

Семен Ржицкий преодолевает препятствие (кинограмма). № 2, 1959 г.

П. Шорец. Тренировка Алексея Конова. № 2, 1961 г.

На дистанции Григорий Таран (кинограмма). № 8, 1961 г.

Препятствие атакует Николай Соколов (кинограмма). № 3, 1961 г.

На дистанции Герман Буль (кинограмма). № 5, 1962 г.

П. Шорец. Особенности тренировки в беге на 3000 м с препятствиями. № 7, 1961 г.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СТАТЬ БАРЬЕРИСТКОЙ

ПРИСТУПАЯ к тренировке глубокой осенью, вы поставили перед собой задачу — хорошо и плодотворно потрудиться зимой и весной, так как от этого во многом будут зависеть ваши летние успехи. Будем считать, что вы успешно справились с этой задачей и пришли во всеоружии к периоду летних соревнований.

В ходе соревновательного периода продолжайте тренироваться 3—4 раза в неделю. Основная направленность занятий в этот период — дальнейшее повышение скорости и специальной выносливости, а также совершенствование техники. Большое внимание должно быть уделено воле, умению соревноваться, так как без этих качеств невозможно достигнуть высоких результатов. Не забывайте в этот период уделять внимание и разносторонней подготовке, развитию важнейших физических качеств.

Продолжая тренировку, начатую в ноябре — декабре, помните, что совершенствование в барьерном беге требует прежде всего специальной подготовки в беге на короткие дистанции. Результат, который вы стремитесь показать на 80 м с барьерами, будет во многом зависеть от того, насколько

ГЛАВНОЕ — СКОРОСТЬ

успешно вы овладеете скоростью в гладком беге. С этой целью включайте в занятия ускорения, бег с низкого старта и с хода, повторный бег на различные отрезки от 30 до 100 м.

Развивать скорость можно как на тренировках с барьерами, так и на занятиях, специально посвященных совершенствованию в гладком беге. Тренируясь, избегайте ненужного напряжения, следите за тем, чтобы ваш бег был правильным по технике. Это будет во многом способствовать повышению скорости.

Не забывайте в этот период и о силовых качествах. Не допускайте, чтобы уровень развития силы (особенно мышц ног), достигнутый во время зимней и весенней подготовки, снизился в период летних соревнований. Без этого вы не добьетесь дальнейшего повышения скорости и совершенствования техники. Средства для развития силы — различные прыжки и прыжковые упражнения, а также упражнения с малыми отягощениями — равномерно распределяйте в недельном цикле тренировки. Штангу с большим весом (если вы занимались со штангой зимой) применяйте теперь один раз в две недели.

Большое внимание в летней тренировке следует уделять воспитанию скоростной выносливости. Это достигается по-

вторным пробеганием как коротких, так и длинных отрезков (до 200—250 м). Интервалы отдыха между пробежками в этот период должны быть меньше, чем зимой, а скорость пробегания — выше. Значительное место должен занимать бег в $\frac{3}{4}$ силы и с околоредельной скоростью.

Главное же в этот период — специальная тренировка в барьерном беге, в процессе которой также решаются задачи развития скорости и специальной выносливости и в то же время совершенствуются технические навыки, необходимые барьеристке. Повышения скорости и создания необходимого ритма бега вы сможете достигнуть увеличением частоты движений как со старта, так и между барьерами, а также рациональной техникой их преодоления. Для этого необходимо применять: бег с низкого старта с преодолением 2—6 барьеров; то же с увеличенным стартового разгона; повторный барьерный бег на отрезках от 20 до 60 м; гладкий бег в ритме барьерного бега.

СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ ТЕХНИКУ

Совершенствуя технику барьерного бега, обращайте внимание на главные его элементы. Прежде всего бежать необходимо быстро и часто, упруго касаясь дорожки передней частью стопы. Все активные движения входа на барьер

Примечание. О тренировке в подготовительном периоде см. журнал № 9 за 1962 г.

должны быть произведены, пока вы не пойдете еще на опоре.

Отталкивание на барьер следует выполнять мощно и быстро — укороченной постановкой ноги с передней части стопы (ни в коем случае не с пятки). Однако, совершая отталкивание, не торопитесь отрывать от дорожки толчковую ногу. Только в этом случае вы избежите ненужного сгибания в тазобедренном суставе.

После того, как отталкивание будет завершено полностью, начинайте ускоренным движением переносить толчковую ногу через барьер, активно посылая ее бедром вперед-вверх для выполнения первого шага за барьером. Маховая нога должна по возможности быстрее опуститься на грунт. Приземляйтесь на нее упруго, без значительного сгибания в коленном суставе (не подседайте). Стопа в момент соприкосновения с дорожкой также должна быть упругой, так как с этого момента, по существу, начинается выполнение первого шага за барьером.

Добивайтесь в процессе тренировки, чтобы отталкивание на барьер производилось в пределах 180—195 см от него, а приземление за барьером — на расстоянии 80—100 см. Длина шагов между барьерами должна быть примерно следующей: 1-й шаг — 140—160 см, 2-й — 2 м и более, 3-й — 170—180 см.

Не забывайте о работе рук. Их движения, быстрые и широкие, должны быть направлены вперед. Руку, разномысленную маховой ногой, в момент атаки барьера вместе с плечом энергично посылайте дальше вперед и не фиксируйте ее в конечном положении, а быстрым загребающим движением возвращайте назад до сгибания в локтевом суставе. Добивайтесь, чтобы ваш бег был мощным, стремительным, все движения

четкими, согласованными и выполнялись в едином ритме. Если вы обладаете хорошей скоростью и к тому же высоким ростом, то бег со старта выполняйте в 7 беговых шагов, иначе вам не уместиться на 12-метровом расстоянии до 1-го барьера. Если при этом на первых порах будете все же с трудом подходить к барьеру, пусть это вас не огорчает. Чаще пробегайте расстояние до 1-го барьера и постепенно приобретете необходимый навык.

Однако не пытайтесь «тянуть» все 7 шагов, а старайтесь увеличить первые 2—3 шага; остальные же должны быть более свободными и частыми, чтобы обеспечить быстрый переход через препятствие. Для этого некоторое время можно практиковать бег до 1-го барьера по отметкам.

И еще одно, существенное на мой взгляд, замечание. Совершенствование техники, как правило, должно проходить на достаточно высокой скорости, так как техника отдельных элементов и барьерного бега в целом в значительной мере определяются именно быстротой их выполнения.

Повышая техническое мастерство, внимательно изучайте технику сильнейших барьеристок. Наблюдайте за ними на тренировках и соревнованиях, но не пытайтесь во всем слепо копировать их. Учтите, что иногда даже опытные спортсменки имеют погрешности в технике и что особенно важно преодоления барьеров во многом зависят от индивидуальных особенностей.

В процессе тренировок с барьерами, помимо развития скорости и совершенствования техники, воспитывайте специальную выносливость. С этой целью 2—4 раза в неделю (когда нет соревнований) пробегайте всю дистанцию полностью или увеличивайте ее до 100 м.

НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Однако основным содержанием и главным средством тренировки в этот период должны быть соревнования, участие в которых является одним из условий для достижения высоких результатов. Особо важное значение они имеют для воспитания волевых качеств и спортивной закалки.

Готовясь к выполнению II разряда, вы должны знать, что, согласно требованиям Единой всесоюзной спортивной классификации, выполнение этого разряда засчитывается при условии, если спортсменка в течение сезона участвовала не менее чем в 8 соревнованиях. Это должно быть минимумом. Соревноваться же нужно еще чаще. Так, лучшие барьеристки страны — И. Пресс, Г. Быстрова, Р. Кошелева, — как правило, стартуют в сезоне в беге на 80 м с барьерами 25—30 раз.

Опыт показывает, что большую пользу приносит и участие в соревнованиях по другим видам (100, 200 м, длина). И. Пресс стартовала в 1960 г., например, в барьерном беге 30 раз, в беге на 100 м — 27 и на 200 м — 9 раз. Это помогло ей четыре раза в сезоне показать результат 10,6, пробежать 100 м за 11,4 и стать чемпионкой XVII Олимпийских игр.

Ваш успех на соревнованиях во многом будет зависеть от разминки. Разминка должна быть привычной и длиться 35—40 мин. (с ускорениями и барьерными упражнениями).

Ее нужно закончить за 15 мин. до старта. После выхода на место соревнования сделайте 2—3 легких ускорения по 60—80 м и, если есть возможность, попробуйте несколько раз пробежать с низкого старта и преодолеть 2—4 барьера.

В этот период недельный тренировочный план должен строиться с учетом соревнований. Когда их нет, то проводите контрольные прикидки. Если же соревнования проходят несколько воскресений подряд, то тренируйтесь примерно так:

Понедельник (после соревнований в воскресенье). Разминка 30—35 мин.: медленный бег или кросс 10—15 мин., общеразвивающие упражнения. Повторный бег на отрезках от 120 до 200 м вполсилы или $\frac{3}{4}$ силы. Специальные беговые и прыжковые упражнения (несколько серий).

Вторник. Отдых.

Среда. Разминка 30—35 мин.: медленный бег, общеразвивающие упражнения, беговые упражнения. 2—3 ускорения на 80 и 100 м. Бег с хода 2 × 60 м. Специальные упражнения с барьерами и бег 2 × 1 барьер, 2 × 2 барьера, 4 × 4 барьера, 2 × 6 барьеров. Метание диска или колья. Бег 1—2 × 120 м. Прыжковые упражнения.

Четверг. Разминка 25—30 мин.: медленный бег, общеразвивающие и беговые упражнения, ускорения 2—3 × 100—120 м. Бег с низкого старта 4—5 × 30—40 м, 60, 80 м, специальные упражнения на четырех барьерах (расстояние 8 м). Упражнения с ядром.

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка накануне соревнований.

Воскресенье. Соревнования.

Степень нагрузки в каждом тренировочном занятии может быть и несколько иной, чем в предлагаемом варианте, однако наибольшая нагрузка должна быть в среду. Занятия в понедельник полезно проводить в лесу или парке. По окончании соревновательного сезона не прекращайте занятий, не нарушайте непрерывности тренировочного процесса.

В заключение мне хочется дать молодым барьеристкам несколько советов. Прежде всего следите за состоянием своего здоровья. Не менее 2 раз в год посещайте врача. При правильной тренировке здоровье и самочувствие должны улучшаться, и, наоборот, хорошее здоровье будет служить показателем правильности тренировочного процесса. Следите за своим весом. Тренируясь, принимайте меры предосторожности, чтобы не получить травмы, которые могут надолго вывести из строя. Соблюдайте режим. Это поможет вам успешно сочетать учебу или работу с тренировками, улучшить здоровье и добиться высоких спортивных результатов.

М. ГОЛУБНИЧАЯ,
заслуженный мастер спорта

Список литературы по барьерному бегу, опубликованной в журнале «Легкая атлетика».

- Д. Ионов. Обучение барьерному бегу. № 3, 1959 г.
- В. Садовский. Молодым барьеристам свои дистанции. № 6, 1959 г.
- В. Садовский. Наш счет барьеристам. № 2, 1960 г.
- Т. Прохоров. Овладевайте мастерством барьерного бега. № 9, 1961 г.
- М. Голубничая. Да, 100 м с барьерами нужны. № 4, 1961 г.
- М. Голубничая. На барьерных дистанциях женщины. № 3, 1961 г.
- М. Голубничая. Если вы хотите стать барьеристкой. № 9, 1962 г.
- Специальные упражнения барьериста. № 7, 1962 г.

Барьер позади, и Р. Кошелева без промедления продолжает бег



Тренируется ЯНИС ЛУСИС

СЯНИСОМ ЛУСИСОМ я познакомился в 1957 г., когда он после окончания средней школы поступил в Латвийский государственный институт физической культуры. В том году кафедра легкой атлетики поручила мне спортивную работу с легкоатлетами I курса. К большому моему удовольствию, шестеро из них имели некоторый опыт выступлений в соревнованиях по метанию копья и, что особенно важно, в большей или меньшей мере обладали задатками копьеметателей. Трое, в том числе и Янис Лусис, показывали результаты III спортивного разряда.

Забегаю вперед, скажу, что в результате упорной четырехлетней тренировки два моих ученика стали мастерами спорта, двое — выполнили нормы I и двое — II спортивных разрядов.

В то время Янис делал только первые шаги в спорте. До поступления в институт он, как и многие другие юноши, увлекался спортивными играми, охотно играл в волейбол и баскетбол, защищая честь своей школы, а если это было необходимо, участвовал в соревнова-

ниях по легкой атлетике — чаще всего прыгал в высоту, где имел лучший результат 1,65.

В 1957 г., выступая на школьных соревнованиях, Лусис обратил на себя внимание тренеров, которые предложили ему специализироваться по прыжкам в высоту и даже советовали отказаться от метания копья, так как в этом виде, по их словам, он «не имеет никаких перспектив».

Конечно, сейчас, видя атлетическую фигуру Яниса, трудно представить себе, каким он был шесть лет назад. Данные, которые приводятся ниже, до некоторой степени дают представление об уровне его общей и специальной физической подготовленности и о постепенном повышении его спортивного мастерства (см. таблицу). Следует отметить, что немалую роль в этом сыграл весь процесс учебы в институте физкультуры. Учебные занятия по разным видам спорта дали молодому спортсмену хорошую физическую закалку и способствовали развитию таких необходимых копьеметателю качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

ные со сгибанием и разгибанием туловища. Пришлось отказаться и от некоторых видов прыжков. Но тренировки не прекращались. Они посвящались другим упражнениям, среди которых особенно большое место занимал спринтерский бег.

Итак, в тренировке мы старались соблюдать принцип многоборной подготовки, широко применяя бег, прыжковые упражнения, упражнения с тяжестями и на гимнастических снарядах и т. д. Использование разнообразных средств тренировки, среди которых не были забыты и специальные упражнения копьеметателя, позволило Янису сравнительно быстро повысить уровень общей физической подготовленности и на этой основе овладеть техникой метания копья, а также и других видов легкой атлетики.

Нужно сказать, что все годы во всех периодах и на всех этапах тренировки большое внимание Лусис уделял освоению и совершенствованию техники метания копья. Многократно выполнялись специальные упражнения для развития тех или иных физических качеств, необходимых метателю, укреплялись и развивались те мышечные группы, от работоспособности которых зависит как сила рывка, так и правильное сочетание движений в финальном усилии. Тщательно отработывались имитационные упражнения с копьем и другими снарядами. Да и сейчас, когда техническая подготовленность спортсмена значительно выросла, он все еще уделяет большое внимание различным вспомогательным и имитационным упражнениям, с помощью которых осуществляется совершенствование техники метания копья.

Главный упор в тренировочной работе мы делали на зимнюю тренировку. Кривая нагрузки (объема), в основном, оставалась одной и той же в течение всех лет, т. е. своей кульминации достигала в январе, а затем, с повышением интенсивности, падала. Однако если сравнивать тренировочную работу по годам, то будет видно, что объем нагрузки подготовительного периода рос из года в год, а объем нагрузки соревновательного периода в последние годы имел тенденцию к снижению. В то же время так называемые исходные данные для начала тренировки следующего подготовительного периода с каждым годом несколько повышались.

Это еще раз показывает, что для поддержания и даже совершенствования определенного уровня общей и специальной физической подготовленности метателю не требуется столько усилий, сколько ему было нужно для достижения такого уровня. В этом можно убедиться, анализируя тренировку Лусиса в 1962 г. Например, в январе 1962 г. объем его тренировки в пять, а то и в шесть раз превышал нагрузку отдельных месяцев соревновательного периода.

На первом этапе подготовительного периода (декабрь — февраль) спортсмен

ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ В КОНТРОЛЬНЫХ СОСТЯЗАНИЯХ Я. ЛУСИСА

Показатели Контрольные упражнения	Данные по годам					
	1957	1958	1959	1960	1961	1962
Рост	175	177	178	180	180	180
Вес	68,3	74,0	80,0	81,5	83,0	84,0
Спирометрия легких	5200	5800	6300	6600	6600	6600
Динамометрия кисти рук:						
а) правой	52	59	66	69	60	60
б) левой	42	60	68	64	60	60
Бег 20 м с низкого старта	3,2	3,0	2,9	2,9	2,8	2,8
Тройной прыжок с места	8,00	8,44	8,85	9,23	9,49	9,63
Жим	65,0	75,0	80,0	87,5	90,0	100,0
Рывок	65,0	75,0	80,0	95,0	105,0	105,0
Толчок	85,0	100,0	115,0	125,0	130,0	130,0
Приседание со штангой	—	120,0	130,0	150,0	165,0	175,0

Уже в начале нашей совместной тренировочной работы мы решили придерживаться принципа многоборной подготовки. Поэтому в перспективный план Лусиса были включены не только метание копья, но и некоторые другие виды легкой атлетики, занятия которыми способствовали бы повышению его общей и специальной подготовленности.

Надо сказать, что результаты, которые планировались для Лусиса по годам, были намного превышены. Так, например, в 1961 г. в беге на 100 м мы предполагали достигнуть результата 11,6, а в действительности к этому времени Янис стал пробегать эту дистанцию за 11,2. В прыжках в высоту его задачей было научиться прыгать на 1,80, но он преодолел 1,90.

Однако особенно успешно Лусис перевыполнял план в своем основном виде — метании копья, ежегодно превышая контрольные задания на 10—12 м. В 1961 г. он превысил план на 15 м. Мы рассчитывали достигнуть результата 66 м, а Янис послал копье на 81,01! Очень большую роль здесь сыграло то, что

Янис уже с первых дней проявил исключительное трудолюбие. За все годы он не пропустил ни одного занятия, а тренировался он немало — в подготовительном периоде, например, 6, а то и 7 раз в неделю по 2—3, а иногда 4 часа. В овладении техникой метания Янису во многом помогли характерные для него широкая амплитуда и мягкость движений, хорошая гибкость и отличная координация. Но наряду с этим мы встретили и немало трудностей.

Уже в первый год тренировки Янис имел две довольно серьезные травмы. К сожалению, и в дальнейшем спортсмену сопутствовали травмы, которые, конечно, тормозили его спортивный рост. Впрочем, это позволило открыть очень ценное качество в характере Яниса: силу воли, стремление не отступать ни перед какими преградами. Так, в январе 1958 г. на одной из тренировок, стараясь вытолкнуть штангу весом, превышающим личный рекорд, Янис сильно «потянул» мышцы спины. В связи с этим до июня он не мог метать копье и выполнял упражнения, связан-

старается главным образом улучшить разностороннюю общую физическую подготовленность, наряду с этим не забывая о специальной физической подготовке и совершенствовании техники метания. Основными средствами в это время являются: спринтерский и барьерный бег, специальные беговые упражнения, различные прыжки с места и с разбега, упражнения с набивными мячами, на гимнастических снарядах и, конечно, со штангой.

Остановлюсь подробнее на тренировке с тяжестями. Все эти годы в подготовительном периоде занятиям со штангой Лусис посвящал не менее двух дней. В первом занятии выполнял все упражнения классического троеборья (жим, рывок и толчок двумя руками) и приседания со штангой на плечах. Главное внимание уделял рывку, стараясь все движения делать как можно быстрее и динамичнее. Общий тоннаж на одном занятии колебался от 7 до 15 т. Удельный вес отдельных упражнений со штангой: жим — 15%, рывок — 35%, толчок и взятие штанги на грудь — 10—15%, приседание 35—40% от всего поднятого веса.

Основные упражнения выполнялись преимущественно со штангой среднего и большого веса. Так, например, рывок Янис обычно делал со штангой весом 85—100 кг (при личном рекорде 105 кг). Между подходами к штанге он выполнял разные имитационные упражнения с гантелями, дисками от штанги и упражнения на гибкость. Чтобы не потерять гибкости суставов, особенно плечевого, метателю очень важно чередовать силовые упражнения с упражнениями на гибкость; с этой целью мы применяем гимнастические или обычные палки, упражнения на гимнастической стенке типа «мост» и т. д.

Во второе занятие со штангой входила серия таких упражнений, как повороты, наклоны, выпады со штангой на плечах, повторные рывки и т. д. Любопытно отметить, что если в первый год тренировок Янис с большим трудом делал эти упражнения со штангой весом 30—35 кг, то в последние два года он легко справляется со штангой 60 кг. Можно было бы значительно увеличить и этот вес, но едва ли это целесообразно.

Метать копье Янис начинает только с февраля и лишь один раз в неделю. Метает с места и с укороченного разбега, легко, обращая внимание на совершенствование ритма бросковых шагов, правильность выполнения всего финального усилия: своевременный подхват броска ногами, взятие копья «на себя» и выход грудью вперед, с тем чтобы финальное усилие получилось как можно длиннее. На одном занятии он выполняет 20—30 бросков с места и 10—15 с разбега. В зависимости от технической подготовленности метателя на данном этапе тренировки сила броска постепенно увеличивается.

В течение марта — апреля количество тренировок в метании копья постепенно доводится до 2—3 в неделю. Так же спортсмен тренируется и в соревновательном периоде.

Из года в год мы все более убеждались в значении специальной силовой подготовки копьеметателя, которая способствует достижению высоких спортивных результатов и сохранению спортивной формы в течение всего соревновательного периода. Мы считаем, что именно специальная силовая тренировка в подготовительном периоде 1962 г. позволила Янису Лусису показать стабильные результаты на всех соревнованиях прошедшего спортивного сезона.

Кроме занятий со штангой, Лусис широко применяет и средства специальной силовой подготовки: рубка трени-

ровочным топором (1—2 раза в неделю, до 150 ударов на одном занятии), главным образом двумя руками; метание набивных мячей разного веса одной и двумя руками из различных положений и метание утяжеленных снарядов (ядер, камней весом 1,5—2,5 кг) одной рукой с места и с 3 шагов разбега. Метания этих снарядов спортсмен применяет с декабря по 2—3 раза в неделю. На одном занятии он выполняет до 40 бросков, в том числе 20—30 бросков с места.

Метая утяжеленные снаряды одной рукой, нужно действовать очень продуманно и осторожно. При правильном выполнении этого упражнения улучшается сила рывка. Чтобы лучше «взять снаряд на себя», в исходном положении для начала броска рекомендуется больше повернуться грудью в сторону броска. Метание из исходного положения левым боком в сторону броска опасно, так как в этом случае затрудняется выполнение финального усилия, что может вызвать повреждение локтевого или плечевого суставов метателя.

Вес снаряда нужно подбирать, исходя из подготовленности спортсмена. Но лучше применять снаряды меньшего веса, особенно технически слабо подготовленным метателям. Снаряд по весу должен быть таким, чтобы он позволял выполнять движения правильно и динамично, но требовал некоторого усилия.

Большое внимание в подготовительном периоде Лусис обращает на улучшение скоростных качеств. Он очень любит бег с низкого старта, который проводит дважды в неделю (10—25 стартов на одном занятии).

Спортивные игры — прекрасное средство тренировки копьеметателя. Трудно перечислить все те качества, как физические, так и морально-волевые, развитию которых способствуют спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «борьба за мяч» всегда занимали значительное место в тренировке Лусиса. В подготовительном периоде к летнему сезону 1961 г. спортивным играм было отведено около 28% всего тренировочного времени.

В подготовительном периоде Лусис, в основном, придерживается следующего плана тренировки:

Понедельник. На стадионе и в спортивном зале — 2,5—3 часа. Задачи — совершенствование техники метания копья, силы и быстроты. Спортивные игры, бег с ускорением и с низкого старта, прыжки с места, метание ядра одной рукой, метание набивных мячей.

Вторник. В зале тяжелой атлетики — 2—2,5 часа. Задача — развитие силы. Упражнения с дисками от штанги, со штангой (классическое троеборье и приседания), подскоки с гирей.

Среда. На стадионе и в спортивном зале — 2,5—3 часа. Задача — совершенствование техники метания, силы и быстроты. Специальные беговые упражнения, бег с ускорением и с низкого старта, бег с барьерами, прыжки в длину с разбега, метание ядра одной рукой, рубка топором, метание набивных мячей, спортивные игры.

Четверг. В зале тяжелой атлетики — 2 часа. Основная задача — развитие силы. Серия упражнений со штангой (повороты, наклоны и т. д.) и с блинами от штанги, подскоки с гирей.

Пятница. В зале гимнастики — 1,5—2 часа. Основная задача — общая физическая подготовка. Спортивные игры, разные подскоки на матах (сериями), упражнения с набивными мячами и на гимнастических снарядах, акробатика.

Суббота. На стадионе, в лесу — 2—3 часа. Задача — повышение общей физической подготовленности, развитие силы и выносливости. Специальные беговые упражнения, бег с ускорением, повторный бег на отрезках до 300 м, разные прыжки, метание ядра одной рукой, рубка топором.

Воскресенье. Отдых.

В соревновательном периоде Лусис тренируется 3—5 раз в неделю. В основном, сохраняется принцип многоборной подготовки. Спортсмен много бегает с барьерами, прыгает в длину и с шестом, толкает ядро. Для поддержания силы в тренировку включаются упражнения со штангой большого веса, главным образом рывки двумя руками и приседания (в среднем один раз в две недели, общий тоннаж небольшой) и метание ядра одной рукой после метания копья (один раз в неделю по 20—30 бросков).

В заключительном периоде количество тренировочных занятий не превышает 4 в неделю по 1,5—2 часа. В это время Лусис, в основном, занимается спортивными играми и различными силовыми упражнениями.

В первые годы наших совместных занятий, когда Янис был еще студентом, на каникулы в самый разгар спортивного сезона он уезжал в деревню к родным, где занимался самостоятельно, и приезжал в Ригу только на соревнования. Однако в сентябре, когда мы снова встречались, я убедился, что план тренировки перевыполнен. Эти занятия помогли выработать у Яниса умение трудиться самостоятельно, развили инициативу, умение контролировать и оценивать свои действия. А ведь это очень ценные качества для спортсмена.

В результате Лусис очень активно, проявляя большую выдумку, участвовал в процессе совершенствования техники. Он даже изобрел упражнения, облегчающие отработку некоторых элементов метания, которые в дальнейшем с успехом применяли остальные воспитанники нашей группы.

Любимые упражнения Яниса? Да, пожалуй, все, выполнение которых мы считаем обязательным для подготовки копьеметателя. Но все-таки среди них хотелось бы выделить спортивные игры и собственно метание копья.

Янис Лусис зарекомендовал себя и как способный десятиборец. В этом виде он выступал всего четыре раза. Думаю, что результат, показанный им в прошлом году на командном первенстве СССР, — далеко не предел его возможностей. Ведь к этому выступлению он специально не готовился. Некоторые специалисты считают, что Янис должен переключиться на десятиборье, где он имеет большие перспективы. Я затрудняюсь сделать об этом окончательный вывод. Во всяком случае, пока мы намерены сохранить прежнюю направленность занятий — тренировку в метании копья средствами многоборной подготовки.

Иногда приходится слышать вопрос: в чем причина успеха Лусиса? Ответ очень прост: в упорной тренировке. Только труд рождает чемпионов и рекордсменов. Об этом мы стараемся не забывать и сейчас, готовясь к новому спортивному сезону.

В. МАЗЗАЛИТИС,
ст. преподаватель института
физкультуры

г. Рига.

Я ОТВЕЧАЮ ВАМ, ДРУЗЬЯ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ почта приносит мне все новые письма. Школьники, студенты, военнослужащие, новички и опытные спортсмены, просто любители легкой атлетики просят совета, задают многочисленные вопросы, интересуются моими планами на будущее.

Я не имею возможности ответить на все письма, но думаю что, рассказав здесь, на страницах журнала, о своей тренировке, смогу ответить на многие вопросы моих корреспондентов.

Начну с последнего соревнования прошлого года — командного первенства страны, которое состоялось в октябре в г. Ташкенте. После чемпионата Европы, который, естественно, потребовал большого напряжения сил, мне удалось сохранить спортивную форму и удачно выступить на этом соревновании. В беге на 1500 м я показал четвертый результат, а на дистанции 5000 м одержал победу со временем 14.00,0, превышающим достижение победителя первенства Европы в Белграде англичанина Б. Талло. Это было показателем того, что к летнему сезону 1962 г. я готовился правильно и высшую спортивную форму приобрел именно к основным соревнованиям сезона. Возможно, что если бы предыдущей зимой я форсировал свою тренировку, то не смог бы удержать эту форму до октября.

Итак, сезон был очень напряженным. Поэтому, для того чтобы с новыми силами перейти к подготовительному периоду 1963 г., мне нужен был отдых. Но как отдыхать? Можно совершенно прекратить всякие занятия. Но это было бы неправильно. У меня уже был в этом отношении печальный опыт. В 1959 г. после последнего соревнования я сразу прекратил всякие тренировки, не занимался никакими физическими упражнениями. Прошло 8 дней, и, даже не выходя на стадион, я почувствовал, что совершил ошибку. Раньше в доме, в котором я живу, я легко поднимался на 7-й этаж. Теперь, после отдыха, у меня начиналась одышка уже на 5-м этаже, появилось чувство вялости.

Это показало мне, что переход к отдыху должен быть постепенным, что нельзя резко менять тренировочный режим. Поэтому после первенства страны 1962 г. на две недели я исключил из своего расписания занятия на стадионе, но продолжал легко тренироваться по следующему плану:

Понедельник. Только зарядка: бег в течение 20 мин. и общеразвивающие упражнения.

Вторник. Кросс на пересеченной местности в течение 45—50 мин.

Среда. Отдых.

Четверг. Кросс 35—40 мин.

Пятница. Отдых.

Суббота. Кросс 40 мин. Общеразвивающие упражнения.

Воскресенье. Парная баня.

После двух недель такой тренировки я прекратил и кроссовый бег и в течение полутора месяцев ограничился утренней зарядкой и занятиями различными видами спорта в институте физкультуры, где я учусь. Этот период активного отдыха, который был необходим мне для того, чтобы облегчить протекание восстановительных процессов в организме, восстановление нервной системы, продолжался до 20 декабря. Обычно летом мой вес немногим превышает 61 кг. Зимой же в процессе восстановления он увеличивается иногда до 70 кг.

После такого активного отдыха 20 декабря я провел первую тренировку по плану подготовительного периода, а уже через месяц, в конце января, мне пришлось участвовать в первых кроссовых соревнованиях «Спартак» в Ужгороде. На 5 км я занял только 15-е место, но не был этим огорчен, так как для меня бег носил тренировочный характер, и таким результатом в начале подготовительного периода я был доволен.

Можно ли рекомендовать такой длительный переходный период всем бегунам? Думаю, что нет. К решению вопроса о длительности активного отдыха нужно подходить индивидуально. Молодым бегунам, которые в течение летнего сезона выступали не особенно интенсивно и не растратили много нервной энергии, у которых к тому же нет достаточно прочного фундамента общей физической подготовленности, отдыхать длительное время — нецелесообразно.

В 1954—1956 гг., например, в переходном периоде мне было достаточно 15 дней активного отдыха, после которого я сразу начинал интенсивные тренировки. Другое дело теперь. У меня уже создан прочный фундамент беговой и общей физической подготовленности, мне уже более 32 лет, ответственные международные соревнования, в которых я часто участвую, требуют большой затраты нервной энергии. Для меня было бы неправильным рано начинать интенсивную тренировку и приходиться к высшей спортивной форме уже в подготовительном периоде.

Так что же, — спрасят меня, — значит, бегуны на средние и длинные дистанции не могут приобрести хорошую спортивную форму зимой и побеждать в кроссовых соревнованиях?

— Нет, могут. Но не все и не на всех этапах своего спортивного пути. Ведь не случайно среди европейских спортсменов немало легкоатлетов, которые специализируются в кроссах и почти не выступают летом на беговой дорожке стадиона. В то же время многие замечательные бегуны участвуют в кроссах редко и не показывают зимой особенно высоких результатов. Ведь известно, что в этом году чемпион Европы в беге на 1500 м француз Мишель Жази, участвуя в «Кроссе наций», занял только 18-е место. Правда, есть спортсмены, одинаково успешно выступающие и в кроссах и на гравельных дорожках. Одним из них был француз Ален Мимун. Сейчас им является бельгиец Гастон Роелантс. Но таких бегунов сравнительно немного.

Почему я так подробно останавливаюсь на этом вопросе? А потому что проблема приобретения спортивной формы и удержания ее в течение ряда месяцев является одной из важнейших для бегунов на средние и длинные дистанции, как, впрочем, и для легкоатлетов всех специальностей. С этой проблемой тесно связан вопрос о нагрузках на различных этапах тренировочного процесса, о той «кривой» изменения объема и интенсивности тренировки, которая не является досужим измышлением кабинетных ученых, как это думают некоторые неопытные спортсмены, а насущно необходима и должна быть для каждого легкоатлета своего рода руководством к действию.

Намечая план на новый год и определяя сроки подготовительного периода, нужно посоветоваться с врачом. Что касается меня, то два раза в год я консультируюсь у преподавателя Ленинградского института физкультуры им. Лесгафта физиолога профессора В. А. Гандельсмана, постоянно советуюсь с врачом Г. И. Воробьевым. Конечно, решающее слово в планировании тренировки принадлежит моему тренеру Г. И. Никифорову.

Так же, как переход от соревнований к активному отдыху, переход от отдыха к тренировкам должен быть мягким и постепенным. Ошибку совершают те, кто начинает тренироваться сразу интенсивно, бегают много и в чрезмерно высоком темпе. Начало подготовительного периода должно быть посвящено постепенному вытягиванию в интенсивную тренировку. Исходя из этого принципа, в качестве основного тренировочного средства в это время я применяю сравнительно медленный бег в равномерном темпе. Вот как, в частности, я тренировался в подготовительном периоде этого сезона.

Первая тренировка 20 декабря 1962 г. Чувствовал себя полностью отдохнувшим, бодрым. Первую неделю три раза бегал в парке кроссы продолжительностью от 30 до 50 мин. Вторую неделю количество кроссовых тренировок не увеличилось, но по утрам я стал применять легкий бег 15—20 мин. и общеразвивающие упражнения. После этого ко второй половине января число кроссов увеличилось до четырех в неделю и несколько повысилась интенсивность бега:

Понедельник. Кросс 35—40 мин. в равномерном темпе.

Вторник. Отдых.

Среда. Кросс 35—40 мин. в переменном темпе (ускорения по самочувствию).

Четверг. Отдых.

Пятница. Кросс в равномерном темпе.

Суббота. Кросс в переменном темпе.

Воскресенье. Отдых.

К концу января я постепенно увеличил объем бега и его интенсивность. Продолжительность кроссов достигла 1 час. 10 мин.—1 час. 20 мин. Стала больше длина отрезков уско-

ренного бега. Если в первое время я пробегал за 30 мин. около 7 км, то теперь за это же время преодолеваю 8—9 км. 15 км я пробегал за 50 мин., а теперь за 45 мин.

Большое место в моей тренировке занимает контрольный бег на определенные, разнесенные на местности дистанции. Постепенно я улучшаю время их пробегания. Так, если в конце января скорость моего бега на 1000 м в кроссах равнялась 4 мин., то через месяц в феврале 3.50,0—3.40,0.

В феврале я начал совмещать кроссовый бег на местности с тренировкой в туфлях с шипами на гравековой дорожке в манеже или очищенном от снега стадионе. Вот как примерно выглядел недельный цикл моей тренировки в феврале 1963 г.:

Понедельник. Кросс в переменном темпе 1 час. 15 мин.—1 час. 20 мин.

Вторник. Тренировка в манеже на гравековой дорожке. Разминка и ускорения 20 мин. Бег на 200, 400, 600 м. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Среда. Кросс в равномерном темпе.

Четверг. Отдых.

Пятница. Кросс в переменном темпе.

Суббота. Тренировка в манеже на гравековой дорожке. Разминка. Ускорения. Бег 3×400 и 4×800 м.

Воскресенье. Отдых.

Занимаясь в этот период два раза в манеже, я уделяю некоторое время специальным беговым, общеразвивающим упражнениям и упражнениям на гимнастических снарядах и со штангой. Нужно сказать, что в свое время я серьезно занимался гимнастикой и сейчас поддерживаю «спортивную форму». Например, я могу 22 раза подтянуться, делаю большие обороты на перекладине. В прошлом году на зимних соревнованиях по общей физической подготовке в Ленинграде я поднялся по пятиметровому канату без помощи ног за 5,6 сек. Это было четвертым временем среди всех участников соревнований, и в том числе прыгунов и метателей.

Молодым бегунам я советую обязательно заниматься в это время со штангой (подскоки, приседания, толчки, рывки, жим). За каждую тренировку можно набирать общий вес до 1,5—2,5 тонн. Нужно только предупредить, что для бегунов целью занятий со штангой должно быть не увеличение мышц, а преимущественно укрепление связок.

В марте я увеличиваю количество тренировок, направленных на развитие скорости и скоростной выносливости. Больше пробегаю контрольных отрезков (2,3 и 5 км). 3 раза в неделю тренируюсь на местности и 2 раза на дорожке в манеже или на стадионе. В кроссах увеличиваю темп бега. Если в феврале за 1 час. 10 мин. я преодолевал 17 км, то теперь 18—20 км.

На тренировках в первой неделе марта я пробегал 12—15×400 м (65,0—66,0 каждые 400 м) и 5×200 м или 5—7×1000 м (2.50,0). Во второй неделе в занятия включались отрезки 1200 м (3.17,0) и 2000 м (5.30,0—5.35,0), а в третьей неделе 3000 м (8.30,0—8.35,0).

Обычно в апреле я бываю близок к приобретению спортивной формы. Тренировка становится еще более интенсивной. Скорость бега повышается. В это время я занимаюсь уже три раза на стадионе и только два раза на местности. Основные отрезки, на которых я вырабатываю скорость,— 400 и 1000 м. 100 м я бегаю редко, 200 м чаще.

Вот типичная для этого периода тренировка: 5×200 м, 10×400 м и снова 5×200 м. Двести метров пробегаются за 26,0—28,0 и 400 м за 59,0—62,0, между отрезками — 100—120 м тихого бега. Такой переменный бег в этот период является для меня одним из основных методов приобретения необходимых скоростных качеств. Интенсивность тренировок можно повысить, увеличивая скорость пробегания отрезков или уменьшая интервалы тихого бега. Когда я в форме, мне удается все десять 400-метровых отрезков пробежать быстрее 60,0 и несколько сокращать интервалы тихого бега. Однако это очень трудно и недоступно даже большинству мастеров спорта. Судя по моему опыту, для того чтобы выполнить норматив мастера спорта в беге на 5000 м, достаточно пробежать 10×400 м за 61,0—62,0 каждые 400 м через интервалы 100 м тихого бега. Кроме того, нужно показывать на 400 м результат в пределах 53,0. Это позволит показать мастерский результат на 5000 м и обеспечит достаточно быстрый финиш.

Что касается молодежи, которая стремится повысить свое мастерство, то молодые спортсмены должны стремиться пробегать каждые 400 м за 67,0—69,0, несколько увеличив интервалы тихого бега. Начать можно с двух-трех повторений 400-метровой дистанции и стараться постепенно довести количество повторений до 10.

Несколько слов мне хотелось бы сказать о периоде сорев-

нований. Хотя соревнования и являются лучшей тренировкой, но прекращать летом регулярные занятия ни в коем случае не следует. В соревновательном периоде я продолжаю тренироваться 5 раз в неделю. Только уменьшаю количество тренировок на стадионе до двух. Если нет соревнований, то отдыхаю в четверг и воскресенье. На пересеченной местности я бегаю в переменном темпе в туфлях с шипами. Сравнительно с зимними и весенними месяцами увеличиваю количество ускорений в кроссовом беге (до 12). На стадионе я продолжаю пробегать отрезки 400, 1000, 1200 м и т. д. В этот период я повторяю, например, бег на 1000 м 5—6 раз по 2.40,0 или преодолеваю 1200 м за 2.58,0.

Если на воскресенье намечены соревнования, то недельный план тренировки строится так:

Понедельник. Отдых. Утренняя зарядка.

Вторник. Легкий кросс.

Среда. Тренировка на стадионе.

Четверг. Отдых.

Пятница. Отдых.

Суббота. Разминка.

Воскресенье. Соревнование.

Но вот раздался выстрел стартера. Некоторые неопытные бегуны в первые секунды после начала бега выжидают, ищут, как бы занять местечко повыгоднее. В результате они теряют драгоценные секунды. А этого делать нельзя. На старте дорога каждая секунда. Нужно постараться как можно скорее занять бровку. Если для этого придется повести бег, то не нужно этого бояться. Занимайте бровку и смело идите в том темпе, который для вас доступен и предусмотрен по графику. Нередко бывает, что соперник обогнал тебя, а потом замедлил бег. Обходи его! Даже если он чемпион.

Повторяю, что соревнование — лучшая тренировка для спортсмена. Только на соревнованиях бегун может закалить свою волю, приобрести тактическую зрелость. На соревнованиях узнаешь по-настоящему и себя и противников. Выявляются твои положительные и отрицательные стороны.

Немалую роль играет поведение спортсмена на соревнованиях, умение психологически подготовиться к ним. Обычно я знаю, кто из сильных бегунов победит со мной, и в зависимости от этого строю свой тактический план. Если противник не отличается особенно сильным финишем, то я заканчиваю бег в зависимости от обстановки и по самочувствию. Если же он умеет хорошо финишировать, то я стараюсь обязательно опередить его в этом.

В свое время мне часто приходилось соревноваться с отличным бегуном И. Семеновым. Было известно, что он всегда начинает свой замечательный финиш за 200—250 м. И вот для того, чтобы не попасть в конце дистанции враска, я обычно начинал финишировать и уходить от него за 400 м.

Большое значение я придаю режиму в день соревнования. Во-первых, сон должен быть полноценным. Можно даже поспать часок после обеда (если соревнование вечером). Пообедать нужно за 5—6 час. до старта. Пища должна быть легкой: куриный бульон, курица. За 2 часа до выступления можно съест шоколад. За час до старта я обычно начинаю разминку, которая состоит из бега переменного характера в течение 20 мин. и общеразвивающих упражнений. После этого я обтираюсь влажным полотенцем и надеваю чистую майку. Тщательно подгоняю туфли с шипами.

Бывает и так, что на первой половине дистанции бежится легко и кажется, что можно нарушить график и пробежать побыстрее. Не поддавайся этому часто ложному чувству. В беге нужно быть экономным и расчетливым до конца. Легко в начале, но тяжело может быть в конце. Вот почему молодые бегуны и совершают часто эту ошибку. Поддавшись чувству легкости в начале бега, нарушают график.

Бежать лучше всего в равномерном темпе. Опытные бегуны отличаются высоким чувством темпа. Когда в 1960 г. на первенстве СССР мне удалось установить рекорд на 10 000 м, я выработал в себе это чувство и, пробегая на тренировках 400 или 1000 м без секундомера, ошибался на этих отрезках не больше чем на 0,2—0,5 сек. А в рекордном забеге 1962 г. я нарушил запланированный график лишь на 1,2 сек. Было намечено показать результат 28.17,0, а я закончил бег за 28.18,2. Каждый круг я пробегал в среднем за 65—67 сек.

В заключение хочу сказать, что я с нетерпением жду себе смену. У нас есть немало молодых одаренных бегунов. Среди них можно назвать Ю. Алексахина, В. Никитина, Ю. Тюрина. Они могут добиться рекордных результатов на длинных дистанциях. Нужно только держать, приобретать опыт, быть «думающим бегуном», научиться анализировать свои выступления и изучать опыт других.

П. БОЛОТНИКОВ,
заслуженный мастер спорта



вестник» в Приморском крае, например, неплохого результата в прыжках в высоту достиг Виктор Тильба — 1,95. Сильнейшей оказалась и 15-летняя школьница из Уссурийска Валя Абдеева, преодолевшая планку, установленную на высоте 1,50. Во Фрунзе А. Ситников и В. Хорошков разделили 1-е место с результатом 1,90, а Н. Артемчук показала 1,65. Кроме достижений, упомянутых выше, нельзя не отметить и результата

ЗИМА НЕ ПРОШЛА ДАРОМ

Заметки о зимних стартах легкоатлетов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА у нас перестает быть только летним видом спорта. Если каких-либо 10—15 лет назад за проведение тренировок в зимние месяцы нужно было агитировать, то сейчас зимние соревнования стали жизненной необходимостью. География их проведения расширяется с каждым годом. Ангарск, Ашхабад, Брест, Волгоград, Душанбе, Каунас, Норильск, Улан-Уде, Фрунзе — вот далеко не полный перечень городов, где нынешней зимой прошли состязания легкоатлетов. Достаточно сказать, что во всесоюзных зимних соревнованиях этого года приняли участие легкоатлеты 84 городов всех союзных республик.

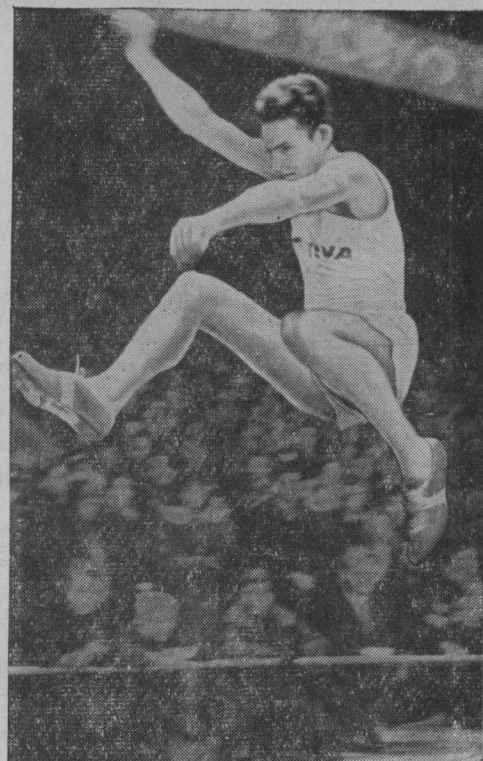
Общеизвестны результаты выступлений наших легкоатлетов за рубежом на кроссах «Сатус» в Швейцарии, «Юманите» во Франции, армейском в ГДР, в состязаниях с сильнейшими атлетами мира в Соединенных Штатах Америки. О результатах, достигнутых зимой внутри страны, мы знаем гораздо меньше. Между тем многие из них говорят о том, что зима для значительной части легкоатлетов не прошла даром, что уровень их мастерства продолжает расти. Отрадно, что хорошие достижения показаны на зимних соревнованиях не только в крупных городах. В соревнованиях, проведенных обществом «Буре-

А. Авербуха — 1,97, показанного на первенстве Ангарска. Надо заметить, что в других видах достижения участников большинства зимних соревнований были скромнее, чем в прыжках в высоту.

Крупным событием минувшей зимы стали соревнования в Каунасском Дворце спорта. Старты многих сильнейших легкоатлетов страны привлекли внимание тысяч зрителей, увидевших интересную борьбу. В. Брумель первенствовал в прыжках в высоту — 2,20, И. Тер-Ованесян, очевидно еще не отдохнувший после трудных выступлений в США, занял 2-е место, за А. Ваупшасом. Только 3 см отделяли рекордсмена мира от победителя, прыгнувшего на 7,80. Новое достижение страны для закрытых помещений установил В. Липснис в толкании ядра — 18,53.

Каунасские соревнования подтвердили целесообразность проведения в зимние месяцы встреч сильнейших спортсменов. Тем более что возможности для этого с каждым годом все увеличиваются, количество залов растет. Можно лишь сожалеть о том, что до сих пор не сооружена деревянная беговая дорожка во Дворце спорта в Лужниках. Она позволила бы устраивать зимой в Москве не только всесоюзные, но и международные соревнования.

Центр легкоатлетической жизни в



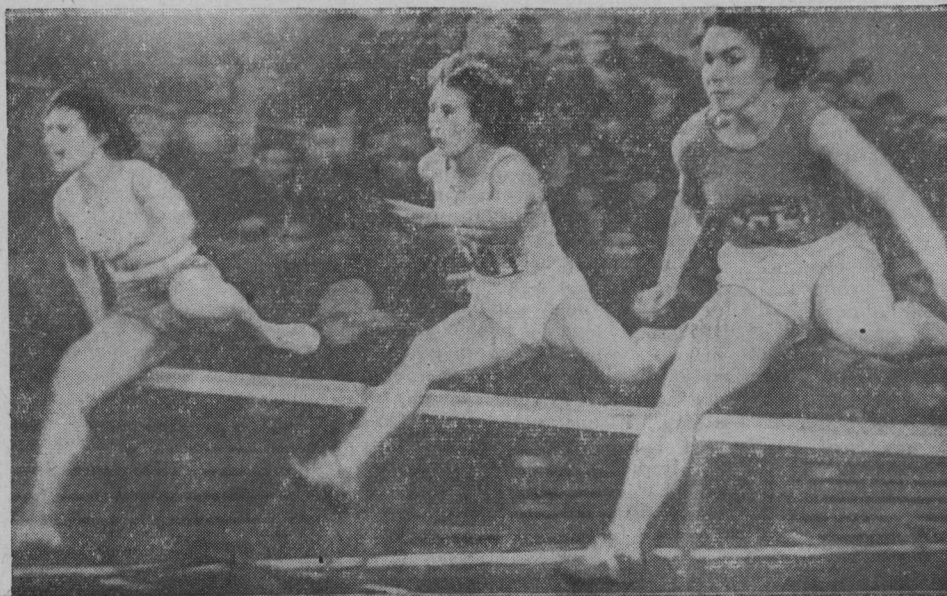
Прыгает А. Ваупшас

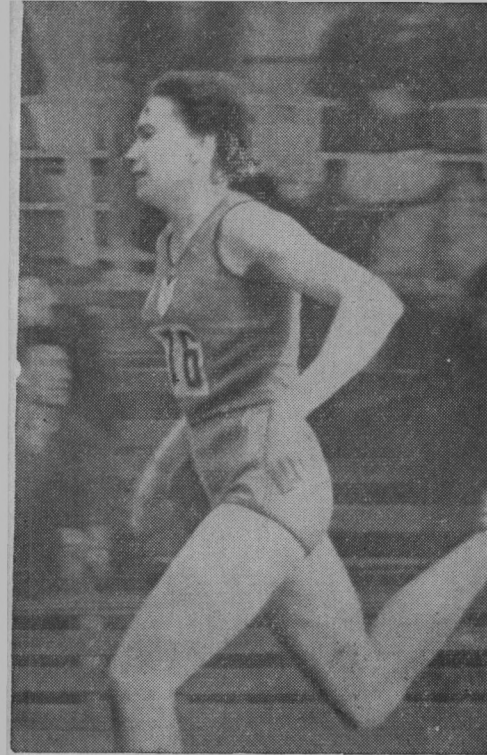
зимние месяцы и в нынешнем году сместился в Ленинград. Зимний стадион стал ареной проведения первенства многих спортивных обществ. А итоги работы в подготовительном периоде были подведены на всесоюзных соревнованиях в Ленинграде. Нынешний год проходит под знаком III Спартакиады народов СССР и активной подготовки к участию в XVIII Олимпийских играх в Токио. Как же готовы легкоатлеты спортивных организаций к большому сезону лета 1963 г.? Об этом свидетельствуют итоги всесоюзных зимних соревнований.

Командное первенство оспаривали спортсмены 11 организаций — ра одну больше, чем в 1962 г. Добавились «Авангард» (Украина), «Жальгирис» (Литва), «Захмет» (Туркмения), но выбыли «Калев» (Эстония) и «Трудовые резервы». Это почти не отразилось на ходе командной борьбы, которая, как и в прошлые годы, шла, в основном, между «Динамо» и «Буревестником». Динамовцы победили, но с небольшим преимуществом. На 3-е место, с 5-го в прошлом году, переместились армейцы. Слабее, чем обычно, выступили команды «Спартак» и «Труд».

В коллективах обществ широко были представлены спортсмены всех республик. Это позволяет судить о том, как готовятся республики к Спартакиаде народов СССР, как федерации и секции используют возможности для просмотра резервов, выявления новых кандидатов в сборные команды. В этом смысле положительной оценки заслуживают спортивные организации Российской Федерации. В зимнем соревновании от РСФСР приняло участие 125 легкоатлетов (79 мужчин и 45 женщин) из 44 городов, краев, областей и автономных республик. На втором месте по количеству участников — ленинградцы — победители II Спартакиады народов СССР. Они были представлены на всесоюзных состязаниях 119 спортсменами (80 мужчин и 39 женщин). Украинские органи-

Всесоюзные зимние соревнования. Горьковчанка Р. Кошелева (крайняя слева) выигрывает бег на 80 м с барьерами. Справа от нее М. Сизякова и Л. Макошина





Всесоюзные зимние соревнования. Т. Дмитриева во время рекордного забега на 600 м.

зации имели в командах обществ 95 спортсменов (64 и 31), и Москва — 72 спортсмена (49 и 23). Из команд советских республик Прибалтики более активно выступали на всесоюзных соревнованиях спортсмены Латвии и Литвы. Эстонские легкоатлеты, как и в прошлые годы, почти отсутствовали. Вызывает тревогу подготовка к Спартакиаде народов СССР легкоатлетов Армении, которые в Ленинграде были представлены лишь Э. Восканян. Немногим более 30 человек участвовало от спортивных организаций Белоруссии. Очень мало легкоатлетов выступало от республик Закавказья, Средней Азии, Молдавии и Казахстана.

Состязания в Ленинграде показали, что общая физическая подготовка, конечно вошла в методику подготовки легкоатлетов, являясь фундаментом достижения высоких результатов летом. Наблюдая за выступлениями, можно было сразу же заметить тех спортсменов, кто правильно провел подготовительный период тренировки. Сопоставление результатов всесоюзных зимних состязаний 1962 и 1963 гг. свидетельствует о возросшем внимании легкоатлетов и к общей физической подготовке. Так, оказалось, что мужчины и женщины улучшили результаты в большинстве основных видов программы. Причем в пяти видах были превышены всесоюзные достижения для закрытых помещений.

На соревнованиях, пожалуй, впервые отсутствовала атмосфера некоторой напряженности и неловкости, возникающая в тех случаях, когда участники выполняют упражнения без особого желания, без достаточной подготовки, лишь для командного зачета. Наибольшее впечатление произвел бег на всех дистанциях. Отличная физическая подготовка, достигнутая в зимние месяцы, позволила бегунам, особенно средневикам, соревноваться легко, без заметного напряжения. Борьба между ними шла интересная, волнующая. Казалось, что

В. Булышев, умудренный опытом выступлений в США и сейчас, бесспорно, один из сильнейших советских бегунов на 800 м, станет победителем без особого труда. Но в ходе борьбы выяснилось, что у него имеются достойные соперники. Так, в многоборье вторым за ним был армеец А. Воронов, мало известный широким кругам любителей легкой атлетики. В прошлом сезоне в списках 25 лучших наших бегунов на 800 м он занимал лишь 22-е место с результатом 1.51,1 (Булышев возглавляет этот список, имея 1.47,4). В беге на 600 м Булышев показал рекордное время — 1.19,4, Воронов проиграл только 0,2, а А. Кривошеев — 0,3 сек.

Следует отметить возрастную скоростную выносливость сильнейших бегунов на 400 м. Так, победитель многоборья, где основными видами были дистанции 300 и 600 м, В. Архипчук пробежал 600 м за 1.19,6, опередив на 0,2 В. Воробьева и на 0,3 В. Анисимова. Это позволяет рассчитывать на хорошие секунды в беге на 800 и 1500 м. Очевидно, более высокими будут показатели и в беге на 400 м.

В отличном темпе и на хорошем тактическом уровне прошли забеги атлетов, тяготеющих преимущественно к средним и длинным дистанциям. Участники многоборья 1000 + 3000 м провели бег на более длинной дистанции очень активно. Борьба между Ю. Тюриным («Динамо»), армейцами В. Самойловым, И. Белицким и С. Симбирцевым («Буревестник») закончилась установлением нового всесоюзного достижения — 8.06,8. Самойлову удалось превзойти прежнее достижение на 6 сек. (!). Хорошо зарекомендовал себя молодой бегун В. Казанцев («Динамо») из Кирова.

В спринтерском многоборье встретились все сильнейшие бегуны. Отсутствовал лишь рекордсмен страны Э. Озолин. Победа досталась ленинградцу В. Деметьеву, который первенствовал не только в многоборье, но и на основных дистанциях — 60 и 300 м. Второе место у Н. Политико, а третьим был московский спартаковец В. Арофкин.

Говоря о беге, нельзя не отметить успеха Г. Поповой. Имея основной соперницей такого опытного бойца, как М. Иткина, Попова одержала над ней две убедительные победы: на 60 м (7,3) и на 300 м (39,7). Бег Поповой радовал стремительностью и свободой движений, которых мы за последние годы не так часто видим у наших спринтеров.

Для наших легкоатлетов-шестовиков сейчас главное — овладеть техникой прыжка с фибергласовым шестом. Хотя Г. Блинецову и удалось превзойти всесоюзное достижение на 5 см — 4,55, соревнования показали, что освоение нового шеста идет очень медленно. Спортсмены с большим трудом отвыкают от навыков прыжков с металлическим шестом. Новый шест не катапультирует их так, как лучших прыгунов мира. Сейчас мы видим, как ошибались некоторые наши спортсмены и тренеры, считавшие, что фибергласовый шест автоматически увеличит результаты и не потребует большой и кропотливой работы по его освоению.

Победителем многоборья стал спартаковец Ю. Цасюк. Двадцатидвухлетний спортсмен показал себя разносторонне подготовленным атлетом, имею-

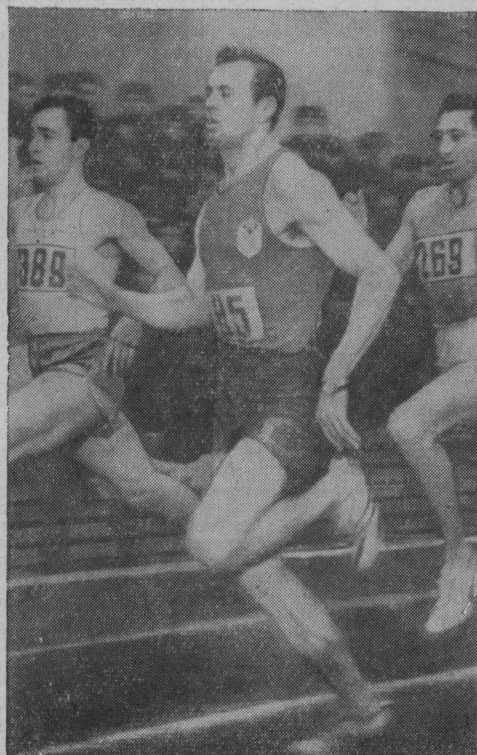
щим все данные для достижения более высоких результатов в прыжках с шестом. Но ему нужно обратить особое внимание на улучшение техники, которая пока еще далека от желаемой.

К сожалению, ничего нового не увидели зрители в прыжках в высоту, в метаниях. Пожалуй, на что обратили они внимание, так это на подчеркнутое стремление иных спортсменов показать свое отрицательное отношение к бегу, который был включен во все многоборья. Очевидно, виновниками такой «демонстрации» были и тренеры, не разъяснившие своим ученикам важного значения бега для легкоатлета любой специальности.

Ряд спортсменов выступали на зимнем первенстве не в «своих» видах. Зрители, с нетерпением ожидавшие увидеть Брумеля среди прыгунов в высоту, обнаружили его среди шестоброрцев. Выступление талантливого атлета показало, что при некоторой специальной подготовке он может добиться выдающихся результатов и в десятиборье. Ему, например, удалось более чем на 700 очков перекрыть прежнее достижение Василия Кузнецова, показанное 4 года назад на этом же стадионе. Брумель пробежал 100 м за 10,8, прыгнул в длину 7,27, толкнул ядро на 14,61, прыгнул в высоту 2,20, пробежал 110 м с барьерами за 16,2 и прыгнул с шестом 3,90. Соперниками Брумеля были опытные десятиборцы: Ю. Кутенко, О. Холодок, И. Булавкин и другие.

Среди участников, к сожалению, не было многих известных атлетов. Это в какой-то мере сказалось на интересе соревнований в отдельных видах и на итогах командной борьбы. Однако, поскольку главная цель зимних соревно-

Всесоюзные зимние соревнования. Идет забег на 600 м. Слева направо: В. Лейбовский (№ 389), победитель соревнований В. Булышев (№ 85) и А. Кривошеев (№ 269)



ваний — проверка готовности к сезону и смотр молодых сил, отсутствие нескольких ведущих все же не смогло испортить общее хорошее впечатление от выступлений спортсменов.

Уже говорилось о том, что уровень достижений победителей, да и не только их, выше, чем в 1962 г. Есть и другие показатели роста, например «омоложение» состава участников. В 1962 г. в зимних всесоюзных соревнованиях участвовало 109 спортсменов (в том числе 58 женщин) 1940—1945 гг. рождения, а в этом году легкоатлетов этого возраста было уже 161 (70 женщин). Значительно увеличилось число спортсменов 22—23 лет. Среди мужчин их было 65 человек. Основной приток молодежи наблюдается в беге на средние дистанции, в прыжках с шестом, в толкании ядра, в шестиборье для мужчин;

в спринте, в беге на 80 м с барьерами, в прыжках в длину и в толкании ядра у женщин. Однако молодежь в большинстве перечисленных видов заметно уступает старшим товарищам. Причем эта разница наиболее ощутима в метаниях. Достаточно сказать, что последние годы мы не видим новых имен среди ведущих метателей диска, молота и толкателей ядра. Не в этом ли причина медленного роста результатов в этих видах?

Поиски способной молодежи — одна из главных задач, стоящих перед тренерами в текущем сезоне. Поле для поисков огромное — начиная от спартакиад в городах, республиках и кончая таким огромным форумом, как III Спартакиада народов СССР. Все более растущий интерес молодежи 16—18 лет к легкой атлетике необходимо макси-

мально использовать для привлечения юношей и девушек к регулярным занятиям бегом, прыжками и метаниями.

Программа зимних соревнований, как показала практика, нуждается в дальнейшем улучшении. Этим сейчас занимаются специалисты. Пока ясно одно: без подобных комплексных состязаний трудно рассчитывать на дальнейший прогресс в повышении мастерства легкоатлетов. Растущий интерес к зимним соревнованиям требует лучшей их организации. Назрела необходимость в создании календаря соревнований в подготовительном периоде, в котором бы учитывалась последовательность их проведения — от коллектива или города до всесоюзного первенства.

Б. КОСВИНЦЕВ
(Наш. спец. корр.)

г. Ленинград

ЗА ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Ленинград, 13 июня 1957 г. Легкоатлеты города на Неве принимают гостей из Финляндии. На секторе для прыжков в высоту остается один спортсмен, который с каждым прыжком поднимает планку все выше и выше. Высота 2,16. И с первой же попытки прыгун легко перелетает через планку. Так Юрий Степанов первым из советских прыгунов в высоту стал рекордсменом мира, открыв список славных побед наших «высотников».

Тоже 13, но уже октября 1957 г. Место действия — олимпийский стадион столицы Италии. Идут большие международные соревнования легкоатлетов. В забеге на 5000 м первым финиширует Владимир Куц, останавливая стрелки секундомеров на отметке 13 мин. 35 сек. Новый мировой рекорд!

Много лет московский студент Василий Кузнецов не имел себе равных среди европейских десятиборцев. Но был у него один заочный соперник, о котором Кузнецов помнил постоянно. И вот в октябрьские дни 1958 г. этот «противник» был повержен. Василий Кузнецов первым в мире покорил заветный для каждого десятиборца рубеж — 8000 очков.

Несколько славных страниц истории нашей легкой атлетики. В знак признания успехов советских спортсменов и уверенности в том, что эти успехи будут приумножены, Совет Министров СССР постановлением от 27 ноября 1958 г. учредил специальные памятные медали «За выдающиеся спортивные достижения».

Кому же вручаются эти медали? Завоевать эту почетнейшую награду может легкоатлет, который покажет результат, равный или превышающий установленный норматив. Большинство этих нормативов находится на уровне европейских или мировых рекордов.

Первые медали «За выдающиеся спортивные достижения» были вручены Ю. Степанову, В. Куцу и В. Кузнецову за те результаты, о которых мы рассказали выше. Среди женщин почетной награды первой была удостоена Т. Пресс, которая в апреле 1959 г. установила мировой рекорд в толкании ядра.

За четыре с половиной года, прошедших со дня учреждения медалей, этой награды были удостоены 22 легкоатлета, в том числе 18 мужчин и 4 женщины, но самих медалей было вручено 23 (две медали получила Т. Пресс).

Согласно положению, в каждом из 30 видов (19 у мужчин и 11 у женщин) учреждено по три медали, причем в каждом из видов спортсмен может завоевать лишь одну медаль. В трех мужских видах все медали уже вручены: в прыжках в высоту, толкании ядра и метании диска.

Причем любопытно отметить, что в метании диска места претендентов на медаль пустовали четыре года, а затем в течение двух недель (!) были заняты все «вакантные места». Более того, через месяц норматив выполнен еще один, четвертый по счету, спортсмен — В. Ярас, но он «опоздал», ибо все медали, «отпущенные» на долю дискоболов, уже были вручены.

В двух видах — тройном прыжке и десятиборье — осталось «свободной» только по одной медали. В десяти видах (5 у мужчин и 5 у женщин) вручено по одной медали, а в пятнадцати видах (9 мужских и 6 женских) пока никому не удалось стать обладателем почетной награды. Таким образом, 67 «вакансий» еще свободны.

Начинается новый летний легкоатлетический сезон — сезон III Спартакиады народов СССР, сезон подготовки к XVIII Олимпийским играм, и наверняка в предстоящих соревнованиях 1963 г. многие медали обретут своих владельцев.

67 ВАКАНСИЙ

М у ж ч и н ы

100 м 10,2	10,2	Э. Озолин (Ленинград, Б)	Ташкент	14.10.62
5000 м 13.35,0	13.35,0	В. Куц (Москва, ЦСКА)	Рим	13.10.57
10 000 м 28.30,0	28.18,8	П. Болотников (Москва, С)	Киев	15.10.60
Высота 2,16	2,16	Ю. Степанов (Ленинград, СКА)	Ленинград	13.06.57
	2,17	В. Брумель (Москва, Б)	Москва	13.08.60
	2,16	Р. Шавлакец (Тбилиси, Д)	Рим	31.08.60
Длина 8,00	8,01	И. Тер-Ованесян (Москва, Б)	Москва	16.05.59
	8,00			
Тройной 16,70	16,70	О. Федосеев (Москва, Б)	Нальчик	3.05.59
	16,71	В. Креер (Московская обл., Д)	Москва	25.07.61
Диск 58,00	59,47	К. Буханцов (Москва, ЦСКА)	Леселидзе	1.05.62
	58,14	В. Труснев (Ленинград, Т)	Леселидзе	8.05.62
	58,51	Р. Компанец (Киев, СКА)	Киев	13.05.62
Копье 86,00	86,04	Я. Лусис (Рига, Дг)	Ташкент	14.10.62
	86,00			
Ядро 18,30	18,49	В. Липснис (Ленинград, Б)	Прага	19.06.60
	18,88	В. Овсепян (Ереван, Д)	Ереван	28.11.60
	18,40	Б. Георгиев (Ленинград, СКА)	Леселидзе	8.05.62
Десятиборье 8000	8014	В. Кузнецов (Москва, Б)	Москва	17—18.10.58
	8360	Ю. Кутенко (Львов, СКА)	Киев	5—6.11.61

Бег: 200 м (20,5); 400 м (45,2); 800 м (1,46,0); 1500 м (3,38,0); 10 м с/б (13,5); 400 м с/б (49,5); 3000 м с/п (8,30,0).

Прыжки: шест (4,70). Метания: молот (70,00)

Ж е н щ и н ы

Длина 6,40	6,48	Т. Щелканова (Ленинград, Б)	Москва	16.07.61
Диск 57,50	58,06	Т. Пресс (Ленинград, Т)	София	1.09.61
Копье 58,00	59,55	Э. Озолина (Ленинград, Б)	Бухарест	4.06.60
Ядро 17,00	17,25	Т. Пресс (Ленинград, Т)	Нальчик	28.04.59
Пятиборье 5000	5020	И. Пресс (Ленинград, Д)	Ленинград	16—17.08.61

Бег: 100 м (11,2); 200 м (23,0); 400 м (53,0); 800 м (2,02,0); 80 м с/б (10,5)
Прыжки: высота (1,82).

Примечание. В скобках указаны нормативы, за выполнение которых спортсмены награждаются медалью.



ПИСЬМА из редакции

Адрес отправителя: **МОСКВА,**
РЕДАКЦИЯ ЖУРНАЛА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Я прыгаю тройным и в длину. Чтобы не отбить пятку, подкладываю губчатую резину (0,5 см) и приклеиваю к легкоатлетическим туфлям мягкие каблочки такой же толщины. Попадая на жесткий грунт, все же отбивал пятки. Посоветуйте, как укрепить пятки и можно ли это сделать?

В. КОНДРАТЕНКО,
г. Барнаул, Алтайский край

Повреждение пяток у прыгунов в длину и тройным — нередкое явление. Причины травм могут быть различными, прежде всего — несовершенство техники спортсмена. Особое внимание прыгунам тройным нужно обращать на правильную постановку ноги на отталкивание в «скачке» и «шаге».

Но устраняется ли возможность получения травмы при исправлении недостатков в технике? Нет, не устраняется, особенно при неудачных прыжках. В этом случае возникает необходимость в специальном укреплении пяток, подготовке их к значительным ударным перетрузкам. Наиболее естественными средствами для этой цели являются прыжковые упражнения — многократно повторяемые прыжки «в шаг» и «скачке». Выполнять подобные прыжки желательно в обычных тапочках, без прокладок, поочередно на мягком и жестком грунте. В дальнейшем эти же упражнения можно выполнять босиком. Полезно ходить на пятках по жесткому грунту.

Есть еще один вид упражнений. Это всевозможные подскоки с опорой преимущественно на пятку и приземлением на нее в различных плоскостях.

Все предложенные приемы следует применять только при отсутствии болезненных ощущений. Профилактические меры в виде прокладок и каблучков также могут предохранить молодых прыгунов от травм. Однако надо иметь в виду, что неправильно сделанные каблочки, смещаясь в момент постановки ноги на отталкивание, могут быть причиной ушиба. Чтобы избежать этого, нужно делать каблочки широкими, как бы обтягивающим пятку. Прокладку, вставляемую внутрь туфли, под пятку, необходимо де-

лать с круглым вырезом в месте, наиболее подверженном ушибу.

Ю. ЕРЕМИН,
мастер спорта

В нашем поселке, насчитывающем около 10 000 жителей, для подписки на журнал «Легкая атлетика» местной «Союзпечатью» не было выделено ни одного экземпляра. Я и мои товарищи лишены возможности написать интересующий нас журнал.

Ю. ЕРИБЕКОВ,
пос. Шаумяни
Марнеульского района,
Грузинская ССР

В подписке на наш журнал Вам отказали неправильно. «Легкая атлетика» в 1963 г. не лимитируется, и на журнал можно подписаться в любом населенном пункте страны. Достаточно работникам Вашего почтового отделения заглянуть в «Каталог газет и журналов на 1963 г.», и они смогут убедиться, что на издание № 70482 — спортивно-методический журнал «Легкая атлетика» — подписка принимается без ограничений всеми пунктами подписки «Союзпечати», конторами и отделениями связи, общественными распространителями печати с любого очередного месяца (до истечения установленных сроков оформления подписки для данного номера журнала) на любой период до конца 1963 г., т. е. в мае читатель может выписать журнал на срок от одного до семи месяцев. После истечения установленного в Вашем населенном пункте срока для оформления подписки с июня ее будут принимать в мае а затем в июне на второе полугодие 1963 г.

Тем из подписчиков, у которых журнал выписан до июня, следует своевременно позаботиться о возобновлении подписки на «Легкую атлетику» на второе полугодие 1963 г.

Мне 14 лет. Я занимаюсь бегом на коротких дистанциях. Полезно ли в моем возрасте заниматься штангой?

Л. ЗАГОРЬЕ,
г. Рига

Юношам в возрасте 14—17 лет штангой, как правило, заниматься не следует. Развивать силу можно и другими средствами. Наиболее эф-

фективны в этом смысле упражнения с набивными мячами: броски одной и двумя руками перед собой, из-за головы, через голову назад, в сторону сбоку; толчки одной и двумя руками; наклоны вперед и в стороны, приседания и т. п. Вес мячей — от 1 до 4 кг. Мышцы рук и плечевого пояса хорошо укрепляют также отжимания от пола в упоре лежа, согнув руки.

Б. ТОКАРЕВ,
заслуженный мастер спорта

Можно ли проводить тренировки и делать ускорения утром, перед завтраком? Мы специализируемся в беге на средние дистанции.

З. РАДЕВ, Г. АЛЕКСЕЕВ,
г. Казань

Ряд спортсменов, в частности бегуны на длинные дистанции и скороходы, в утренние часы бегают кроссы, совершают переходы. Иногда спортсмены делают тренировки утром основными — это зависит от условий их труда и учебы.

Однако тренироваться утром натощак не рекомендуется. До выхода в лес или на дорожку хорошо выпить стакан сладкого теплого чая или, что еще лучше, овсяный отвар на молоке. Если утренние тренировки не основная, она должна быть легкой, разминочного типа, и служить дополнением к основной тренировке днем или вечером. После тренировки надо обязательно принять душ или сделать обтирание.

В. КАЗАНЦЕВ,
заслуженный мастер спорта

В подготовительный период я бегаю кроссы. Не всегда грунт бывает сухим, особенно весной. Кеды скользят, что затрудняет бег. Что можно сделать для улучшения опоры на грунт?

В. КОРКОДИНОВ,
г. Реж,
Свердловская область

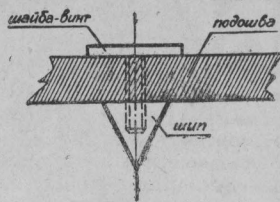
Для создания более надежного контакта ноги с грунтом существует немало приспособлений. Подошву обуви подшивают войлоком, подклеивают к ней рубчатую резину. Однако более надежной и удобной является конструкция, предложенная ленинградским тренером В. Борилкевичем. На любую обувь, в том числе и на ке-



ды, навинчиваются шипы. Они состоят из двух частей: шайбы-винта, вставляющейся в внутренней стороне подошвы, и шпита с внутренней резьбой, который навинчивается на шайбу-винт снаружи. Шайба-винт и шпиг плотно прижимаются к подошве и создают прочную опору, не позволяя ноге скользить даже на ледяной дорожке.

Для более равномерного давления на подошву с наружной ее стороны делаются две металлические прокладки, к которым крепятся шипы — по два на каждую пластинку. Лучше всего использовать шипы, уже бывшие в употреблении. Изготовленные их под силу любой механической мастерской, в том числе и школьной. Как это делается, показано на рисунках.

Туфли с навинчивающимися шипами могут применяться в течение всего года, и не только для кроссов.



Легкой атлетикой я занимаюсь с 12 лет. В прошлом году, в 16 лет, пробежал 1500 м за 4.17.2. Показал я этот результат, как мне кажется, за счет больших нагрузок. Ответьте мне, как влияют большие нагрузки на молодой организм?

В. ХАРИТОНОВ,
г. Херсон

Понятие «большие нагрузки» — весьма условное. Хорошо тренированный спортсмен может осилить нагрузку, во много раз превышающую ту, что под силу новичку или атлету, имеющему III или II разряд. В зависимости от общей подготовленности различна и реакция организма на большие для данного спортсмена нагрузки.

В вашем возрасте полезно добиваться высоких для себя результатов главным образом за счет систематического развития силы, быстроты, выносливости и улучшения функций внутренних органов. Известно много случаев, когда юноши и девушки вели форсированную подготовку к достижению хороших результатов в беге на короткие и длинные дистанции. Но, став взрослыми, они повышали свои достижения очень медленно и редко достигали мастерских результатов. Как показали наблюдения, причиной этого было применение чрезмерных нагрузок в юношеском возрасте.

Вам мы советуем пройти медицинское обследование и обратиться сейчас главное внимание на общее физическое развитие.

В. САДОВСКИЙ,
заслуженный тренер СССР

В августе в Москве будут проходить легкоатлетические соревнования III Спартакиады народов СССР. Сообщите, пожалуйста, можно ли заранее заказать билеты на эти соревнования, куда следует обратиться по этому вопросу.

А. МАРБЕНКО,
студент Медицинского института,
г. Днепропетровск

По установленному на Центральном стадионе имени В. И. Ленина порядку продажа билетов на соревнования инородным любителям спорта производится по письменным или телеграфным заявкам за 7—10 дней до начала соревнования. Например, заявки от проживающих вне Москвы любителей спорта на легкоатлетические соревнования имени братьев Знаменских должны поступить на стадион не позже 22 июня, на матч сборных команд по легкой атлетике СССР—США — 10 июля, а на легкоатлетическую часть III Спартакиады народов СССР — 1 августа.

Заявки следует направлять по адресу: Москва, Г-277, Центральный стадион имени В. И. Ленина, билетный отдел.

А. ГУСЕВ,
зам. директора
Центрального стадиона
имени В. И. Ленина

СПАРТАКИАДА

ВНОРИЛЬСКЕ и ГРОЗНОМ, в КАЛИНИНГРАДЕ и ВЛАДИВОСТОКЕ — в любом уголке нашей необъятной республики можно встретить верных поклонников «королевы спорта». И с каждым годом их число увеличивается. Ныне около половины всех легкоатлетов страны приходится на долю Российской Федерации (здесь и дальше в статье речь идет о РСФСР, исключая гг. Москву и Ленинград). А нынешний сезон — сезон III Спартакиады народов СССР — без сомнения, еще больше пополнит ряды легкоатлетов.

Сейчас смело можно сказать, что РСФСР — республика легкоатлетическая. Ведь в предварительных, зональных, соревнованиях III Спартакиады народов РСФСР выступают команды всех без исключения областей, краев и АССР, входящих в состав республики. А этим соревнованиям, в свою очередь, будут предшествовать многочисленные состязания в городах, областях, краях и АССР с участием тысяч физкультурников.

Каждый день приближает нас к празднику молодости и силы, красоты и здоровья — финальным соревнованиям III Спартакиады народов СССР — соревнованиям, которые по количеству участников не имеют себе равных в истории мирового спорта.

III Спартакиада народов СССР начала свой путь по стране. В тех районах, где установилась хорошая, теплая погода, уже проводятся спартакиады в коллективах физкультуры, районах, городах и областях, а впереди — генеральная репетиция — спартакиады союзных республик.

А там, где весна лишь недавно стала хозяйкой, во всю идет подготовка к крупнейшему событию спортивного сезона. Вот об этой подготовке, о положении легкоатлетического спорта в преддверии III Спартакиады народов СССР рассказывает в корреспонденции ответственного секретаря Всероссийской Федерации легкой атлетики заслуженного мастера спорта А. Пугачевского и в статьях, полученных из Горького и Львова.

Оба эти города имеют большие и славные легкоатлетические традиции. Львовяне, сохраняя завоеванные позиции, стремятся приумножить свои успехи; у горьковчан — хозяев III Спартакиады народов Российской Федерации наступает страдная пора — завершаются последние приготовления к состязаниям.

ЕЩЕ НА СТУПЕНЬ ВЫШЕ?

С увеличением числа занимающихся легкой атлетикой растет и мастерство легкоатлетов, улучшается их физическое совершенство. Еще совсем недавно в большинстве местных (областных краевых и республиканских) организаций РСФСР рекорды на уровне мастерских нормативов были крайней редкостью, а сейчас такие высокие результаты имеют более чем в 50 организациях. Причем, скажем, в Московской области таких рекордов 26, Краснодарском крае — 14, Горьковской и Ростовской областях — по 11 и т. д. А результаты 50,7 на 400 м с/б Г. Чевычалова (Челябинская обл.), 2,15 в прыжке в высоту В. Большова (Чечено-Ингушская АССР), 16,71 в тройном прыжке В. Креера (Московская обл.) и ряд других гораздо выше национальных рекордов большинства стран мира.

Лет десять назад, видимо, мало бы кто поверил в то, что в Норильске женщины могут бежать 100 м за 11,8, а сейчас именно такой результат значится в таблице рекордов. Мастера спорта СССР готовятся теперь более чем в 50 областях, краях и АССР Российской Федерации. Только в прошлом году в 24 организациях республики было воспитано 46 новых мастеров спорта.

В списках 100 лучших легкоатлетов СССР наибольшее количество мест занимают теперь представители Российской Федерации. Вот, например, как год назад была представлена в списках 100 лучших легкоатлетов страны «большая четверка»: Ленинград — 443, Москва — 514, Украина — 788, РСФСР — 1083. Естественно, что все это приводит к тому, что и сборная команда легкоатлетов областей, краев и АССР республики стала выступать гораздо успешнее. Если в 50-е гг. команда РСФСР имела обычно много «баранок» и занимала «свое» 4-е место, то уже в 1956 г. российские легкоатлеты заняли 3-е место на пьедестале почета I Спартакиады народов СССР, а спустя три года на II Спартакиаде сумели, оттеснив москвичей, подняться на ступень выше. И так,

определенные позиции завоеваны, но сумеют ли легкоатлеты Российской Федерации сохранить их и шагнуть вперед?

Как же идет подготовка команды крупнейшей республики к III Спартакиаде народов СССР?

Республиканская федерация легкой атлетики решила создать такой коллектив, который смог бы стать вторым составом сборной команды страны. Что и говорить, задача сложная, тем более что в сборной республики еще и сейчас есть слабые места, особенно в технических видах.

По результатам прошлых сезонов было отобрано около 250 кандидатов в сборную команду республики — большей частью молодежь. По возрасту коллектив кандидатов в сборную выглядел так: до 22 лет — 63 чел., от 22 до 25 лет — 115 чел., от 25 до 30 лет — 56 чел., старше 30 лет — 12 чел. — это, в основном, марафонцы и скоростходы. В числе кандидатов около 100 чел. — мастера спорта, а остальные — первокурсники. Кандидаты в сборную представляют более 45 областей, краев и АССР. Радует то обстоятельство, что наряду с Московской, Ростовской, Челябинской, Горьковской областями, Краснодарским и Ставропольским краями, которые издавна поставляли легкоатлетов в сборную РСФСР, кандидатов смогли ныне подготовить в Сибири и на Дальнем Востоке. Причем надо отметить, что теперь тренеры Хабаровска, Иркутска, Новосибирска работают плодотворнее некоторых своих южных коллег.

Основная особенность и трудность в нашей работе — большие расстояния. Поэтому в подготовительный период, да нередко и в соревновательный тренеры сборной оторваны от большинства своих подшефных, которые живут в различных уголках республики. Как же руководить их подготовкой? В этом отношении, как, впрочем, и во многих других, мы берем пример со сборной команды СССР. Учитывая опыт работы ведущих тренеров страны, современную методику тренировки и достижения спортивной

науки, тренерский совет Всероссийской федерации подготовил план тренировки и конкретные задания всем кандида-

там в сборной команду и разослал эти материалы всем местным секциям легкой атлетики, которые и осуществляют контроль за подготовкой спортсменов.

Но Спартакиады народов СССР — это соревнования миллионов, а не одних сборных команд союзных республик. И то, будет ли эти соревнования подлинным праздником для всех любителей спорта в нашей республике или же превратятся в рядовое «мероприятие», зависит в первую очередь от местных организаций — областных, краевых и республиканских секций легкой атлетики.

Надо признать, что далеко не все секции стали еще подлинными хозяевами и руководителями легкоатлетического спорта у себя «дома». К большому сожалению, лишь некоторые из них живут полнокровной жизнью. А ведь между деятельностью секций и результатами легкоатлетов имеется самая прямая связь. В таких городах, как Ростов, Челябинск, Краснодар, Ставрополь, Горький, Воронеж, где секции работают активно, имеются и сильные спортсмены. В этих городах сильны и тренерские советы, которые творчески подходят к воспитанию молодых легкоатлетов.

Такого же положения при желании можно добиться и в других областях, где есть все условия для развития легкой атлетики. Но основным препятствием на пути «королевы спорта» встает равнодушие и безынициативность некоторых местных секций легкой атлетики. Да-да, именно те люди, которые должны болеть душой за развитие любимого вида спорта, порой только тормозят это развитие. Вот, например, Саратов — город с большими спортивными традициями, имеющий один из очень немногих в стране специальный, хорошо оборудованный легкоатлетический манеж. Что нужно еще для тренировки легкоатлетов? Но в манеже можно встретить очень часто теннисистов, баскетболистов, представителей множества других видов спорта и лишь изредка — «босых» легкоатлетов. Конечно, не совсем босых, но получается невеселый пара-

ИДЕТ ПО СТРАНЕ

докс: легкоатлетам не разрешают заниматься в легкоатлетическом манеже в туфлях с шипами (!). Видимо, руководство совета спорсоюза действует по пословице: «и волки сыты и овцы целы». Но не надо забывать и того, что бывает, когда гонятся за «двумя зайцами». Тут бы и вмешаться областной секции и добиться того, чтобы хозяевами манежа в первую очередь были легкоатлеты (а саратовским легкоатлетам он бы совсем не помешал). Но, чтобы добиться этого, у областной секции не хватает пороку.

Не менее важным участком работы секций является составление календаря спортивных соревнований. Ведь это едва ли не самый важный стимул для за-ятий спортом у большинства молодежи. А в некоторых областях основная масса легкоатлетов участвует в соревнованиях 2—3 раза в год (в весеннем и осеннем кроссах да первенстве города). Причем кое-кто из спортивных руководителей ссылается при этом на объективные причины: отсутствие средств и т. д. Но ведь никто и не призывает возить за многие сотни километров легкоатлетов, отрывая их от работы и учебы. Нужно творчески и с учетом своих возможностей подходить к планированию спортивных календарей. Почему, например, несправедливо забыты нужные и в свое время очень популярные заочные соревнования различного масштаба.

В этом отношении всяческой похвалы заслуживает инициатива легкоатлетических секций Вологды и Архангельска, вот уже несколько лет подряд проводящих ставшие традиционными заочные соревнования между своими городами. Эти соревнования проводятся в одно и то же время и в Вологде и в Архангельске. Причем ареной этих очень популярных в обоих городах соревнований бывают не только стадионы. Места соревнований организуются порой прямо на площадях города, в парках и проводятся по простейшей программе. Простота и доступность этих соревнований делают их (и всю легкую атлетику) очень популярными. Такие соревнования «убивают» сразу несколько «зайцев»: почти никаких материальных затрат, популяризация легкой атлетики, привлечение в спортивные секции новичков. Словом, эффект очень большой.

Да, недостатков в работе как областных секций, так и Всероссийской федерации легкой атлетики еще немало. И одним из главных является недостаточная массовость легкой атлетики. Нет, по сравнению с тем, что было несколько лет назад, положение улучшилось. Но улучшилось еще не в той степени, в какой бы хотелось. Можно и нужно увеличить количество легкоатлетов в республике. А резервы для этого есть. Ведь вышло же в прошлом году на старт кросса в честь 50-летия газеты «Правда» более 2 млн. физкультурников республики. Но беда в том, что с большей частью спортсменов-производственников никто легкой атлетикой не занимается. Поэтому-то так малочисленны секции легкой атлетики в коллективах

физкультуры в Куйбышеве, Астрахани, Тамбове, Белгороде и некоторых других городах РСФСР.

Но, пожалуй, основной недостаток — слишком большой разрыв в уровне мастерства лучших спортсменов областей и массой легкоатлетов. Вот Ростов — город с богатыми легкоатлетическими традициями. В активе ростовских легкоатлетов немало побед на различных соревнованиях, в городе воспитано много сильных спортсменов. Но давайте посмотрим списки легкоатлетов города за прошлый сезон. Ростов — город южный, и здесь хорошие условия для подготовки сильных бегунов. Но это теоретически, а вот что есть на самом деле: лучший результат сезона в беге на 800 м у мужчин — 1.55,2, а спортсмен, занимающий 5-е место в списке лучших, имел уже 1.58,8; в беге на 3000 м с прегляствиями первый — 9.03,6, а пятый — 9.46,0 (!). Такое же положение и в других областях. Лучшая волгоградская бегунья на 800 м на 22 сек. опережает спортсменку, занимающую 5-е место в городе, и т. д.

Если в списках 100 лучших легкоатлетов страны спортсмены РСФСР занимают большинство мест, то среди 10 лучших легкоатлеты РСФСР фигурируют в гораздо меньшем числе, чем москвичи и ленинградцы. Иными словами, количество у легкоатлетов Российской Федерации еще не перешло в столь нужное качество. А по количеству обладателей почетнейшего звания чемпионов СССР сравнение также не в нашу пользу. За последние 11 лет москвичи, например, завоевали 162 золотые медали чемпионов, а легкоатлеты РСФСР — всего 68.

В том, что Российская Федерация, обогнавшая своих соперников по массовому развитию легкой атлетики, уступает им в мастерстве, главная вина тренеров, работающих в республике. По последним данным, которые поступили в федерацию в итоге недавней проверки знаний и практической деятельности, в республике работает около 1700 тренеров по легкой атлетике. Подавляющее большинство из них работает в учебных заведениях и ДСШ, совсем мало — в секциях спортивных обществ и ведомств, где, кстати, наилучшие условия для подготовки спортсменов, и считанные единицы — в производственных коллективах. Причем надо отметить, что есть категория тренеров, которые работают в любое время года, кроме лета (!). Летом же, ссылаясь на то, что студенты разъезжаются, кто на практику, кто на каникулы, а школьники — в пионерские и оздоровительные лагеря, они фактически сворачивают работу и уходят в отпуск. И превращается легкая атлетика, как это ни странно, в зимний вид спорта.

Это, так сказать, организационные неполадки, но есть и более серьезное препятствие на пути роста мастерства наших легкоатлетов — недостаточная теоретическая подготовка многих тренеров. Кое-кто из тренеров с тех пор, как закончил институт, не брал в руки литературы по легкой атлетике, не в кур-



се новинок техники и тактики отдельных видов легкой атлетики, не знаком с современной методикой тренировки и достижениями спортивной науки. Все это отнюдь не способствует росту уровня мастерства их учеников. Более того, часть преподавателей вузов и тренеров, таких, как З. Иткина (Ростов-на-Дону), А. Хмелев (Астрахань), В. Поченцов (Волгоград), В. Верховская (Иркутск), И. Покусаева (Воронеж), Б. Мамин (Свердловск) и ряд других, явно снизила требовательность к себе и своим ученикам. Их волнует только то, как они выступят в соревнованиях у себя дома — в первенстве района, города. О каких же перспективах, о каком росте тут может идти речь? Таблица рекордов 71 области, края и АССР наглядно показывает уровень развития отдельных видов легкой атлетики в республике. Скажем, в беге на 100 и 200 м и прыжках в высоту у мужчин более 10 рекордов, равных нормативу мастера спорта, в то время как в таких технически сложных, как бег на 110 м с/б, прыжки в длину и с шестом, метание диска, всего лишь два рекорда находятся на таком высоком уровне, а в беге на 800 м вообще ни одного. У женщин дело обстоит еще хуже. В большинстве технических видов лишь единицы «мастерских» рекордов. Это говорит о том, что тренеры предпочитают готовить спортсменов в более простых видах.

И все же к нынешнему сезону — сезону III Спартакиады народов СССР легкоатлеты республики подготовились неплохо. Об этом говорят результаты первых всесоюзных соревнований 1963 г. — первенства страны по кроссу и традиционных зимних соревнований. В Мукачево золотую и серебряную медали завоевали пермяки Ф. Хузин и В. Гилева, а уфимская бегунья М. Перевалушко стала третьим призером. В Ленинграде хорошо выступили: барьеристы — А. Контарев, А. Оскаров и Р. Кошелева, прыгуны — В. Крысанова, В. Бузова, В. Большов, Г. Дык и А. Золотарев, метательница Л. Жданова.

Говоря о наших перспективах и планах, мы первоочередную задачу видим в систематическом повышении квалификации тренерского состава. Это должно нам помочь, с одной стороны, поднять всю легкую атлетику в Российской Федерации на более высокий уровень, а с другой — создать сильнейшую в стране сборную легкоатлетическую команду. Это дело будущего, и, видимо, еще не близкого. Но легкоатлетической ответственности РСФСР такое дело вполне по силам. Именно от общественности и зависит, поднимутся ли еще на ступень выше на пьедестале почета III Спартакиады народов СССР легкоатлеты Советской России.

А. ПУГАЧЕВСКИЙ
заслуженный мастер спорта,
главный тренер
Федерации легкой атлетики
РСФСР

ТРАДИЦИИ БУДУТ ПРОДОЛЖЕНЫ

СПОРТИВНЫЕ успехи представителей древнего украинского города Львова известны далеко за его пределами. Здесь воспитаны популярные спортсмены Игорь Тер-Ованесян, Виктор Чукарин, Юрий Кутенко, Николай Калинин и др. Трудящиеся города увлекаются многими видами спорта, но, пожалуй, наиболее массовым из них во Львове является легкая атлетика, которой в городе занимается около 10 000 человек. Массовое развитие этого вида спорта позволило воспитать около 50 мастеров. Взгляните на таблицу рекордов города. 34% достижений соответствуют нормативам мастера спорта, 66% — первому разряду. Только в прошлом году было подготовлено 5 новых мастеров спорта, 37 спортсменов I разряда, 696 — II, 2609 — III и 2938 — юношеского.

43 львовских легкоатлета были участниками командного первенства СССР прошлого года в Ташкенте. Некоторые молодые спортсмены сумели показать там высокие результаты: А. Терентьев (шест — 4,30), Н. Вальчук (высота — 2,05), Л. Барковский (длина — 7,86), В. Руденко (400 м с/б — 52,6), А. Мааритс (десятиборье — 6867 очк.). Многие легкоатлеты в 1962 г. стали победителями и призерами ведомственных и республиканских соревнований. Таковы прошлые заслуги, так рождались традиции.

А ныне львовские легкоатлеты активно готовятся к стартам III республиканской спартакиады и к выступлению в Москве на III Спартакиаде народов СССР. Хочется верить, традиции будут продолжены.

ПРИЧИНЫ УСПЕХА

Одной из причин успеха в работе по легкой атлетике, на мой взгляд, является содружество тренеров и их тесная связь с коллективами физической культуры, широкое привлечение к работе общественного актива.

Тренерский совет города, возглавляемый заслуженным тренером СССР Д. Оббариусом, руководит и направляет работу тренеров по легкой атлетике. Каждый член совета отвечает за развитие отдельного вида. Если начинает отставать какой-нибудь вид легкой атлетики, совет поручает ответственность за его развитие наиболее активному и опытному тренеру.

Так, например, за последние годы в городе мало занимались спортивной ходьбой, и результаты в этом виде были низкими. Вопрос был обсужден на тренерском совете, и отвечать за этот вид было поручено мастеру спорта И. Липману, несмотря на то, что его спортивная специальность — спринт. И. Липман добросовестно отнесся к порученному делу. В медицинском институте он сумел организовать группу студентов, которые стали заниматься спортивной ходьбой, а вскоре студент IV курса М. Негрич выполнил I разряд в этом виде. Нашлись любители спортивной ходьбы и в университете, в политехническом институте, в производственных коллективах. Если раньше в различного рода городских легкоатлетических соревнованиях по спортивной ходьбе участвовали единицы, то уже в

прошлом году на старт вышли десятки хороходов.

Опытный тренер В. Запорожанов возглавил подготовку копьеметателей. Труд не пропал даром. В прошлом году двое львовских копьеметателей — В. Муравик и А. Курчик — стали мастерами спорта, а Л. Евдошук (Навроцкая) перешагнула 50-метровый рубеж. Сейчас метание копья в городе является весьма популярным у легкоатлетов. Нельзя сказать, что заслуга в этом только Запорожанова. Нет, этому способствовали и другие тренеры. Но инициатива в организации работы, проведение совместных тренировок, методических занятий с тренерами, безусловно, принадлежит ему. Свой любимый вид легкой атлетики — прыжки с шестом — Запорожанов тоже не забывает. Уже в этом году его ученик Олег Протопопов на зимних соревнованиях общества «Динамо» в Москве выполнил норматив мастера спорта в прыжках с шестом.

Долгое время в городе не ладилась работа с юношами. На республиканских соревнованиях юные легкоатлеты Львова занимали далеко не первые места. Тренеры ДСШ П. Шапов, В. Прокопенко, В. Дудко, Е. Тер-Ованесян, Р. Окуп нашли способ исправить положение. Тренеры распределили между собой общеобразовательные школы, где лучше узнали школьные коллективы, больше общались с учащимися. В ДСШ пришло много способных юношей и девушек. Увеличилось число школ, в которых легкая атлетика стала любимым видом спорта. В 1961 г. юные легкоатлеты Львова выиграли республиканское первенство, а в 1962 г. стали призерами этих соревнований.

В основу воспитания легкоатлетов во Львове положен принцип разносторонней подготовки с широким использованием естественных условий в круглогодичной тренировке.

В КОЛЛЕКТИВАХ ФИЗИКУЛЬТУРЫ

Основным звеном подготовки легкоатлетов является коллектив физической культуры. Вот, например, техническое училище № 7. Здесь легкая атлетика — самый популярный вид спорта. В легкоатлетической секции занимается 60 человек. Занятия проводят общественные тренеры — спортсмены II разряда. Х. Дьякович, В. Литовская, М. Пахалко, И. Миколив. Руководит работой общественных тренеров преподаватель физического воспитания С. Зельберфарб. Успех в работе этого коллектива пришел не сразу, много труда пришлось затратить С. Зельберфарбу, чтобы привлечь учащихся к регулярным занятиям спортом, и в частности легкой атлетикой. В начале пришлось проводить большую агитационно-массовую работу среди учащихся. С этой целью проводились спортивные вечера, встречи с лучшими спортсменами и тренерами, массовые кроссы, коллективные посещения различных соревнований.

Цель была достигнута — учащиеся стали активны на занятиях по физкультуре, многие стали посещать секции и регулярно тренироваться. Появились первые разрядники. Легкоатлеты учили-

ща в прошлом году заняли третье место в городе среди коллективов физкультуры. В училище выросли хорошие легкоатлеты: мастер спорта Н. Вальчук, перворазрядники И. Примич, Р. Молявка, М. Пальк и другие.

Нельзя не упомянуть о положении легкой атлетики в школах города, где она особенно популярна. И прежде всего следует сказать о школе № 50, в которой учился и получил аттестат зрелости рекордсмен мира в прыжках в длину Игорь Тер-Ованесян.

Что же примечательного в работе этой школы? Прежде всего правильное понимание значения физической культуры и спорта для детей.

Директор школы И. Одинцов — отличник физической культуры, страстный любитель спорта. Он не пропускает ни одного соревнования, в котором участвуют ученики школы. Преподаватели физкультуры В. Шишанов и В. Капко, в прошлом ведущие легкоатлеты города, интересно проводят уроки физического воспитания. Школьный спортивный зал размером 14 × 18 м хорошо оснащен. Здесь есть сетка для метаний, барьеры, приспособления для прыжков в высоту и длину, баскетбольные кольца, гимнастические снаряды. Во дворе школы оборудованы беговая дорожка и легкоатлетические секторы. Все это сделано школьными спортсменами.

В школьную секцию легкой атлетики принимаются дети, начиная с IV клас-

ГОТОВЯТСЯ

В НАЧАЛЕ ИЮЛЯ над спортивными базами крупнейшего города на Волге — Горького взвываются флаги финальной части III летней Спартакиады народов Российской Федерации.

Центральное место среди соревнований по 11 видам спорта, проводимых в Горьком, займут состязания легкоатлетов. В гости к горьковчанам ожидается приезд более 700 мастеров и перворазрядников. Право на поездку в Горький будет завоевано ими в предварительных соревнованиях в 8 зонах. Кроме команд — победительниц зональных соревнований, путевки на финал Спартакиады народов РСФСР получат также 4 коллектива — из занимающих в зонах последующие места, но набравшие наибольшую, из всех зон, сумму очков.

Торжественное открытие III Спартакиады народов РСФСР намечено провести 7 июля на лучшем в городе Центральном стадионе спортклуба «Чайка». В финальных соревнованиях, помимо сильнейших спортсменов республики, ожидается внеконкурсное участие группы чемпионов Европы и олимпийских игр. Так, уже дал согласие выступить и нас олимпийский чемпион Петр Волотников. Горьковчане с большим желанием встретят и окажут гостеприимство мировым рекордсменкам сестрам

са; сейчас в ней занимается 101 человек. Во время тренировок юные легкоатлеты занимаются различными видами, но основное направление — освоение техники легкоатлетических упражнений. Легкоатлеты школы добились хороших успехов — в прошлом году выиграли несколько соревнований: эстафеты на приз газеты «Ленинская молодежь» и на приз «Золотая осень» по младшим, средним и старшим группам, заочные республиканские соревнования на приз газеты «Зірка». В 1962 г. в школьной секции подготовлено 3 второразрядника, 15 спортсменов III разряда и 50 — юношеского. Самыми массовыми соревнованиями в школе являются соревнования на приз И. Тер-Ованесяна, которые проводятся ежегодно в мае. В прошлом году в этих соревнованиях приняло участие 326 учеников, а ныне и эта цифра будет превзойдена.

ПРЕОДОЛЕВАЯ НЕДОСТАТКИ

Общая картина состояния легкой атлетики во Львове вполне удовлетворительна, но недостатки есть, и немалые. Если проанализировать, как ведется подготовка к республиканской спартакиаде и учебная работа в некоторых коллективах и спортивных обществах, то можно прямо сказать, что имеющиеся возможности для развития легкой атлетики используются еще слабо. Вот, например, ДСО «Спартак» (председатель тов. Красавин), объединяющее 16 средних специальных учебных заведе-

ний и 179 производственных коллективов физкультуры. Когда-то оно было ведущим в городе по легкой атлетике. Спартаковцы успешно выступали не только на городских, но и на республиканских соревнованиях. Однако за последние годы в этом обществе не воспитан ни один легкоатлет, который бы вошел в состав сборной команды города. Причиной такого упадка в работе являются слабая работа тренерских кадров, к стати сказать часто меняющихся, недостаточная связь с коллективами физкультуры, формальное отношение в работе с общественными кадрами, благодушие руководства.

Крайне слабо ведется работа по легкой атлетике в многих высших учебных заведениях. В 10 вузах города, не считая института физической культуры, работает 20 преподавателей по легкой атлетике, которые могли бы ежегодно готовить классных легкоатлетов. Пока этого не видно. Разве можно считать нормальным положение, когда от 10 вузов, где обучается около 20 тысяч студентов, в состав сборной команды города в 1962 г. входили только 4 (!) человека. Спортсменов I разряда в вузах города готовят единицами. Такое неудовлетворительное положение в вузах сложилось из-за самоуспокоенности отдельных преподавателей, которые считают своим долгом проводить только академические занятия по расписанию да готовить значкистов ГТО. Эта неправильная позиция привела к тому, что некоторые преподаватели вузов перестали интересоваться развитием

легкой атлетики в городе, замкнулись в скорлупе своих кафедр, не обмениваются опытом, не посещают методических занятий, научных конференций, которые организует кафедра легкой атлетики института физкультуры и совет спортивного Союза.

Совершенно нетерпимым является положение, когда за многолетнюю работу в вузах преподаватели Г. Rogozный, А. Батыгин, А. Яковлев, В. Матяжов, К. Кириллова, Ф. Земляной не подготовили ни одного легкоатлета I разряда. Правда, среди вузовских преподавателей есть энтузиасты своего дела — М. Попеску, Ю. Гедеон, которые доказали, что в условиях вузов можно готовить спортсменов высшей квалификации.

Много недочетов в работе производственных коллективов. Правда, за последние годы ДСО «Авангард» кое-что сделало, чтобы легкая атлетика в коллективах стала на более твердую основу, но пока это первые начинания и о настоящих успехах говорить еще рано, да и вряд ли они будут, если за это не возьмется общественность. А городская секция легкой атлетики (председатель тов. Янбухтин) пока в этом вопросе сделала очень мало. Слабо поддерживается почин «1+2», а без этого трудно поднять работу. Если бы каждый спортсмен I разряда и мастер спорта помогли производственному коллективу — безусловно, успех пришел бы раньше.

А. СМЕРНОВ

г. Львов

ХОЗЯЕВА СПАРТАКИАДЫ

Ирине и Тамаре Пресс, Валерии Брумелью, Игорю Тер-Ованесяну и другим выдающимся советским спортсменам.

Но предстоящая Спартакиада народов РСФСР — это большой экзамен не только для работников наших спортивных баз и судейской коллегии, но в первую очередь для спортсменов.

К Спартакиаде ведут подготовку три горьковские команды: сборная команда области, коллектив спортклуба «Чайка» (Горьковский автозавод) — победитель соревнований среди коллективов физической культуры на II летней Спартакиаде народов РСФСР — и сборная команда школьников.

В прошедшем сезоне отличных результатов добились наши ведущие спортсмены — заслуженный мастер спорта Галина Быстрова, выигравшая звание чемпионки Европы в пятиборье, мастер спорта Виктор Любимов, ставший победителем спортивных игр VIII всемирного фестиваля молодежи и студентов в беге на 400 м, — успешно выступали мастера спорта Михаил Елькин, Римма Кошелева, Владимир Яшков и другие.

Появилась и талантливая молодежь. Так, на чемпионате страны в Ташкенте отлично пробежал 800 м (1.50,1) спартаковец Виктор Харито-

нов; Зинаида Саушкина из «Труда» показала в беге на 200 м 25,4; копье стартаковца Николая Шагалова приземлилось у мастерского рубежа; легкоатлет спортклуба «Чайка» Валерий Гревцев прыгнул в длину на 7,35 и преодолел 100 м за 10,5, а, кроме него, результатов 10,6 и лучше на 100 м добились еще 3 человека.

В подготовке к Спартакиаде важнейшей задачей, стоящей перед областной секцией легкой атлетики, было увеличение массовости занимающихся легкой атлетикой и на этой основе повышение мастерства ведущих спортсменов области.

Нам удалось в этом направлении добиться некоторых успехов. За последние два года 5 горьковчан стали мастерами спорта, 45 легкоатлетов выполнили нормы I разряда. Заметно увеличился рост спортсменов младших разрядов: так, в 1962 г. II разряд выполнили 633 легкоатлета (на 350 человек больше, чем в 1961 г.), III разряд присвоен 3552 спортсменам (на 980 человек больше, чем в 1961 г.) и 7036 юных легкоатлетов получили право называться разрядниками (на 3000 больше, чем в 1961 г.). В целом за последний год по сравнению с 1961 г. подготовлено на 4300 разрядников больше, каждый шестой занимающийся стал в 1962 году разрядником. Число зани-

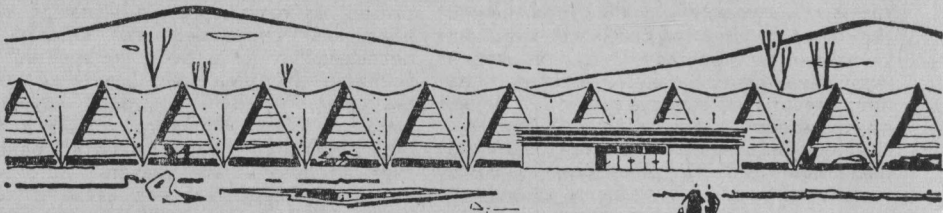
мающихся в секциях легкой атлетики увеличилось на 8500 человек.

Легкая атлетика в области стала, пожалуй, самым массовым видом спорта, ею увлекается около 62 000 человек. Увеличение числа занимающихся и рост разрядников мы объясняем возросшей популярностью этого вида, а также улучшением пропаганды легкой атлетики, которая непрерывно ведется через печать, радио и телевидение.

В прошедшем сезоне горьковские легкоатлеты обновили 8 рекордов области для взрослых и внесли 13 поправок в таблицы юношеских достижений. Теперь в таблице рекордов для взрослых 16 результатов находятся на уровне мастера спорта, 18 — I разряда и лишь один (в метании копья у женщин) — на уровне II разряда.

Высокие результаты ведущих спортсменов области и достижения молодых атлетов, вошедших в нашу сборную команду, дают надежду на успешное выступление в первом этапе Спартакиады — зональных соревнованиях в г. Иваново, где основными соперниками для нас явятся коллективы Татарской АССР и хозяев. В финале (не скрою, что мы твердо намерены завоевать право стартовать на горьковских стадионах) нашим спортсменам придется выдерживать напряженную борьбу прежде всего с командами Московской, Ростовской и Свердловской областей, а также Краснодарского края.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЙ МАНЕЖ С ЛЕГКИМ ПОКРЫТИЕМ



ДЛЯ ЮЖНЫХ РАЙОНОВ

Для качественной подготовки к этим стартам президиум областной секции провел большую работу — утвердил состав кандидатов в сборную команду области, наметил конкретные задания и мероприятия по подготовке этого состава. Для удобства в учебно-тренировочной работе спортсмены разбиты по группам специализации, во главе групп стоят ответственные тренеры. Они руководят подготовкой, проводят совместные тренировки и собрания, организуют просмотр кинограмм и кинокольцовок. Такая система позволяет быть в курсе подготовки каждого участка, сплачивает коллектив, помогает тренеру провести качественный анализ выступлений своих подшефных на соревнованиях.

А соревнований в нашем календаре немало. Здесь и соревнования на лучшего метателя, прыгуна, спринтера. Состоятся и специальные соревнования по бегу на длинные дистанции и ходьбе. До зональных соревнований наши легкоатлеты будут выступать в 12—16 соревнованиях, а к финалу количество принятых стартов возрастет до 20.

Не забыты и соревнования для юных. Спланированы кустовые первенства школ, проводимые по круговой системе и с простейшей программой, включающей 3—4 вида легкой атлетики. Намечено также провести соревнования на призы студии телевидения и областной молодежной газеты «Ленинская смена». В целях качественного проведения такого большого числа соревнований мы провели переподготовку судей, распределили на каждые соревнование кандидатов на судейство.

Но президиум областной секции легкой атлетики великолепно понимает, что недостатков в развитии легкоатлетического спорта еще хватает. В своей работе мы, к сожалению, еще не добились решения многих проблем. Одна из них — как проводить в июле — августе соревнования с участием вузовских команд, которые в это время почти не тренируются, так как легкоатлеты-студенты разъезжаются по домам.

Проблемой номер один в области является юношеская легкая атлетика. Во всех ДСШ области всего 19 учебных групп, с которыми работают лишь 5 (!) штатных тренеров. В области нет ни одной специализированной школы по легкой атлетике. А кроме того, из-за плохой преемственности при выпуске из ДСШ подавляющее число выпускников «теряется» и в группы взрослых не попадает. Такая потеря обходится дорого.

Имеются пробелы и в подготовке спортсменов высших разрядов по метанию копья у женщин, по прыжкам с шестом и метанию молота у мужчин. Над ликвидацией до III Спартакиады народов РСФСР этих недостатков и работают сейчас горьковские тренеры, активисты, общественники.

Р. БЕЛОВ,
председатель областной секции легкой атлетики.

г. Горький

Летом — палящее солнце, зимой — холодные ветры и дожди — вот климат большей части южных районов СССР. Такая погода мало благоприятствует занятиям легкой атлетикой на открытом воздухе. Вместе с тем, было бы нелепо строить дорогостоящие легкоатлетические манежи в районах, где температура воздуха позволяет заниматься почти круглый год на открытом воздухе.

Очевидно, наиболее рациональным в этих условиях явилось бы сооружение с легким покрытием, защищающим спортсменов летом от солнца, а зимой и осенью от дождя и ветра.

Именно такая задача встала перед авторами — сотрудниками института «Союзспортпроект» архитектором В. Машинским, конструктором И. Герасимовым и консультантами тренером сборной команды СССР по легкой атлетике И. Любиным и заместителем председателя спортивно-технического комитета Федерации легкой атлетики СССР И. Швейцером, которым было поручено создать проект экспериментального легкоатлетического манежа для южных районов СССР.

В результате творческих поисков эффективная и экономичная конструкция была спроектирована в виде складчатого всячего тентового покрытия, опирающегося на тонкие железобетонные стойки.

Легкий тент, подвешенный на тросах на высоте 6,5 м, перекрывает площадь длиной 250 и шириной 30 м.

Здесь размещаются 8 прямых беговых дорожек длиной 220 м.

Рядом с дорожкой — секторы для прыжков в высоту, длину, тройного и с шестом. Здесь же разминочная зона с различными снарядами и оборудова-

нием. Оригинальная форма ям для прыжков в высоту позволяет заменить обычный сектор разбега — полосой и вместо одного места для прыжков иметь два. В торцах манежа находятся помосты для упражнений со штангой и места для метаний в сетку.

Весь манеж опоясывает 500-метровое кольцо разминочных дорожек с жестким и эластичным покрытием.

Манеж рассчитан на одновременное занятие в нем 140—160 человек. До 1500 зрителей, которые займут места на разборной трибуне, смогут наблюдать за соревнованиями.

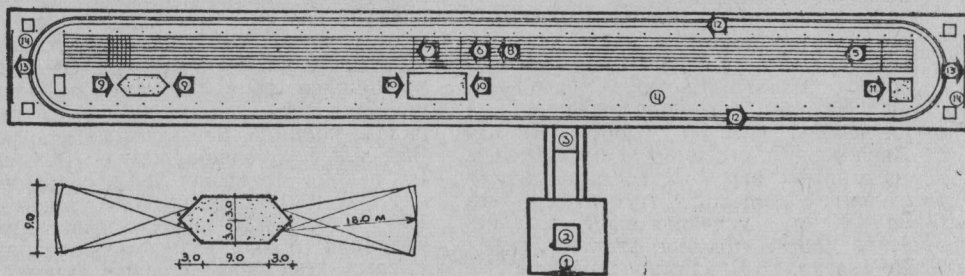
Боковые плоскости покрытия, выполненные из полупрозрачной стеклоткани, не доходят на 2 м до земли, ниже находятся подвижные шторы. Таким образом, защищая всю площадь манежа, покрытие одновременно обеспечивает, столь необходимое для юга, проветривание.

Подвешенные к покрытию светильники позволяют проводить занятия в вечерние часы.

С манежем связан крытым переходом отапливаемый павильон-раздевальня для спортсменов. В холодное время года здесь поддерживается температура +18°. Это квадратное (18×18 м) одноэтажное здание решено в традициях южной архитектуры: плоская кровля, гладкие белые стены, лента окон, под карнизом защитных полосой жалюзи. Выложенный галькой внутренний дворик с маленьким бассейном и несколькими деревьями — отличное место отдыха спортсменов. В самую жаркую погоду во двореке прохладно. Вокруг дворика размещены гардероб, душевые, бани сухого жара, комнаты инструкторов, медпункт, кладовая инвентаря.

Сооружение легкого покрытия осуществляется путем монтажа деталей,

ПЛАН МАНЕЖА



1. Павильон-раздевальня.
2. Внутренний дворик павильона-раздевальня.
3. Кладовая спортивного инвентаря.
4. Разминочная зона.
5. Беговая дорожка длиной 200 м.
6. Место старта в беге на 100 м.
7. Место старта в беге на 80 м с барьерами.
8. Место старта в беге на 110 м с барьерами.
9. Места для прыжков в высоту.
10. Места для прыжков в длину и тройным.
11. Места для прыжков с шестом.
12. Разминочные дорожки.
13. Сетки для метаний.
14. Помосты для поднятия тяжестей.

Копье

51,70 (1) Валентина Попова (Армянск, ДСШ) 46	Краснодар 28/X
48,23 (2) Татьяна Бурло (Минск, Д) 44	Минск 13/IX
46,18 (1) Стасе Янаускайте (Даугава, ДСШ) 46	Вильнюс 29/VII
45,58 (4) Людмила Чуркина (Ленинград, Б) 44	Ленинград 4/III
45,57 (1) Ирена Лапинска (Рига, Д) 44	Рига 9/V
44,89 (1) Татьяна Дроздова (Московская обл., Д) 44	Архангельск 5/VI
44,43 (1) Юрате Микните (Клайпеда, Ж) 45	Клайпеда 27/X
44,04 (1) Валли Харм (Вильянди, И) 44	Вильянди 29/VII
43,49 (кв) Евгения Нурдвялота (Ленинград, Т) 44	Аллер 19/IX
43,18 (1) Лариса Паршикова (Москва, С) 45	Москва 12/VII

1961	46,52	41,34	42,907	9041
1962	51,70	43,18	45,729	9449

Пятиборье

4302 (1) Галина Чвилева (Москва, ДСШ) 44	Москва 13-14/VII
12,3-11,54-1,51-5,72-25,8	
4185 (1) Александра Гаева (Одесса, С) 44	Одесса 8-9/VI
12,4-11,10-1,55-5,56-26,8	

4162 (1) Татьяна Ильина (Алма-Ата, Д) 44	Киев 24-25/IX
11,2-8,76-1,51-5,34-25,9	
4110 (10) Валентина Петрова (Ленинград, С) 44	Москва 12-13/VIII
12,0-10,39-1,60-5,29-27,5	
3984 (9) Тамара Галка (Одесса, Б) 44	Днепропетровск
12,1-9,32-1,61-5,03-27,0	26-27/VIII
3982 (3) Нина Пономарева (Московская обл., Б) 44	Тула 9-10/IX
11,7-6,81-1,51-5,71-26,3	
3971 (1) Татьяна Александрова (Киев, А) 45	Херсон 11-12/VIII
12,5-9,60-1,50-5,21-26,2	
3958 (2) Татьяна Вульфсон (Москва, Т) 45	Херсон 11-12/VIII
12,0-10,39-1,40-5,17-26,4	
3931 (3) Нина Ларина (Ленинград, Т) 44	Херсон 11-12/VIII
11,8-9,32-1,40-5,34-26,6	
3926 () Лариса Борзинец (Киев, С) 45	

1961	4500	3887	4048,1	—
1962	4302	3926	4050,1	—

50 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОК СССР

(за все годы, по 1962 г. включительно)

Составил Владимир Откаленко (Москва)

Начиная публикацию списков 50 лучших легкоатлеток страны за все годы с 1917 по 1962 г., редакция стремится дать спортсменам, тренерам, физкультурникам, статистикам легкой атлетики и всем любителям спорта исчерпывающий материал для анализа и изучения развития легкой атлетики среди женщин в СССР.

Результаты, соответствующие норме мастера спорта СССР Единой всесоюзной спортивной классификации 1961-1964 гг., выделены жирным шрифтом. В скобках после результата указывается занятое спортсменкой в забеге (на соревновании) место; звездочкой * отмечены результаты, достигнутые в закрытом помещении на гравевых дорожках и секторах при строгом соблюдении правил соревнований (без приподнятых виражей, без уклона более 1:1000). «Кв» в скобках означает, что результат в прыжках и метаниях был показан в квалификационных соревнованиях, а «м» в скобках обозначает, что он был достигнут в состязаниях по многоборью.

В лучшем результате каждой спортсменки после скобок, где приведена территориальная принадлежность легкоатлетки, сообщается ее дата рождения. Например, 15.04.33 обозначает, что спортсменка родилась 15 апреля 1933 г. Затем указывается место и дата достижения данного результата.

Знаком ° отмечены те легкоатлетки, которые ранее или позже достижения своего лучшего результата были известны под другой фамилией. В конце списков приводятся изменения фамилий спортсменок.

В каждом из видов легкой атлетики в определенных, достаточно высоких, границах приведены не только лучший, но и близкие к нему результаты ведущих советских спортсменок, что позволяет судить о стабильности и уровне их мастерства. В частности, в беге на 100 м таким рубежом является время 11,6 секунды.

Публикуемые списки — результат многолетнего сбора сведений. Автору оказали большую помощь своей ценной информацией статистики легкой атлетики из различных городов страны. О всех дополнениях к спискам просим читателей сообщить редакции журнала.

Бег

100 м

11,3 (1) Вера Крепкина (Киев) 15.04.33	Киев 13.09.58
11,4 (1) Крепкина	Москва 1.09.58
11,4 (1) Галина Попова° (Ленинград) 2.06.32	Варшава 27.06.59
11,4 (1) Мария Иткина (Минск) 3.02.32	Москва 2.07.60
11,4 (1) Ирина Пресс (Ленинград) 10.3.39	Леселидзе 23.09.60
11,4 (1) Иткина	Рига 18.06.61
11,4 (1) Иткина	Берлин 29.07.61
11,5 (1) Попова	Москва 10.08.56
11,5 (1) Попова	Ташкент 13.10.56
11,5 (1) Попова	Ташкент 13.10.56
11,5 (1) Попова	Москва 29.08.57
11,5 (1) Крепкина	Тарту 5.08.58
11,5 (1) Крепкина	Москва 1.09.58
11,5 (1) Иткина	Минск 11.09.58
11,5 (1) Иткина	Нальчик 2.05.59
11,5 (1) Иткина	Нальчик 2.05.59
11,5 (1) Иткина	Нальчик 8.05.59
11,5 (1) Нонна Полякова° (Нальчик) 5.08.30	Варшава 27.06.59
11,5 (2) Полякова	Ленинград 5.08.59
11,5 (1) Попова	Москва 9.08.59
11,5 (1) Попова	Краснодар 10.09.59
11,5 (1) Иткина	Нальчик 30.04.60
11,5 (1) Крепкина	Одесса 5.06.60
11,5 (1) Иткина	Минск 3.06.61
11,5 (2) Иткина	Москва 15.07.61
11,5 (1) Иткина	Москва 22.07.61
11,5 (1) Иткина	Витебск 4.09.61
11,5 (1) Иткина	Батуми 11.10.61
11,5 (1) Иткина	Киев 16.06.62
11,5 (1) Иткина [31]	Киев 22.09.62
11,6 (1) Ирина Турова° (Москва) 14.05.35	Москва 8.05.54
11,6 (3) Зинаида Сафронова (Москва) 6.07.30	Варшава 4.08.55

11,6 (1) Ольга Кошелева° (Минск) 8.10.32	Киев 23.07.56
11,6 (1) Галина Резчикова (Свердловск) 21.12.34	Москва 10.08.56
11,6 (1) Вера Югова° (Пермь) 25.06.37	Москва 10.08.56
11,6 (1) Нина Деконская (Москва) 27.01.38	Москва 25.05.57
11,6 (1) Тамара Буянова (Москва) 6.12.32	Москва 27.06.57
11,6 (7) Лариса Кулешова (Ленинград) 26.01.39	Выборг 17.07.59
11,6 (3) Валентина Масловская (Кишинев) 30.01.37	Нальчик 1.05.60

11,6 (1) Людмила Игнатьева° (Ленинград) 26.10.39	Ленинград 21.07.61
11,6 (1) Лийвия Хярсинг° (Таллин) 30.07.37	Тбилиси 3.10.61
11,7 (1) Надежда Хныкина° (Тбилиси) 24.06.33	Бухарест 23.09.51
11,7 (1) Альбина Кобранова (Ленинград) 24.08.33	Ленинград 26.06.56
11,7 (2) Жанна Безручко (Киев) 23.06.37	Киев 14.06.58
11,7 (1) Римма Умжиткина (Краснодар) 6.04.35	Минск 10.08.58
11,7 (2) Антонина Агафонова (Мурманск) 40	Нальчик 8.05.59
11,7 (3) Зинаида Чистякова (Московская обл.) 29.09.28	Нальчик 8.05.59
11,7 (1) Зыба Алескерова (Баку) 16.03.37	Баку 15.06.59
11,7 (2) Людмила Нечаева° (Ленинград) 22.10.36	Ленинград 3.08.59

11,7 (1) Галина Алексева° (Ленинград) 2.01.34	Краснодар 23.08.59
11,7 (2) Светлана Ветрова° (Москва) 27.03.36	Краснодар 10.09.59
11,7 (2) Лия Хитрина (Одесса) 21.08.41	Одесса 5.06.60
11,7 (1) Людмила Мотина (Ленинград) 17.03.40	Харьков 24.07.60
11,7 (1) Лидия Дворякина (Донецк) 9.01.40	Донецк 24.06.61
11,7 (1) Галина Кобец (Московская обл.) 26.02.39	Москва 20.08.61
11,7 (1) Наталья Орешкина° (Московская обл.) 1.02.39	Москва 20.08.61

11,7 (1) Татьяна Шелканова (Ленинград) 12.04.37	София 1.09.61
11,7 (1) Нина Медведева° (Одесса) 12.07.36	Одесса 6.05.62
11,7 (1) Вера Кабренку (Челябинск) 2.04.43	Челябинск 1.09.62

11,7 (1) Лариса Зленко (Днепродзержинск) 28.10.42	Днепродзержинск 21.10.62
11,8 (1) Евгения Сеченова (Москва) 11.08.19	Бухарест 23.09.51
11,8 (1) Лидия Полиниченко (Ростов) 10.12.34	Москва 11.03.55
11,8 (1) Нина Анчелевич (Ростов) 5.10.30	Нальчик 10.55
11,8 (1) Нелли Елисева (Москва) 1.03.37	Москва 55 "
11,8 (2) Светлана Онищенко (Одесса) 10.03.37	Одесса 16.06.56
11,8 (1) Зоя Воронова° (Ленинград) 19.01.35	Ленинград 26.06.56
11,8 (1) Аида Сухорябова° (Москва) 24.11.36	Киев 20.07.56
11,8 (1) Виктория Ковалева (Ленинград) 04.29	Москва 10.08.56
11,8 (1) Наина Карачевская° (Ростов) 29.05.36	Ростов 5.05.57

11,8 (1) Дзидра Тралле (Рига) 7.01.33	Харьков 7.09.57
11,8 (1) Мария Сараева° (Ленинград) 1.04.37	Ленинград 4.08.57
11,8 (1) Линда Кепп° (Тарту) 29.02.36	Вильнюс 7.06.58
11,8 (1) Валентина Гордеева (Московская обл.) 24.10.38	Москва 9.08.58

11,8 (1) Тамара Бурдинская (Барнаул) 16.07.37	Барнаул 58 "
11,8 (1) Лилия Макошина (Киев) 21.04.31	Киев 26.04.59
11,8 (1) Тамара Макарова (Челябинск) 9.12.37	Челябинск 24.05.59
11,8 (2) Ирена Каусе (Рига) 18.04.39	Рига 13.06.59
11,8 (1) Лилия Соловьева° (Харьков) 23.03.33	Одесса 16.07.59
11,8 (1) Ренате Лаце (Рига) 18.02.43	Минск 21.08.60

11,8 (3) Людмила Куделько (Львов) 11.07.35	Леселидзе 23.09.60
11,8 (4) Нина Соловьева° (Москва) 7.04.39	Леселидзе 23.09.60
11,8 (5) Галина Голунова (Минск) 18.01.36	Леселидзе 23.09.60
11,8 () Вера Блинова (Московская обл.) 60	
11,8 (1) Александр Чалова (Фрунзе) 7.12.40	Фрунзе 13.06.61
11,8 (1) Валентина Рукавцова (Воронеж) 29.01.38	Аллер 24.09.61

С попутным ветром свыше 2 м/сек

11,4 (4) Иткина	Рим 2.09.60
11,4 (1) Иткина	Тбилиси 3.10.61
11,5 (1) Иткина	Мельбурн 17.11.56
11,5 (1) Крепкина	Прага 20.06.58
11,5 (1) Мотина	Кисловодск 29.09.61



Познакомьтесь «НОРМА»

ЗОЛОТАЯ надпись на черном стекле — «Норма». Так называется небольшой завод в г. Таллине, перед проходной которого я остановился. Завод, каких тысячи у нас в стране и сотни в Эстонии. Но почему же и председатель Центрального Совета спортивного общества «Калев» И. Ниттим и председатель городского совета «Калева» Ю. Пярн называют именно этот коллектив в числе вероятных претендентов на участие в III Спартакиаде народов СССР от Эстонии? В чем причина спортивных успехов «Нормы», почему легкоатлеты завода — одни из сильнейших в Эстонии?

Эти и многие другие вопросы хотелось выяснить, когда начиналось знакомство с заводом. Знакомимся, не нарушая традиций, с заводоуправления. Предприятие небольшое, всего около 1000 рабочих и служащих. Работает в довольно трудных условиях: 6 цехов расположены в городе в... шести местах.

Председатель завкома профсоюза, он же начальник одного из цехов, Арнольд Мартович Эрнесакс любезно показывает готовую продукцию. Много радости доставляют нашей детворе отличные, со вкусом сделанные электрические автомобильчики и трамваи, автотрансы, моторные лодки и другие игрушки, а любителям фото — недорогие и удобные современные импульсные лампы. Видно, что Арнольд Мартович любит свой завод, его продукцию, но еще больше любит он людей, которые делают эти нужные вещи.

Разговор, естественно, заходит о спорте, о физической культуре и ее роли в успешной работе завода, в повышении производительности труда, в укреплении здоровья рабочих и служащих. Старший инженер Элма Петрович Эйтар, председатель коллектива физкультуры, в подтверждение слов Эрнесакса приводит интересные факты: в 1962 г. «Норма» выполнила годовой план на 104,5%; перевыполнены задания по росту производительности труда и по прибылям; за последние годы заводу, как победителю в социалистическом соревновании, неоднократно присваивалось переходящее Красное знамя Эстонского совнархоза. Руководство завода не без оснований считает, что этими успехами коллектив немало обязан и массовому развитию физкультурной и спортивной работы.

Из года в год растет количество спортивных соревнований на заводе и число участвующих в них. В 1959 г. было проведено в коллективе 180 соревнований с участием 1591 человека, в 1960 г. — 214, которые привлекли 3760 физкультурников. А за последние два года показатели возросли еще больше: в 1961 г. — 411 и соответственно 4892, в 1962 г. — 414 и соответственно 5576. Давайте немного задумаемся в эти «сухие» цифры. Из 980 работников завода в так называемом «соревновательном» возрасте (хотя бы до 35 лет) находится примерно половина, т. е. около 500 человек, а это значит, что каждый из них за один год выступил в среднем в 10—11 соревнованиях! Но ведь к каждому из этих соревнований

нужно было готовиться, тренироваться.

Не забыта и вторая половина заводского коллектива, те, кому больше тридцати пяти. Часть из них участвует, и довольно активно, в соревнованиях по различным видам спорта, другие увлекаются туризмом, рыбной ловлей, охотой. Во всех цехах систематически проводится производственная гимнастика. Об эффективности массовых занятий физкультурой и спортом говорит то, что количество пропущенных по болезни рабочих дней уменьшилось с 2334 в 1961 г. до 1694 в 1962 г., и это несмотря на рост числа рабочих и служащих. Ни на одном заводе республики нет такого низкого процента заболеваемости.

Добавлю, что руководители завода не на словах, а на деле считают спорт надежнейшим помощником в трудовом воспитании коллектива и сами уделяют ему много сил и времени. Директор завода З. И. Пославский — председатель президиума республиканской федерации ручного мяча, секретарь партбюро, главный технолог завода, В. А. Брюккель — ответственный секретарь республиканской федерации футбола, а А. М. Эрнесакс — заместитель председателя коллектива физкультуры завода.

Первым из легкоатлетов завода, с которым мы познакомились, был Рейн Эллермаа. Любителем легкой атлетики, очевидно, знакомо это имя: в 1960 г. Рейн выполнил норматив мастера спорта, преодолев планку на высоте 2.00 и был включен в состав сборной команды СССР. С 1961 г. он работает инже-

11,5 (1) Иткина	Тбилиси 4.10.61
11,5 (1) Кабреньюк	Махачкала 19.09.62
11,6 (2) Т. Шелканова	Тбилиси 4.10.61
11,7 (2) Людмила Кутузова ^о (Ленинград) 6.10.39	Кисловодск 25.09.61
11,8 (1) Галина Ноздрачева (Рига)	Рига 1.07.56
11,8 (3) Галина Трофимова (Ленинград) 22.12.41	Кисловодск 25.09.61
11,8 (4) Алла Чернышева (Ленинград) 8.01.42	Кисловодск 25.09.61
11,8 (2) Галина Гайда (Москва) 28.02.36	Тбилиси 3.10.61

Тбилиси 4.10.61
Махачкала 19.09.62
Тбилиси 4.10.61
Кисловодск 25.09.61
Рига 1.07.56
Кисловодск 25.09.61
Кисловодск 25.09.61
Тбилиси 3.10.61

Норма мастера спорта (11,7) ныне действующей классификации оказалась по плечу 35 легкоатлеткам. Рекордного для СССР результата — 11,3 добилась лишь одна спортсменка, 11,4 показали 3 бегуньи, 11,5 достигнуто одной легкоатлеткой, 11,6 показано 11 спортсменками, 11,7 — 19 и 11,8 — 25 бегуньями.

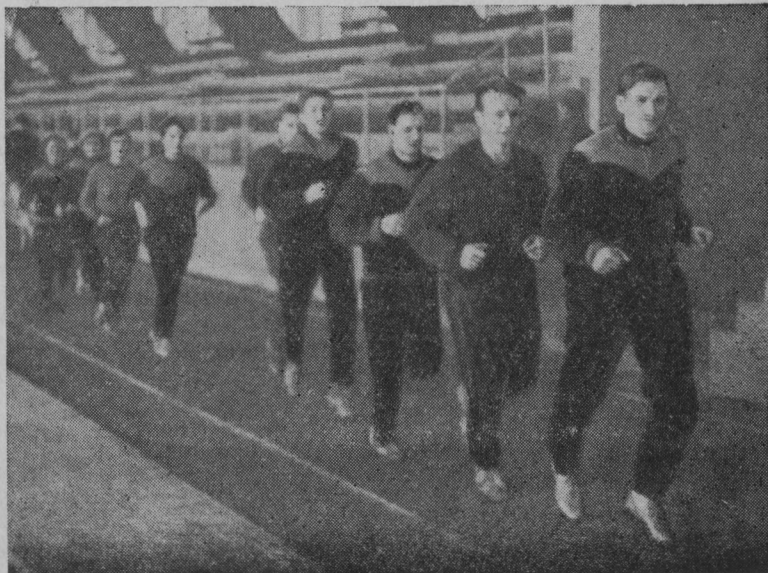
Пять советских легкоатлеток превзошли рубеж 11,6. Время 11,3—11,5 показывалось ими 31 раз; каждый из этих результатов в списке с 1-го по 31-й оценен в очках по следующей системе: 1-е место — 32 очка, 2-е — 30, 3-е — 29 и т. д.

Лучшей спортсменкой страны в беге на 100 м за все годы по стабильности формы является Мария Иткина — 174 очка, далее идут Галина Попова — 142, Вера Крепкина — 127, Нонна Полякова и Ирина Пресс — по 27 очков.

(Продолжение следует)

^о Крепкина ранее Калашникова, Попова — Виноградова, Полякова — Шиянова; Ирина Турова впоследствии Бочкарева, Кошелева — Булатова, Югова — Забелина и Кузнецова, Деконская — Башлыкова, Игнатьева — Самогесова; Хярсинг ранее Пютсеп; Надежда Хныкина впоследствии Двалишвили, Людмила Нечаева — Шелканова; Алексеева ранее Алексуткина, Ветрова — Барашкова; Орешкина впоследствии Мирошкина; Нина Медведева ранее Хныкина; Воронова впоследствии Розенфельд, Сухорябова — Чуйко, Карачевская — Иванова, Сараева — Княжицына, Кепп — Оясту, Лилия Соловьева — Корицкая, Нина Соловьева — Токарева; Кутузова ранее Горская.

Легкоатлеты «Нормы» на тренировке в новом манеже ДСО «Калев»





Завод «Норма», инженер-технолог, мастер спорта Рейн Эллермаа, с увлечением работает над новой игрушкой

нером-технологом на заводе «Норма». Работа творческая, интересная; посмотрите на фото — с каким увлечением трудится Рейн над новой моделью. Часто по вечерам Рейна можно застать за книгами; он учится в Политехническом институте и сейчас готовится к очередным экзаменам за 4-й курс, а свободное время посвящает легкой атлетике, которой всерьез увлекается с 1950 г. Рейн был чемпионом Эстонии по прыжкам в высоту в 1957, 1958, 1960 и 1961 гг., а в 1962 г. стал чемпионом республики и в тройном прыжке.

Но Рейн Эллермаа — не только инженер и прыгун. Он председатель секции легкой атлетики завода. Вот на работе этой секции нам и хочется остановиться.

У нас очень много говорят о спор-

тивном календаре коллективов физкультуры и, к сожалению, очень мало делают, чтобы такой календарь создать. Мне кажется, что календарь легкоатлетов завода «Норма» может быть положен в основу работы почти любого коллектива физкультуры нашей страны. Видимо, найдутся критики, которые обнаружат в нем и недостатки, и недочеты, и прочие «не». Недостатки, конечно, есть. Но давайте попробуем разобраться, какие основные требования предъявляются к календарю легкоатлетов коллектива физкультуры?

Таких требований, на мой взгляд, три: 1. Он должен дать возможность выступать в соревнованиях всем рабочим и служащим предприятия, желающим попробовать свои силы в том или ином виде легкой атлетики. И не только попробовать, но и активно защищать спортивную честь своего цеха, управления, отдела, всего завода; 2. Количество соревнований и их программа должны быть такими, чтобы удовлетворять и новичка и легкоатлетов-разрядников; 3. Соревнования должны проводиться в течение всего соревновательного периода, а не только 2—3 летних месяца.

Как же выглядит календарь легкоатлетов завода «Норма» на 1963 г.: первенство города по кроссу — 21 апреля; эстафетный бег Юрисо — 24 апреля; эстафеты вокруг Таллина — 29 апреля; первенство завода — 25—27 мая; матчевая встреча сильнейших коллективов «Калева» — 22—23 июня; первенство Таллина — 2—4 июля; летняя спартакиада профсоюза рабочих машиностроительной промышленности — 20—22 июля; участие легкоатлетов завода в III Спартакиаде народов СССР — 9—15 августа; матчевая встреча «Норма» — спортсмены острова Саарема — 6—8 сентября; эстафетный бег в честь освобождения Таллина Советской Армией — 23 сентября; первенство физкультурных коллективов города — ок-

тябрь; первенство завода по кроссу — октябрь.

Как видите, календарь вполне отвечает трем основным требованиям, о которых мы говорили выше. Конечно, можно порекомендовать легкоатлетам «Нормы» первенство завода (в 1962 г. в нем участвовали команды всех цехов — около 200 чел.) провести не в один, а в два или даже три тура, в том числе один из них зимой, так как в Таллине недавно вошел в строй новый зимний манеж «Калев» с дорожкой по кругу 160 м и отлично оборудованными местами для прыжков.

Кроме календаря и его четкого выполнения, мне понравились на заводе и многие «мелочи»... небольшой клуб. В маленьком зале несколько стенов на спортивные темы. Один из них называется: «Наиболее популярные спортсмены завода». Здесь и Пеетер Варрак — главный энергетик завода, один из сильнейших бегунов, рекордсмен Эстонии (800 м — 1.49,1). Его имя известно любителям легкой атлетики не только в республике. Необходимо также добавить, что в 1962 г. Пеетер, несмотря на большую занятость, серьезно тренировался, пробежал 1500 м за 3.50,7, а сейчас очень усердно готовится к сезону и надеется на III Спартакиаде народов СССР выступить неплохо.

Рядом с его фотографией на стенде портреты монтажницы Тайми Кроон — чемпионки завода по лыжам и легкой атлетике, слесаря-сборщика Уно Лиллепеа — кандидата в сборную команду СССР по настольному теннису.

На другом стенде таблицы рекордов завода и списки 5 лучших легкоатлетов завода в каждом виде легкой атлетики. Но почему фамилии написаны разными красками? Оказывается, каждый из 6 цехов выделен своим цветом, и сразу видно, сколько представителей имеет цех в пятерках лучших.

КОГДА ПРИХОДИТ СПОРТИВНОЕ ЛЕТО



ОТГРЕМЕЛИ жаркие спортивные баталии 1962 г. Первенство континента расставило по клеточкам мировой спортивной классификации легкоатлетические команды «старого света». Впереди команда СССР. Затем объединенная германская команда. За ней команды спортсменов Великобритании, Польши, Франции, Венгрии, Италии, Финляндии, Нидерландов, Швеции, Румынии и Чехословакии. Но это европейская классификация. А как же выглядели страны Европы на мировой спортивной арене? Лишь в конце года были подведены окончательные итоги сезона, опубликованы «десятки» лучших. И вот здесь оказалось, что по количеству мест в списках «десяти» положение американских легкоатлетов несколько улучшилось. Они занимают в этих списках 82 места, советские спортсмены — 73. За ними следуют легкоатлеты ГДР — 24, Польша — 23, ФРГ — 19, Австралии и Великобритании — по 17 мест.

За счет форсированной подготовки и значительного «омоложения» сборной команды страны легкоатлеты США в 1962 г. добились некоторого улучшения своих позиций на средних и длинных дистанциях. Об этом свидетельствуют успехи Д. Зиберта, Д. Дюпра, К. Хогена, Д. Рейлли, Б. Такера в беге на 800 м, Д. Битти и Д. Грелле — на 1500 м, Д. Битти и М. Трукса — на 5000 м. Известную роль здесь

несомненно сыграла организация специальной беговой школы в Лос-Анжелесе.

Однако в ряде других видов легкой атлетики европейские спортсмены продолжали теснить американцев. Так, в «десятках» 1962 г. среди лучших бегунов мира на короткие дистанции, где обычно мы видим преимущественно американцев, теперь почетные места со временем 10,2 занимают и европейцы — М. Фойк и А. Зелинский (Польша), П. Гампер (ФРГ), Э. Озолин, А. Редько, Г. Касанов (СССР).

Пришел конец американскому преимуществу в прыжках. После В. Брумеля, в 1961 г. лишившего США мирового рекорда в прыжках в высоту, еще два исконно «американских» рекорда — в прыжках в длину и с шестом — завоевали И. Тер-Ованесян и финн П. Никула. В 1962 г. продолжался дальнейший рост достижений европейских метателей. Сохранив преимущество в метании копья, они догнали своих заокеанских соперников в метании диска.

Таковыми были итоги 1962 г. А чем же встречают европейские легкоатлеты новый спортивный сезон?

В клубе девушки. Разговорились. Спрашиваем: «Нравится?» — «Нравится! Маленький, но стимул. Каждому ведь хочется и фамилию свою увидеть в пятерке лучших и цеху помочь засверкать на этом стенде».

Большое значение придать в коллективе внешнему виду спортсмена — у легкоатлетов красивая форма: красные с черным тренировочные костюмы. Выходит фотоальбом физкультурного коллектива завода. Спортивный коллектив имеет и свой значок, который вручается каждому физкультурнику. Чемпионы завода награждаются таким же значком, но с золотой окантовкой. Значок по-настоящему красив и изящен. Нетрудно представить себе, с каким удовольствием носят его спортсмены завода и с какой гордостью — чемпионы.

Большое удовольствие испытываешь, перелистывая небольшую брошюру, издаваемую ежегодно на заводе. Она называется: «Завод «Норма». Легкая атлетика — 1962 г.» Из небольшого предисловия, написанного председателем совета секции Р. Эллермаа, физкультурники завода могут узнать о том, что в этом году у коллектива будут новые и сильные спортивные противники: завод «Коммунар», Таллинский машиностроительный завод и другие. «Норма» вошла в новый профсоюз — работников машиностроительной промышленности.

1963 год — год Спартакиады народов СССР, и долг легкоатлетов завода, добившихся большой массовости, значительно повысить мастерство. «Шиповки складывать рано», — пишет Эллемая. Листаем странички: «десятки» лучших, внизу средний результат десяти за 1962 г., фамилия и имя чемпиона коллектива в этом виде и результат, с которым он победил. На одной из страничек — таблица: «Вот как выглядят твой цех по «десяткам» лучших». За 1-е место дается 11 очков, за 2-е — 9, за 3-е — 8

и т. д. Разве это не стимул для роста мастерства легкоатлетов цехов!

Не в пример некоторым заводам-гигантам, спортивным обществам, городам и даже республикам, нет на «Норме» застарелых рекордов. Все достижения установлены в 1961 и 1962 гг. А ведь это значит, что коллектив живет полноценной жизнью!

Нельзя не остановиться еще на одной страничке. Она так и называется: «Напоминаем, что у нас в коллективе...» — чемпионы Эстонии 1962 г.: Рейн Эллермаа, Вальден Рувен, Пеетер Варрак; Ольга Усар была чемпионкой Эстонии 11 раз. Впервые она победила в 1936 г., преодолев планку на высоте 1,50. Сейчас Усар 46 лет, в 1962 г. она выступала за свой цех и взяла высоту 1,25, Александр Чуки 33 раза защищал спортивную честь Эстонии и 9 раз был чемпионом республики. Сейчас ему за 40; в 1962 г. он выступал за свой цех и завод, метнув диск на 36,40. Вот так на заводе поддерживаются традиции! А ведь порой и в более солидных, чем заводская брошюра, изданиях забывают о тех, кто принес мировую славу нашей советской легкой атлетике.

А как организована учебно-тренировочная работа в коллективе? На «Норме» до этого года не было штатного тренера по легкой атлетике. Поэтому всю учебно-тренировочную работу с новичками и цеховыми командами приходилось проводить общественникам. Вот лучшие из них: Свен Эрик — тренирует группу бегунов на средние дистанции; Аарне Куук — занимается с бегунами на средние и длинные дистанции; Тайми Кроон — ведет занятия со спортсменами 2-го цеха. Всего на заводе 8 общественных инструкторов по легкой атлетике.

Лучшие спортсмены, имеющие I или II разряд, тренируются под руководством опытных тренеров общества «Калев».

Очень трудно было организовать тренировки зимой. Поэтому тренировочные группы по количеству были небольшими и объединяли рабочих одного цеха. Да и нет смысла, видимо, собирать людей, работающих в шести разных местах, на тренировку в одно место. С этого года используется манеж ДСО «Калев», а скоро спортсмены «Нормы» получат замечательный подарок: строится заводской стадион с нормальной 400-метровой беговой дорожкой, ямами для прыжков и секторами для метаний.

А дальше? Планы у спортсменов «Нормы» большие. Кроме стадиона думают они «одолеть» строительство зимнего манежа. Вот тогда... «Тогда посмотрите, как мы развернемся», — говорят на заводе.

Рассказ о легкоатлетах «Нормы» был бы неполным, если не назвать заводского разностороннего легкоатлета, завода наладчика Вальдена Рувена, который в своем коронном виде — прыжках в высоту — показал результат 1,91, инженера-конструктора Иво Юрвисте (высота — 1,95), Эху Сепп, имевшую в 1962 г. в прыжках в высоту результат 1,55, техника Эви Сепп, толкуншую ядро на 13,71, слесаря Кульнера Виисилехта (ядро — 15,18), инженера Вальдена Спирида (5000 м — 14.45,6), сочетающего работу и тренировки с подготовкой в аспирантуру, молодого шопера Або Луйчела (шест — 3,95).

Сейчас в коллективе очень серьезно готовятся к летнему сезону 1963 г., в котором легкоатлетам «Нормы», вероятно, придется держать самый серьезный за всю историю существования завода экзамен. Ведь попасть в число участников финала III Спартакиады народов СССР совсем не просто.

М. СРИБНИК,

(Наш спец. корр.)

г. Таллин

НА ДИСТАНЦИЯХ КРОССОВ

Нелегко было легкоатлетам Европы готовиться в этом году к летнему сезону. Необычайно суровой была нынешняя зима. Однако традиционные весенние кроссы состоялись в обычные сроки. Расскажем о наиболее интересных событиях кроссового сезона.

На первенстве Франции, в отсутствие М. Жази и М. Бернара, победу одержал хорошо знакомый московским зрителям Р. Боже. Его результат на 11 км — 35.25,2. Национальное первенство Англи по кроссу проводилось на дистанции 14 км 500 м по ровной местности, но на размягшей вследствие оттепели почве. Победу вновь, как и в прошлом году, одержал Б. Хитлей — 50.25,0, Т. Джонсон, которого считали фаворитом соревнований, занял только пятое место.

В Бельгии спортсмены соревновались на 12 км. С большим преимуществом первенство выиграл чемпион Европы в беге на 3000 м с препятствиями Г. Роелантс — 35.20,2. В Румынской Народной Республике победителями кросса стали супруги Флорика и Константин Греческу.

Состоялись и международные кроссовые соревнования. В Италии в кроссе «Пяти мельниц», проходившем около Милана, победу завоевал француз М. Жази. Он легко пробежал 10 км за 31.57,0. В Бельгии в традиционном 10-километровом кроссе «Мартини» приняли участие многие известные стайеры. Первым здесь был Г. Роелантс — 30.02,0. Второе место занял польский спортсмен К. Зимны.

Интересно прошел в Берлине кросс на призы армейского клуба «Форвертс». Здесь на дистанции 2500 м победил советский спортсмен В. Самойлов. Однако в главном соревновании — беге на 7500 м — трое наших бегунов В. Байков,

Э. Осипов и Л. Народицкий вынуждены были уступить немецкому стайеру Ф. Янке, который финишировал первым со временем 23.13,0.

В Швейцарии национальный рабочий спортивный союз провел традиционный кросс «Статус». Участвовали в кроссе легкоатлеты девяти стран. Победителем кросса стал советский спортсмен Ф. Хузин. Вторым был З. Херрман (ГДР), третьим Л. Иванов и четвертым А. Конов (оба СССР).

Успешно советские спортсмены выступили и в традиционном кроссе «Юманите». Они завоевали все три командных приза: за победу среди мужчин, среди женщин и в общекомандном зачете. Вот шесть лучших результатов, показанных в кроссе: мужчины — К. Зимны (Польша) 22.56,6, П. Болотников (СССР) 22.58,8, Л. Иванов (СССР) 22.59,0, З. Кшишковяк (Польша) 22.59,0, Ф. Хузин (СССР) 23.13,0, А. Конов (СССР) 23.20,0; женщины — Т. Бабинцева (СССР) 6.06,0, К. Новаковская (Польша) 6.09,3, В. Муханова (СССР) 6.10,0, З. Скобцова (СССР) 6.10,0, Ф. Кораблене (СССР) 6.11,0, М. Тот (Венгрия) 6.30,0.

Немало участников собрал VIII традиционный Балканский кросс, который состоялся в Стамбуле (Турция). Юноши стартовали на 4000 м, женщины — на 2000 м и мужчины — на 10 000 м. Кросс прошел под знаком значительного превосходства румынских спортсменов. В командном зачете первое место среди мужчин и женщин заняли команды Румынии.

В личном первенстве места распределились следующим образом: Мужчины: Далкалч (Турция) 29.54,4; Греческу 30.50,6; Барабаш (оба — Румыния) 30.58,0. Женщины: Греческу (Румыния) 5.19,6; Данаилова (Болгария) 5.20,8; Тодоров (Румыния) 5.25,0.

Нет нужды перечислять результаты, показанные европейскими бегунами в других странах. Итоги сезона были подведены на традиционном «Кроссе Наций», который проводится с 1903 г. и является по существу неофициальным первенством континента. На этот раз «Кросс Наций» состоялся в Сан-Себастьян (Испания) на дистанцию 12 км. Обычно борьба за командное первенство проходит между командами Великобритании, Франции и Бельгии. Чаще всего в предыдущих соревнованиях побеждали англичане и французы, но на этот раз всех опередили бельгийские спортсмены (2, 8, 14, 17, 29 и 40-е места). Второе место заняла команда Франции третья — Великобритания. Неожиданно для всех на четвертое место вышла команда Туниса. В личном первенстве победил Р. Фоулер (Англия).

Итак, кроссы в европейских странах приобрели широкую популярность. Их проведению не может помешать даже неблагоприятная погода. Если в прошлые годы в кроссовых соревнованиях выступали преимущественно бегуны-кроссмены, то теперь многие спортсмены успешно совмещают бег по пересеченной местности зимой с выступлениями на стадионе летом. Примером этому могут служить такие известные легкоатлеты, как М. Жаз, Р. Боже, Г. Роелантс, некоторые немецкие, польские, английские стайеры. Словом, к летнему сезону европейские бегуны подошли, накопив большой зимний и весенний «километраж», вооруженные опытом сложной тактической борьбы на трудных кроссовых дистанциях.

В ЗАЛАХ И МАНЕЖАХ

Обычно погода позволяет легкоатлетам Европы уже в марте-апреле выходить на стадионы. В этом году из-за затянувшейся суровой зимы большое значение в подготовке к летнему сезону приобрели соревнования в закрытых помещениях.

Результаты зимних соревнований в Европе пока не особенно высоки. Исключением в этом году можно считать лишь достижение в прыжках с шестом П. Никулы, который, показав фантастический результат 5,10, первым в истории легкой атлетики преодолел пятиметровый рубеж.

В ряде европейских стран в этом году прошли зимние национальные первенства, на которых победителям присваивалось звание чемпиона страны. В марте состоялось первенство ФРГ в закрытом помещении. Здесь надо отметить результаты мужчин: молодого В. Рейнхардта в прыжках с шестом — 4,70, И. Лавренца в беге на 800 м — 1,49,5, Х. Норпота в беге на 1500 м — 3,46,0, Г. Кубицки в беге на 3000 м — 8,01,6, А. Клейна в прыжках в длину — 7,67; а также женщин: Х. Хемминг 400 м — 56,5, Д. Вернер 800 м — 2,10,9, И. Шлундт 60 м с барьерами — 8,8, И. Ханс высота — 1,70, Х. Хоффман длина — 6,19 и З. Граберт толкание ядра — 14,66.

Значительно слабее были результаты зимнего первенства Великобритании, на котором выступали и зарубежные спортсмены. Так, бег на 60 ярдов у сильнейших английских спринтеров Д. Джонса и П. Рэдфорда выиграл представитель ФРГ И. Бендер, который учится в одном из университетов Англии. Победителем в беге на 600 и 1000 ярдов стал канадский спортсмен Б. Крозерс (1,12,2 и 2,14,0). Соревнования были организованы плохо. Результаты в беге на 1 милю пришлось аннулировать, так как судьи сбились со счета кругов.

Команда Великобритании потерпела жестокое поражение в матчевой встрече с легкоатлетами ФРГ. Встреча закончилась со счетом 92:58 у мужчин и 64:42 у женщин в пользу команды ФРГ. На всех дистанциях, за исключением барьерного бега на 60 м, первыми были представители команды-победительницы. Заслуживают внимания результаты Х. Норпота в беге на 1500 м — 3,45,2 (новое достижение страны для закрытых помещений) и В. Холддорфа на 400 м — 48,1, У женщин высоту 1,73 преодолели И. Ханс (ФРГ) и Л. Ноулс (Великобритания). После соревнований английская спортивная печать пришла к выводу, что легкоатлетический спорт в стране переживает кризис.

После матча с англичанами легкоатлеты ФРГ встретились во дворце спорта в Лионе со спортсменами Франции и вторично (первый раз в прошлом году) проиграли. Легкоатлеты Франции победили в беге на 60, 1000, 3000 м, 60 ярдов с барьерами, во всех четырех видах прыжков и в эстафете 4×800 м. Интересно, что чемпион Европы К. Пикемаль в беге на 60 м занял только третье место.

Самым примечательным на зимнем первенстве Финляндии было, пожалуй, то, что в отсутствие П. Никулы в прыжках с шестом, в которых финны особенно сильны, победил спортсмен из Чехословакии Р. Томашек — 4,60. Финн К. Нистрем взял только 4,40. Интересно прошел зимний легкоатлетический сезон в Германской Демократической Республике. Репе-

тицией к международным соревнованиям было выступление легкоатлетов ГДР в манеже «Динамо» в г. Галле. Здесь лучшие результаты показали: М. Матушевски 1500 м — 3,50,8, Ю. Мэй 800 м — 1,52,5 и 19-летний Ф. Эйзенберг 3000 м — 8,28,6. Позднее в ГДР состоялась международные соревнования, в которых участвовали спортсмены Финляндии, Чехословакии, Польши и Швеции.

Кульминационным пунктом этих соревнований был бег на 1 милю, в котором впервые после восьмимесячного перерыва выступил З. Валентин, а также З. Херрман. После трех кругов Херрман возглавил бег и закончил дистанцию первым с новым высшим достижением Европы для закрытых помещений 3,59,8. По мнению немецкой спортивной прессы, хорошая зимняя спортивная форма З. Херрмана объясняется его интенсивной лыжной тренировкой. В течение зимы он не только совершал прогулки на лыжах, но и несколько раз участвовал в лыжных соревнованиях.

В беге на 3000 м за 200 м до финиша, когда казалось, что ведущий бег Ф. Янке близок к победе, его стремительно обошел Г. Кёллер, выигравший с результатом 8,07,0. Чемпиону Европы М. Матушевски пришлось приложить немало сил, для того чтобы одержать победу в беге на 800 м над финном А. Ютилайненом. Лишь за 20 м до финиша немецкому бегуну удалось обойти своего соперника и завоевать первое место со временем 1,52,0.

Интересно прошли соревнования у женщин, где Х. Винклер повторила лучшее мировое достижение для закрытых помещений в беге на 50 м 6,3. Позднее на других соревнованиях она пробежала 100 м за 11,8, а ее подруга по команде М. Хельмбольт толкнула ядро на 16,44. Заканчивая обзор зимних соревнований, следует упомянуть о результатах молодого исландского прыгуна И. Олафссона 2,11, что значительно лучше его рекорда на стадионе (2,05), шведа С. Петтерссона 2,10 и представителя ГДР Г. Дюркопа 2,07, а также о достижении венгерского метателя В. Варью, толкнувшего ядро на 18,84.

* * *

Какова же готовность европейских спортсменов к летнему сезону 1963 г. судя по результатам зимних и весенних соревнований? Бегуны на средние и длинные дистанции приходят к лету, несомненно, отлично подготовленными. Ряды их непрерывно пополняются. Самой высокой оценки заслуживают М. Матушевски, З. Херрман, Х. Норпот, М. Бернар, Г. Роелантс, К. Зимны и некоторые другие. Уже зимой они продемонстрировали отличную беговую подготовленность и летом от них можно ждать высоких результатов. К сожалению, в беге на короткие дистанции зимний сезон не принес ничего примечательного.

Прыгуны Европы успешно осваивают фиброгласовый шест. Об этом свидетельствуют результаты не только П. Никулы, но и многих других финских, немецких, польских, французских шестовиков. С каждым годом все большее число европейских прыгунов в высоту преодолевает планку на 2,05 и выше.

Что касается метаний, то зимний сезон позволяет судить только о толкании ядра. Соревнования по метанию диска, копья и молота в европейских странах зимой, как правило, не проводятся. В толкании ядра лишь небольшое число спортсменов посылает снаряд за 18,50. Этого, конечно, недостаточно чтобы конкурировать с американскими метателями. Но в метании диска уже первый весенний старт на стадионе принес Л. Мильде (ГДР) лучшее достижение сезона в Европе — 58,12.

Трудно судить о готовности к лету европейских спортсменов. Слишком мало соревнований для женщин проводилось зимой в этом году. Однако и те немногие результаты, которые были показаны, говорят о хорошей форме легкоатлетов и о том, что во многих странах подрастает молодежь, с которой в летнем сезоне придется серьезно считаться. От спортсменок Польши и ФРГ можно ждать высоких результатов в беге и прыжках в длину, от легкоатлетов ГДР — в беге и метаниях. Вновь хорошие результаты могут показать европейские спортсменки и в беге на 800 м.

Можно ли по итогам зимнего сезона и спортивной весны сделать какие-либо выводы о развитии легкой атлетики в отдельных странах? До некоторой степени, да. Так, с уверенностью можно сказать, что на подъеме находится легкоатлетический спорт во Франции. Несомненный кризис переживает легкоатлетический спорт в Великобритании.

Из спортсменов социалистических стран сильнейшими продолжают оставаться легкоатлеты ГДР и Польши. В обеих странах выросли замечательные бегуны на средние и длинные дистанции.

Е. КАЙТМАЗОВА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МАСТЕРСТВО ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

УРОВЕНЬ результатов спортсмена целиком зависит от определенной взаимосвязи его физических качеств и двигательных навыков. Развитие этой взаимосвязи происходит на основе общих физиологических закономерностей, но в то же время определяется спецификой того или иного вида спорта и индивидуальными особенностями каждого спортсмена. Понятно, что для правильного построения тренировочного процесса необходимо их глубокое изучение.

С этой целью нами проведены специальные исследования на лучших прыгунах в высоту. Нас особенно интересовало, насколько велика зависимость между силовым развитием спортсмена и его «прыгучестью», в какой степени скоростно-силовая подготовленность влияет на результат прыгуна и, наконец, как взаимообусловлены индивидуальная техника прыжка и уровень физической подготовленности спортсмена.

Еще несколько лет назад отмечалась прямая зависимость между силовыми показателями спортсмена и его способностью к взрывным усилиям (см. методическое письмо Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций «Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов». М., 1959 г., стр. 37). Наши исследования легкоатлетов различных специальностей показали, например, что с улучшением результата в толчке штанги увеличивается и высота прыжка с места вверх. Однако имеются и другие мнения. Так, американский автор Л. Э. Смит пишет об отсутствии прямой связи между высотой прыжка с места вверх и силой мышц ног (см. журнал «Теория и практика физической культуры» № 5, 1962 г.). Недооценивают значение силовой подготовки прыгуна в высоту и некоторые наши тренеры.

В своем исследовании мы судили о силе спортсмена по показателям относительной силы его мышц — разгибателей бедра, голени и подошвенного сгибателя стопы, а также по результатам в приседании с максимальным весом штанги (относительная сила мышц определяется путем деления достигнутого спортсменом результата на его вес в кг — см. табл. 1). Данные таблицы 1 позволяют говорить о прямой связи между силовыми показателями определенных мышечных групп и таким скоростно-силовым упражнением, как прыжок с места вверх.

Существует также взаимосвязь между показателями силы мышц и уровнем результатов прыгунов в высоту (см. табл. 2). Данные таблицы 2 показывают определенную зависимость спортивного результата в прыжках в высоту от степени развития силы мышц, играющих ведущую роль при толчке.



Особенно интересно сопоставить результаты различных прыгунов, полученные в одних и тех же соревнованиях, проходивших в одинаковых метеорологических условиях. Естественно, что проливной дождь во время соревнований 21 мая 1962 г. в Ленинграде и низкая температура воздуха 30 июня 1962 г. в Москве привели к значительному снижению результатов. Однако и в этих сложных условиях состязаний более стабильные результаты достигли Брумель и Большов, имевшие лучшую, чем другие, силовую подготовленность. Очевидно, именно большая сила и мощность предоставляют прыгуну дополнительные возможности для рационального варьирования элементов двигательного навыка сообразно условиям и обстановке состязаний.

Таблица 1
СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ СИЛЫ МЫШЦ НОГ И ПРЫЖКА НА МЕСТЕ ВВЕРХ

Спортсмен	Относительная сила мышц-разгибателей обеих ног	Приседание со штангой		Прыжок на месте вверх (в см)
		абсолютный результат (в кг)	относительная сила мышц	
Брумель В.	18,84	175	2,21	104
Большов В.	16,79	175	2,21	96
Рулин В.	14,66	150	1,98	86
Дык Г.	14,46	135	1,73	81
Шавлакадзе Р.	13,29	140	1,70	81
Глазков Л.	12,30	130	1,83	78

В то же время надо заметить, что при выполнении такого сложного двигательного акта, как прыжок в высоту, эффективность силовой подготовленности будет наибольшей лишь при освоении спортсменом рациональной техники прыжка и умении выполнять необходимые движения с максимальной быстротой и усилием. Поэтому важно учитывать не только развитие силы, но и быстроту сокращения определенных мышечных групп (см. табл. 3).

Данные таблицы 3 свидетельствуют об отличной реакции у Брумеля и Шавлакадзе, хорошей — у Большова и Дыка, удовлетворительной — у Иняхина и Глазкова. Вероятно, большие скоростные возможности Шавлакадзе — одна из причин достижения им высоких результатов, поскольку быстрота сокращения мышц в известной степени восполняет у него недостаточное развитие силы отдельных мышечных групп.

Следует подчеркнуть, что максимально проявить, так сказать реализовать, свою силовую и общую физическую подготовленность спортсмен может только при рациональной технике движений в основном виде. В связи с этим для достижения высокого мастерства необходимо в процессе овладения спортивной техникой добиваться полного соответствия между динамической структурой движений и уровнем физической подготовленности.

Таблица 2
ОТНОСИТЕЛЬНАЯ СИЛА ГРУПП МЫШЦ-РАЗГИБАТЕЛЕЙ ТОЛЧКОВОЙ НОГИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ

Спортсмен	Относительная сила мышц			Соревнования и результаты (в см)			Лучший результат, показанный в мае-августе 1962 г.
	передней поверхности бедра (разгибатели голени) и подошвенного сгибания стопы	подошвенного сгибания стопы	разгибания голени	матч РСФСР — УССР — БССР — Москва — Ленинград, 21 мая 1962 г.	на призы имени братьев Знаменских, 30 июня 1962 г.	личное первенство СССР, 11 августа 1962 г.	
Брумель В.	6,01	3,50	2,51	208	215	222	226
Большов В.	5,37	3,27	2,10	208	205	209	214
Дык Г.	4,49	2,98	1,51	195	200	206	206
Шавлакадзе Р.	4,38	2,92	1,46	215*	—	212	215
Глазков Л.	4,01	1,90	2,11	—	195	203	209
Иняхин Б.	3,41	1,93	1,48	195	195	195	200

* Результат показан на матче республик Закавказья и Молдавской ССР.

ДАННЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ

Спортсмен	Угол сгибания маховой ноги в коленном суставе перед толчком (в градусах)	Толчок						Продолжительность толчка (в сек.)	Скорость разбега перед толчком (в м/сек)
		касание грунта		амортизация		окончание толчка			
		угол упора	угол сгибания в коленном суставе	угол упора	угол сгибания в коленном суставе	угол упора	угол сгибания в коленном суставе		
Брумел В.	86	46	173,5	59,0	144,0	81,5	175,0	0,21	7,5
Шавлакадзе Р.	95	48	176,0	62,5	146,0	84,0	176,0	0,22	6,9
Большов В.	93	48	164,5	61,0	139,5	86,0	179,0	0,23	6,8

В результате многолетних исследований техники прыжка в высоту и экспериментальных работ с прыгунами сборной команды легкоатлетов СССР мы выявили у них ряд типичных отклонений от рациональной техники. Сопоставление данных биомеханического анализа техники прыжка отдельных спортсменов с данными их физической подготовленности показало, что вы-

бранные технические варианты прыжка подчас не только противоречат рациональным основам динамики движений, но во многом и не соответствуют уровню физической подготовленности прыгунов. В частности, из-за этого даже такой опытный атлет, как Большов, не может подняться на более высокую ступень спортивного мастерства.

Если сопоставить показатели, характеризующие развитие силы основных групп мышц толчковой ноги у квалифицированных прыгунов (см. табл. 2), с некоторыми данными биомеханического анализа техники прыжка Брумеля, Шавлакадзе и Большова (см. табл. 4), то оказывается, что у всех прыгунов, за исключением Глазкова, сила мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы, развита больше, чем мышц-разгибателей голени. Вместе с тем значительны индивидуальные различия этих показателей. Наилучшие силовые данные — у Брумеля и Большова (преимущественно у первого), гораздо хуже развиты группы мышц-разгибателей голени у Дыка, Шавлакадзе, Иняхина. Это и накладывает своеобразный отпечаток на технику их прыжков, особенно в разбеге и толчке.

Биомеханический анализ позволяет обнаружить характерные индивидуальные различия в технике трех наших лучших прыгунов (см. табл. 4). Так, очень важным моментом в прыжке является низкое положение прыгуна при переходе через маховую ногу перед толчком. От этого во многом зависит последующий толчок. Чем больше мощность мышц толчковой ноги спортсмена, тем ниже он может «проходить» в последнем шаге на маховой ноге. Именно так выполняет движения Брумел, которому большая сила мышц-разгибателей голени толчковой ноги дает возможность глубоко подсаживаться на маховой ноге при переходе к толчку. Естественно, это приводит к более далекому выставлению ноги на место толчка и более острому углу упора в момент касания пяткой грунта (46°), что, безусловно, рационально при большой скорости разбега прыгуна и высокой мощности толчка.

Для анализа техники прыжка большое значение имеет также определение угла сгибания толчковой ноги в коленном суставе в момент ее постановки на место толчка и в процессе амортизации. Наиболее разогнутую ногу ставит на грунт Шавлакадзе. Для него это рационально, потому что, не имея большой силы мышц-разгибателей голени, он посредством этого, а также более близкой к себе (под углом 48°) постановки толчковой ноги стремится уменьшить напряжения, приходящиеся на мышцы, осуществляющие толчок.

Техника прыжка Большова менее эффективна: уступая по силе мышц Брумелю, он ставит толчковую ногу на грунт зна-

чительно согнутой в коленном суставе. Если угол упора ноги при постановке на место толчка (такой же, как у Шавлакадзе) при более медленном разбеге Большова можно признать целесообразным, то постановка им ноги с углом сгибания в коленном суставе 164,5° не может быть оправдана. Такая постановка ноги в последующий момент приводит к значительному сгибанию ее в коленном суставе; в конце фазы амортизации угол сгибания ноги у Большова меньше, чем у Брумеля и Шавлакадзе, — это обуславливает жимовой характер его толчка, замедленное отталкивание и мешает спортсмену использовать большую скорость разбега для увеличения начальной скорости взлета.

В связи с выяснением вопроса о взаимосвязи физической подготовленности и результатов прыгунов несомненный интерес представляет анализ динамики изменения этих показателей в процессе многолетней тренировки. Так, если проследить за развитием силы отдельных групп мышц и результатами у Шавлакадзе на протяжении двух лет, то очевидно, что по мере роста силовой подготовленности спортсмена улучшались и его достижения в прыжках. В частности, относительная сила мышц-разгибателей толчковой ноги в 1961 г. составляла у него 5,92, а в 1962 г. — 6,79; приседание со штангой — соответственно 100 и 140 кг; лучший результат прыжков в высоту из показанных на соревнованиях в мае — августе 1961 г. был 211, худший — 202, средний — 206,5 см; в 1962 г. — соответственно 215, 208 и 211,7 см. В целом в 1962 г. он показывал более высокие и стабильные результаты.

Этот пример наиболее характерен потому, что у Шавлакадзе уже сложилась определенная рациональная техника выполнения прыжка, которая не подвергалась изменениям за указанный отрезок времени, и мы можем в более чистом виде проследить влияние изменения уровня физической подготовленности на результат спортсмена.

Проведенные исследования силы отдельных групп мышц у большинства ведущих советских прыгунов в высоту позволяют нам дать некоторые рекомендации, касающиеся силовой подготовки тренирующихся в этом виде легкой атлетики. Для совершенствования в прыжках большое значение имеет относительная сила мышц. И, чтобы прыгуны в высоту могли добиться высоких результатов, они должны иметь следующие показатели развития силы мышц в относительных величинах: мышцы, осуществляющие тыльное сгибание стопы, — 0,6—0,7, подошвенное сгибание — 3,0—3,5; сгибателей голени — 0,6—0,8, разгибателей голени — 2,3—2,7; сгибателей бедра — 0,8—1,0, разгибателей бедра — 3,0—3,5. Кроме того, спортсмен должен обладать силой, позволяющей ему выполнить приседание со штангой весом в 2—2,3 раза больше его собственного, а также прыжок на месте вверх на 90—95 см.

В заключение следует сказать, что вершин спортивного мастерства можно достигнуть лишь при условии, когда освоение рациональной техники происходит с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и при возможно более высоком уровне развития его физических качеств. Поэтому чрезвычайно важно глубоко знать индивидуальные особенности спортсмена, точно анализировать его технику, следить за изменением развития силы отдельных групп мышц, быстроты и других физических качеств. Надо помнить, что «взаимоотношения» между качествами и навыками не остаются постоянными и в процессе развития могут изменяться. Но, так или иначе, более высокий уровень физической подготовленности легкоатлета всегда становится базой для совершенствования его спортивной техники.

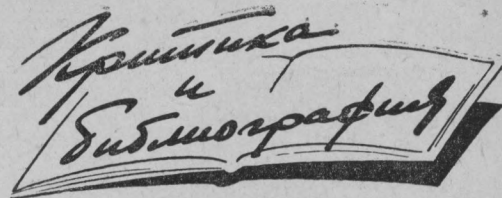
В. ДЬЯЧКОВ,
заслуженный тренер СССР,
кандидат педагогических наук,
Г. ЧЕРНЯЕВ,
кандидат педагогических наук

Таблица 3

СКРЫТЫЙ ПЕРИОД ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ПРЫГУНОВ В ВЫСОТУ (В СЕК.)

Спортсмен	Мышцы стопы		Мышцы голени		Мышцы бедра	
	тыльное сгибание	подошвенное сгибание	сгибание	разгибание	сгибание	разгибание
Брумел В.	0,14	0,14	0,17	0,16	0,16	0,15
Шавлакадзе Р.	0,15	0,15	0,18	0,19	0,17	0,18
Дык Г.	0,17	0,17	0,19	0,18	0,21	0,20
Большов В.	0,17	0,17	0,20	0,20	0,21	0,20
Иняхин Б.	0,20	0,19	0,25	0,21	0,22	0,21
Глазков Л.	0,22	0,24	0,24	0,20	0,24	0,22

ЧТО НЕ ПОМОГАЕТ ПРАКТИКЕ



Появление книги «Проблемы спортивной тренировки»* встречено с большим интересом: тренеры давно ждали фундаментального обобщения новых научных исследований в этой области. Но вот книга прочитана, и оказывается, что первый и второй разделы ее расходятся в выводах по одним и тем же вопросам. Почему возникли такие расхождения, в значительной мере объясняет статья доцента Г. Черняева «Досядаемые различия», опубликованная в газете «Советский спорт» 5 января 1963 г.

На наш взгляд, многие ошибки вызваны еще и тем, что авторы первого раздела плохо проанализировали практику современной спортивной тренировки и провели свои исследования в отрыве от нее.

Основная идея первого раздела выражена в строках: «Поскольку скоростная работа вызывает быстрое утомление, она не может длительное время способствовать развитию быстроты. После стабилизации функциональных возможностей она невольно переходит в развитие скоростной выносливости... Следует при этом также иметь в виду, что выполнение скоростных упражнений связано с перемещением частей тела или всего тела спортсмена, на что требуется проявление силы. Это значит, что упражнения для развития быстроты способствуют одновременно и развитию силы».

По-видимому, по этим причинам занятия преимущественно скоростного характера давали наибольший эффект по всем нормативным показателям. И не случайно поэтому в практике тренировки сейчас наблюдается тенденция в большей мере применять упражнения на развитие быстроты и скоростной выносливости».

Стало быть, по мнению авторов, в практике сейчас больше применяются упражнения на развитие быстроты и скоростной выносливости. А в меньшей степени — очевидно, упражнения на силу?.. Но ведь это мало соответствует действительности. Да и во втором разделе книги убедительно сказано: «Мышечная сила есть основной источник скорости движения. Поэтому процесс развития скорости движений в этой группе видов спорта (имеются в виду скоростно-силовые виды спорта — Б. В.) в первую очередь зависит от развития силы мышц».

Во втором разделе книги это утверждение обосновывается применительно к различным видам легкой атлетики, а также показываются пути силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменов. И думается, что огромные сдвиги в их результатах на протяжении последних 10—12 лет объясняются прежде всего совершенствованием ме-

тодики и органической связью скоростно-силовой подготовки с другими сторонами тренировочного процесса. Поэтому неправомерен и необоснован вывод авторов первого раздела, в котором они переоценивают пользу скоростных упражнений.

Подводя итог своим исследованиям, эти авторы пишут в «Заключении»: «Исследуя вопрос о наиболее эффективном соотношении средств в комплексной тренировке в плане уже более тонкой дифференцировки в опробованных нами вариантах, можно сделать вывод, что наиболее эффективной является тренировка, в которой из общего объема средств физической подготовки применялось 50% упражнений на развитие быстроты, 25% — на развитие силы и 25% — на развитие выносливости. Преимущества подобного характера тренировки подтвердились... и в исследованиях на подростках, занимающихся легкой атлетикой».

Попросту говоря, авторы предлагают тренерам твердую схему распределения основных тренировочных средств, сгруппированных по принципу совершенствования отдельных физических качеств. И эта схема представляется им настолько универсальной, что они считают ее не только «пригодной» для наилучшего развития всех физических качеств, но даже рекомендуют во все периоды тренировки легкоатлетам разного возраста и квалификации.

Из процитированного нами текста достаточно ясно, что авторы находят опробованные ими варианты вполне эффективными. Но являются ли они, действительно, исчерпывающими или хотя бы основными из применяемых на практике? Самый беглый анализ показывает, что нет! Главное в современной тренировке — это тонкая дифференцировка средств, методов, объема и интенсивности нагрузок в зависимости от пола, возраста, подготовленности спортсмена и периода тренировки.

Так, в подготовительном периоде все самые разнообразные тренировочные средства применяются в большом объеме при относительно невысокой интенсивности выполнения упражнений. Если же применять в это время 50% упражнений на развитие быстроты, то придется значительно уменьшить количество других. А ведь это не целесообразно: только в конце подготовительного периода объем упражнений снижается, потому что растет интенсивность их выполнения, что продолжается и в соревновательном периоде.

Что же касается подготовки юных легкоатлетов, все занятия которых физическими упражнениями являются подготовительным этапом спортивной тренировки, то для них — особенно! — схему распределения тренировочных средств, предлагаемую авторами первого раздела книги, нельзя считать приемлемой. Выполнение упражнений в предельной или околопредельной скорости (50% упражнений на развитие быстроты) — это очень интенсивная тренировочная деятельность и рекомендовать ее юношам или девушкам, как

преимущественную в занятиях, крайне нежелательно.

Авторы расценивают свой «вариант» как особенно прогрессивный для совершенствования быстроты движений. Но и эта их позиция кажется нам ошибочной. К сожалению, во многих научных исследованиях, проведенных за последние годы, указаны пути совершенствования быстроты движений, которые расходятся с практикой тренеров. Очевидно, причина состоит в том, что большинство исследований и экспериментов проводятся на протяжении одного-трех месяцев, не дольше полугода. За такой срок большие сдвиги показателей быстроты, действительно, можно получить в результате скоростной тренировки. Но продолжение ее в дальнейшем неизбежно приводит к трудной преодолению застою показателей. Поэтому нам, тренерам, подобная методика не подходит: ведь наша задача — добиться у своих воспитанников неуклонного развития быстроты движений в течение 5 и более лет, чтобы в процессе многолетней тренировки это качество достигло своего максимально высокого уровня.

Таким образом, выводами скоротечных экспериментальных исследований нельзя пользоваться для построения общей методики развития быстроты движений спортсменов. Однако с их помощью можно решать частные методические задачи.

Чтобы совершенствовать быстроту движений, надо прежде всего знать, что она зависит от многих компонентов физической, технической, психологической подготовки спортсмена, и в каждом отдельном случае требуются определенные условия для их наиболее эффективного проявления. Например, быстроту и подвижность нервных процессов лучше всего развивать самыми разнообразными упражнениями, выполняемыми с различной скоростью, вплоть до максимальной. Повышению уровня силовых качеств легкоатлета способствует комплексное применение силовых и скоростно-силовых упражнений (скорость движений в основном средняя и выше средней). Для увеличения гибкости и подвижности в суставах полезны медленные, часто повторяющиеся движения; для улучшения техники, координации, а также расслабления мышц — многократные повторения движений на контролируемой скорости. Повышение уровня специальной выносливости достигается в результате большого количества повторений упражнений на допустимой при этом скорости. А скорость двигательной реакции развивают скоростно-силовые упражнения, выполняемые с предельной и околопредельной интенсивностью.

Из всего этого следует, что совершенствование быстроты движений легкоатлета осуществляется в процессе выполнения большого объема упражнений со средней и выше средней ско-

* Проблемы спортивной тренировки (физическая подготовка спортсмена). Сборник научно-методических работ Центрального и Ленинградского научно-исследовательских институтов физической культуры. Составитель С. Л. Аксельрод. Под общей редакцией кандидата педагогических наук С. В. Каледина (1-й раздел) и В. М. Дьячкова (2-й раздел). Выпуск 1, Фис. 1961. Тираж 5000.

ростью. При этом особое значение имеет ощущение спортсменом контролируемых скоростей — таких скоростей, при которых можно хорошо управлять своими движениями, не нарушая заданной техники. Естественно, контролируемая скорость — величина не постоянная, и отражает подготовленность спортсмена лишь на данном этапе тренировки. По мере роста мастерства эта скорость все более увеличивается, приближаясь к максимальной. Однако нельзя забывать, что основные легкоатлетические упражнения должны выполняться с относительно меньшей скоростью, чем специальные и другие упражнения. Это особенно важно для новичков и легкоатлетов низших разрядов.

Но как же быть с предельными и околопредельными скоростями движений?.. Разумеется, и они нужны, причем спортсмену любой квалификации. Движения, выполняемые на предельной скорости, во-первых, как бы закрепляют ранее приобретенные показатели физической, технической, волевой подготовленности легкоатлета и, во-вторых, обеспечивают дальнейший рост его мастерства. Образно говоря, предельно быстрые движения — это венец всесторонней подготовки спортсмена. Но всякий венец должен быть «к лицу». А если спортсмен еще не приобрел своего «лица», то злоупотребление

объемом скоростных упражнений принесет ему только вред.

Спрашивается, какое же место занимает предельно быстрое выполнение движений основного вида у сильнейших легкоатлетов мира? Оказывается, лучшие спринтеры пробегают с предельной скоростью от 12 до 16% общего «бегового» километража — в основном на соревнованиях (по данным В. П. Филина); лучшие прыгуны в высоту выполняют на предельных высотах от 14 до 17% всех прыжков (по данным В. М. Дьякова). И нам кажется, что новичкам тем более не имеет смысла превышать эти цифры.

В итоге хочется подчеркнуть, что залог успешного совершенствования быстроты движений — в широкой всесторонней подготовке спортсмена с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств. В основе такой подготовки — большой объем упражнений, выполняемых на контролируемых скоростях, и значительно меньший объем упражнений, выполняемых с максимальной скоростью. Совершенно очевидно, что сочетание объемов таких упражнений не может быть стандартным и патентованным, а должно зависеть от индивидуальных особенностей спортсменов.

Б. ВАЛИК,
тренер

ОБ УЧАСТИИ В ВЕСЕННЕЙ КАМПАНИИ ЗА ВСЕОБЩЕЕ РАЗОРУЖЕНИЕ И МИР

Президиум Всемирного совета Мира обратился ко всем движениям и организациям, всем миролюбивым силам с призывом провести в весенние месяцы одновременно во всех странах мира широкую кампанию действий за всеобщее разоружение и мир.

Советские спортсмены и работники физической культуры, как и все сторонники мира, горячо поддержали решение президиума Всемирного совета Мира, направленное на дальнейшее расширение борьбы всех народов за достижение всеобщего и полного разоружения, обеспечение безопасности в Европе и во всем мире.

Президиум Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР призывает всех советских спортсменов и физкультурные организации страны принять самое активное участие во всемирной весенней кампании за разоружение и мир и считает необходимым:

1. Обратиться от имени Союза спортивных обществ и организаций СССР ко

всем спортсменам мира, национальным и международным спортивным организациям с призывом к совместной борьбе против угрозы термоядерной войны, за запрещение всех видов оружия массового уничтожения, за установление прочного мира на земле.

2. Посвятить массовые легкоатлетические соревнования по кроссу на призовые газеты «Правда» в коллективах физической культуры, районах, городах, областях, краях, республиках и финальные состязания в Москве с участием зарубежных спортсменов борьбе за мир во всем мире и провести их под знаком укрепления дружбы между народами.

3. Рекомендовать советам Союза и советам спортивных обществ развернуть широкую работу по участию спортсменов и физкультурных организаций в мероприятиях, посвященных всемирной весенней кампании за всеобщее разоружение и мир; провести предусмотренные календарными планами в мае месяце массовые соревнования, кроссы, велосипедные, мотоциклетные пробеги, агитационные походы и другие спортивные мероприятия под лозунгом борьбы за мир.

Редакционная коллегия

И. о. ответственного редактора Б. Е. Косвинцев
С. Л. Аксельрод, Н. И. Базанов, В. М. Дьячков, Е. Н. Кайтмазова, Г. В. Коробков, В. В. Кузнецов, А. Н. Макаров, В. Д. Михайлов, В. А. Откаленко (ответственный секретарь), В. В. Садовский, Г. Ф. Турова, В. П. Филин.

Художественно-технический редактор Э. В. Якубенко
Корректоры И. М. Ханютина и В. Н. Грачева

Издательство «Физкультура и спорт»

Типография № 4 Управления полиграфической промышленности Мосгорсовнархоза
Москва, ул. Баумана, Денисовский пер., д. 30.

Сдано в производство 9/IV 1963 г. А04587 Подписано к печати 10/V 1963 г.
2 бум. л. 4 печ.+0,5 печ. л. обложка Зак. 235 Тираж 53 000 экз. Цена 30 коп.

Адрес редакции: Москва, К-45, Рождественский бульвар, д. 10/7
Телефоны: Б 3-04-57, Б 8-96-72

INHALT

G. Korobkov — Der Spartaklade entgegen (S. 10). Leichtathletik in der Schule und Hochschule. T. Legostaeva — Für sportliche Zielbestrebung der Körperkultur in der Schule (S. 2); M. Jakobson — Mit Leichtathletik sind alle beschäftigt (S. 4); V. Filin — Vieljährige Vorbereitung eines jungen Leichtathleten (S. 5). Technik und Methodik. K. Petinati — Wie man 3000 m mit Hindernissen laufen soll (S. 7); M. Golubnitschaja — Wenn Sie beschlossen haben Hürdenläuferin zu werden (S. 8); V. Mazzalitis — Training von Janis Loussis (S. 10); P. Bolotnikov — Ich antworte Ihnen, Freunde (S. 12). In der Sowjetunion. B. Kosvintzev — Der Winter ist nicht umsonst vergangen (S. 14); Für hervorragende sportliche Leistungen (S. 16); Briefe aus der Redaktion (S. 17); A. Pougatschewsky — Noch eine Stufe höher? (S. 18); A. Smirnov — Traditionen werden fortgesetzt werden (S. 20); R. Belov — Die Gastgeber der Spartaklade bereiten sich vor (S. 20). Leichtathletik in Ziffern. 10 beste jugendliche Leichtathleten der UdSSR in 1962 (S. 23); 50 beste Leichtathletinnen der UdSSR aller Zeiten — 100 m-Lauf (S. 23). In Sportklubs und Kollektiven der Körperkultur. M. Srybnik — Macht Bekanntheit — „Norma“ (S. 25). Im Auslande. E. Kaltmazova — Wenn sportlicher Sommer kommt (S. 25). Wissenschaft und Sport. V. Djatschkov, G. Tschernjaev — Kondition und Leistungen der Hochspringer (S. 29). Kritik und Bibliographie. B. Valik — Was der Praxis nicht hilft (S. 31).

CONTENTS

G. Korobkov — Towards the Spartaklade (p. 1). Track-and-field athletics at middle school and in the university. T. Legostaeva — For sportive aspiration of occupations of pupils (p. 2); M. Jakobson — All are occupied with track-and-field athletics (p. 4); V. Filin — Long year preparing of young athletes (p. 5). Technics and methodics. K. Petinati — How to run 3000 m steeple-chase (p. 7); M. Golubnitschaja — If you have wish to become, hurdle runner (p. 8); V. Mazzalitis — Training of Janis Loussis (p. 10); P. Bolotnikov — I answer you friends (p. 12). Soviet sporting life. B. Kosvintzev — Winter has not passed in vain (p. 14); For outstanding sporting achievements (p. 16); Letters from redaction (p. 17); A. Pougatschewsky — Still a step higher? (p. 18); A. Smirnov — Traditions will be continued (p. 20); R. Belov — The hosts of the Spartaklade are preparing themselves (p. 20). Track-and-field athletics in figures. 10 best young athletes of USSR in 1962 (p. 23); 50 best athletes of USSR, women all time list — 100 m (p. 23). In sport clubs and physical culture collectives. M. Srybnik — Make acquaintance — „Norma“ (p. 25). Sports abroad. E. Kaltmazova — When sportive summer begins (p. 26). Science and sport. V. Djatschkov, G. Tschernjaev — Physical preparing and mastership of highjumpers (p. 29). Critics and bibliography. B. Valik — What does not help to practice (p. 31).

SOMMAIRE

G. Korobkov — Vers la Spartaklade (p. 1). L'athlétisme en école et à l'école supérieure. T. Legostaeva — Pour l'aspiration sportive des occupations des écoliers (p. 2); M. Jakobson — Tous s'occupent de l'athlétisme (p. 4); V. Filin — Préparation du jeune athlète pendant des longues années (d. 5). Technique et méthodes d'entraînement. K. Petinati — Comment courir 3000 m steeple-chase (p. 7); M. Golubnitschaja — Si vous avez voulez de devenir coureuse de hâte (p. 8); V. Mazzalitis — L'entraînement de Janis Loussis (p. 10); P. Bolotnikov — Je vous réponds, amis (p. 12). A travers l'Union Soviétique. B. Kosvintzev — L'hiver n'apas passé en vain (p. 14); Pour les résultats sportifs remarquables (p. 16); Les lettres de la rédaction (p. 17). A. Pougatschewsky — Encore un degré plus haut? (p. 18); A. Smirnov — Les traditions seront continuées (p. 20); R. Belov — Les hôtes de la Spartaklade se préparent (p. 20). L'athlétisme en chiffres. Les 10 meilleurs jenes athletes de l'URSS en 1962 (p. 23); Les 50 meilleures athlètes de l'URSS, femmes de tous les temps — 100 m (p. 23). Dans les clubs sportifs et les collectives de culture physique. M. Srybnik — Faites connaissance — „La norme“. A l'étranger. E. Kaltmazova — Quand arrive l'été sportif (p. 26). La science et le sport. V. Djatschkov, G. Tschernjaev — La préparation physique et la maîtrise des sauteurs en hauteur (p. 29). Critique et bibliographie. B. Valik — Ce qui n'aide pas à la pratique (p. 31).



ИНДЕКС
70482



Октябрьская 19 Чухачев.

Цена 30 коп.

НАШ АДРЕС: МОСКВА, К-45, РОЖДЕСТВЕНСКИЙ БУЛЬВАР, ДОМ 10/7