

# Легкая 4'76 атлетика

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



Когда читатель получит этот номер, олимпийский сезон на стадионах страны уже начнется. И в этом плане заголовок вполне соответствует своему назначению. Но сезон-76 начался гораздо раньше, еще в январе, на соревнованиях, проводимых в зале. Зная это, надо подчеркнуть особо: легкая атлетика в залах медленно и неуклонно занимает особое положение. Соподчиненное! И еще одно важное обстоятельство: сезон-76 олимпийского года уже сейчас, в первой своей половине, вырисовывает основные контуры модели 1980 года, года XXII Олимпийских игр, проводимых в Москве. Это объясняется тем, что соревнования по легкой атлетике двух олимпийских циклов практически проводятся в одни сроки: в последние дни июля. Такое тождество в двух календарных сроках главных соревнований определяет схожее построение не только заключительного этапа подготовки, но и всего межолímpийского цикла.

Всю зиму-76 легкоатлеты мира прорывались вспышками отдельных высоких достижений. В. Санеев — тройной прыжок — 17,16; прыжки в высоту: Р. Байльшмидт — 2,23, Д. Вудс — 2,24, С. Сенюков — 2,25, Р. Котинек — 2,26 и Д. Стоунз — 2,30; прыжки с шестом: Т. Слюсарский — 5,56, В. Козакевич — 5,57; Д. Рипли — 5,58; прыжки в длину: Л. Алфеева — 6,64, А. Фойгт — 6,76; бег 1500 м — Н. Штерева — 4.10,4; толкание ядра — Т. Олбринтон — 21,85. И лидеры, и тех, кто еще не проявил себя, можно понять: они готовятся к ответственным стартам, зная, что все решится в конце июля на олимпийском стадионе Монреаля. И сейчас надо много трудиться, думая о тех днях и не сомневаясь в правильности избранного пути. Это невероятно тяжело — дожидаться летних дорожек и сек-

торая понадобится завтра, и все, что произойдет в этом сезоне, явится образцом для творческого повторения или поводом для критического пересмотра. Внимательный анализ количества стартов, их отдаленность друг от друга, объем и интенсивность тренировочной работы в подготовительных периодах № 1 и 2 — вот плацдарм для изучения и построения новой тренировочной и соревновательной модели. И эту модель надо рассчитывать и вычерчивать уже сегодня. В этом плане особо внимательно должны быть изучены старты прошедшего сезона: случайностей в мировом спорте не бывает. Именно в этом плане несколько необычно выглядел чемпионат Европы 1976 года. На этот раз в Мюнхене участвовали чемпионы и призеры XX Олимпийских игр: В. Борзов, В. Санеев, У. Мейфарт, И. Христова. И все показали высокие результаты. Неудачно выступили серебряная медалистка И. Благоева и олимпийская чемпионка Л. Брагина, и, если искать параллели с зимой 1972 года, за полгода до начала XX игр на таких же соревнованиях Благоева была третьей, а Брагина второй. Чемпионат Европы-76 на первый взгляд мало чем отличался от своих предшественников. В пределах цифр прошлых лет оказалось количество участвующих стран — 24 и число участников — 293. Но одна особенность чемпионата не должна пройти мимо нашего внимания. В числе участников не оказалось многих лидеров зимнего сезона-76 из числа тех, кто по результатам мог претендовать на призовые места. В беге на 60 м — это Е. Рай, П. Меннеа, Л. Греза, Э. Леопольд. Их достижения в беге на 60 м — в пределах 6,4—6,5 по ручному времени и 6,59—6,63 по электронному. В беге на 400 м не выступали Ф. Борги и П. Аббети, А. Шейбе и Г. Арнольди,

# ИТАК: МЫ

торов, и поэтому некоторые не выдерживают, и, на словах оговаривая контрольный характер соревнований, по-настоящему обостряют зимнюю подготовку. Так ли должно быть? И как должно быть вообще? Только ли поэтому соревнования в нашем виде спорта уже официально дифференцируются на зимние и летние? Уже давно разделен сезон в плавании, и рекордные достижения отдельно регистрируются в 25- и 50-метровых бассейнах. Уже давно спринтеры и барьеристы соревнуются на половинных дистанциях, без ограничений проводятся все виды прыжков и толкание ядра, а скорости, достигнутые в залах на дистанции 3000 метров, вполне соответствуют просторам стадионов. И этот процесс постепенного внедрения легкоатлетических соревнований в круглогодичную подготовку будет расширяться с каждым годом. И процесс этот затормозить нельзя, как иногда пытаются делать отдельные легкоатлеты и их тренеры, отыскивая повод, чтобы не участвовать в соревнованиях. Этот вопрос остается в ряду проблем первостепенной важности, и надо многое решить, чтобы найти свое место в двух соревновательных сезонах целого года. Сколько стартов нужно зимой? Какой продолжительности должны быть подготовительные периоды (№ 1 — октябрь — декабрь и № 2 — март — апрель)? Достаточно ли этого для своего конкретного вида легкой атлетики!

Зимний соревновательный сезон 1976 года был весьма напряженным для советских легкоатлетов, и особенно для ведущей группы: часть из них выступала в январе на соревнованиях в США, затем на всесоюзных соревнованиях, после на чемпионате Европы в Мюнхене и уже в марте на матче СССР — США. Достаточным ли оказался подготовительный период № 2! Этот вопрос и другие, названные выше, зада ны неспроста. Уже сегодня, не откладывая в долгий ящик, надо анализировать, что относится к положительным и отрицательным моментам сезона-76. В подготовительной и соревновательной подготовке этого года складывается модель, ко-

имеющие результат 46,6—47,5. На дистанции 3000 м не появился Э. Путеманс — 7.50,2, в беге на 60 м с/б — Г. Дрю, Т. Мункельт, Л. Водзинский — 7,69—7,73. В секторе прыгунов с шестом не было дуэта польских прыгунов П. Слюсарского, Э. Козакевича, прыгунам в длину не составил конкуренцию Г. Цибульский — 7,90, а в толкании ядра — Х. Ротенбург [20,89]. Не приехали многие ведущие легкоатлетки Европы, среди которых С. Прибш, Р. Салин и Д. Малетцки, А. Эрхардт, М. Адам, Э. Зинн и другие. Случайно ли это! Наверяд ли. Легкоатлеты ГДР вообще чисто символически обозначили свое участие (и весьма неудачно), большинство же от чемпионата Европы отказалось. Однако в ряде видов (прежде всего скоростно-силовых!) проглядываются закономерности, которые хочется продолжить. Удачные выступления на зимнем чемпионате Европы-72, казалось бы, способствовали успешным выступлениям на XX Олимпиаде большой группе европейских атлетов [В. Борзов, Г. Дрю, Ю. Тармак, В. Нордвиг, В. Санеев, В. Комар, Р. Штехер, Г. Хофмейстер, Л. Брагина, А. Эрхардт, И. Благоева, Н. Чижова]. Именно поэтому правоту тех, кто во время чемпионата-76 предпочел готовиться, и тех, кто предпочел выступать, можно оценить не раньше 1 августа. Уже тогда многое прояснится в плане того, как надо строить сезон-77. И дальше, вплоть до конца июля 1980 года. На прошедшем чемпионате Европы первое место в неофициальном зачете заняла сборная СССР. Выступил 31 человек, завоевано 12 медалей [6 + 3 + 3], второе место у команды ФРГ — тоже 31 человек и тоже 12 медалей [4 + 4 + 4].

Но в этих почти равных выступлениях есть одна существенная оговорка: средний возраст участников нашей команды — 26, команды ФРГ — 23 года. Мы по-прежнему продолжаем соревноваться основным составом, в то время как Польша была представлена молодежной командой. Каким же в итоге стал чемпионат Европы-76: проверкой молодых или совершенствованием мастерства ветеранов! Не будем искать причины, по

которым не приехали сильнеешие, отметим это в памяти, чтобы вспомнить летом.

Результаты, показанные в залах, разных по величине и покрытию, сравнивать трудно, важнее отметить другое: уровень зимних соревнований неуклонно возрастает. И продвигаясь от чемпионата к чемпионату, легкоатлеты Европы и мира непрерывно улучшают свои достижения. Именно с этих позиций и надо оценивать выступления нашей команды. Это можно сделать, имея в виду три показателя: позиции сильнейших, как всегда, прочны. Выступления В. Борзова, В. Санеева, Л. Алфеевой не вызывают сомнений. Успешными выступлениями обрадовали В. Мясников, Ю. Прохоренко, Н. Лебедева. Долго оставаясь в тени, они выходят на передовые позиции. Особенно надо отметить удачу С. Сенюкова, которому только двадцать лет. По-видимому, лучше должны выступать В. Подлужный, С. Крачевская и А. Барышников — это те, кто уже сегодня обязан быть в первых рядах. В числе неудачно выступивших оказались В. Кишкун, Ю. Исаков, А. Переверзев, Е. Шубин, А. Мамонтов, А. Корнелюк.

Думая о перспективах легкой атлетики в залах, нельзя не отметить блестящую организацию чемпионата Европы-76. Это стало возможным, поскольку соревнование проводилось во Дворце спорта. Проводя свои чемпионаты страны, мы стали забывать, что только соревнования в просторных Дворцах — это дорога к завоеванию популярности нашего вида. Когда для чемпионата СССР используется тесное и непригодное помещение манежа школы братьев Знаменских, — это плохое правило, ставшее традицией, заслуживает осуждения. И журнал неоднократно писал об этом. Начиная с 1977

СССР, проводимым в три этапа. В эти сроки отбирается сильнейшая команда, чтобы в оставшийся период подойти к высшему уровню готовности. Творческая система отбора в команду должна быть основана на участии в серии соревнований и главным отборочном состязании в достижении результатов необходимого уровня — таковы ближайшие задачи.

В марте 1976 года закончил свою работу XXV съезд КПСС. Советский народ вступил в десятую пятилетку. И каждый из нас, причастный к делам легкой атлетики, обязан сделать все от себя зависящее, чтобы планы этой пятилетки стали реальностью. Физическая культура и спорт должны войти в каждую семью. Еще выше поднимется уровень спортивных достижений советских легкоатлетов. Дальнейший рост массовости физической культуры и повышения спортивного мастерства — вот слагаемые, на которых зиждутся будущие победы в Монреале и Москве. В рапорте советских физкультурников и спортсменов XXV съезду КПСС отмечается, что наши спортсмены достойным образом представляют страну на международных соревнованиях. Только за период между двумя партийными съездами на чемпионатах мира и Европы завоевано 2919 медалей, установлено 835 всесоюзных рекордов. Вступая в 1976 олимпийский год, наши представители зимних видов спорта завоевали на XII Олимпиаде 13 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей, добившись такого успеха, которого никогда не знала история Белых олимпиад. И эту победу они посвятили XXV съезду КПСС. Задача советских легкоатлетов — выступить на летней олимпиаде также достойно. Именно поэтому в рапорте, который в ряду лучших съездов вручили прославленные легкоатлеты Валерий Борзов и

# НАЧИНАЕМ!

года всесоюзные соревнования по легкой атлетике должны вернуться во Дворцы спорта. Только эти возможности позволяют качественно проводить соревнования в помещениях, приблизив их к театрализованной постановке. И тем приятнее слышать аплодисменты красоте и силе, присущие нашему виду, которые на стадионе не расслышишь.

Легкая атлетика во Дворце спорта — это как изучение какого-то явления в микроскоп, когда все увеличено и приближено, когда все рядом, многое становится не только понятным, но и лично ощутимым. Легкая атлетика в залах — это половина того, что разыгрывается на стадионах. И это оправдано размерами существующих помещений. Хотя уже сейчас в залах показываются результаты на уровне лучших результатов лета. И, судя по их уровню, утешающие разговоры о прикидках, контрольных соревнованиях, проверке хода подготовки только уведут от существа дела. Мы обязаны самым серьезным образом пересмотреть свое отношение к соревнованиям зимой, четко определяя им место и значение в круглогодичной подготовке. В цепи этих рассуждений немаловажным остается факт проведения чемпионата Европы 1978 года в закрытом помещении в Москве. И этот чемпионат явится не только проверкой наших организационных возможностей, но и важной вехой в проверке готовности к XXII Олимпийским играм. Таковы некоторые предпосылки к анализу олимпийского сезона-76. А за окном — апрель, месяц первых выступлений на чемпионате СССР по марафонскому бегу, всесоюзных соревнованиях по ходьбе в Ужгороде, секторах и дорожках сочинского стадиона, где проводится Мемориал братьев Знаменских. Когда читатель получит этот номер журнала, уже будут сделаны первые заявки на участие в Олимпийских играх 1976 года.

Главная задача сейчас — достижение состояния устойчивой спортивной формы всех кандидатов в сборную команду страны к единому сроку, которые определяются чемпионатом

Виктор Санеев, записано: «Мы хорошо понимаем, что как бы ни были велики успехи советского спорта, нельзя останавливаться на взятых рубежах, успокаиваться, поддаваться благодущию. Главный залог наших успехов — в массовости физической культуры и спорта! Нужно и впредь поднимать международный класс нашего спорта, — говорил Леонид Ильич Брежнев. — Но главное — это массовость спортивного движения, развитие физической культуры, охватывающей всю молодежь, закалка ее волевых качеств, физическая подготовка юношей и девушек к труду и обороне». Советские физкультурники и спортсмены заверили XXV съезд КПСС, что на своих рабочих местах, на фабриках и заводах, в колхозах и совхозах, в школах и высших учебных заведениях они приложат все свои силы для успешного выполнения заданий десятой пятилетки, утвержденных решениями съезда. Наш девиз: «Пятилетке качества — плодотворный, ударный труд!»

Успешно совмещая производственную деятельность и учебу с занятиями спортом, надо прилагать силы и мужество для дальнейшего спортивного совершенствования и достойно представлять Союз Советских Социалистических Республик на полях спортивных сражений. Впереди огромные планы и грандиозные свершения. Мы вступили в летний сезон 1976 года, который, следуя нашим традициям, должен пройти под лозунгом: «Олимпийский сезон не только для олимпийцев!» Одновременно сборная команда СССР ставит перед собой трудную и почетную задачу бороться за первое место на XXI Олимпийских играх. Эти главные соревнования четырехлетия потребуют от наших легкоатлетов полного напряжения физических и духовных сил. Победа, которую мы ждем от сборной команды страны, немислима без проявления самоотверженности и патриотизма.

Итак, мы начинаем сезон 1976 года, года XXI Олимпиады, года продолжения подготовки к XXII Олимпийским играм в Москве.

# НАШ

А. ОРЛОВ,  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИТЕТА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ МОЛДАВСКОЙ ССР

Десять лет назад постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» была четко сформулирована программа действий для всех спортивных организаций. Этот документ указал нам основное направление: физкультуру — в быт народа. Конечно же, мы понимали, что, ставя во главу угла этот лозунг — повышение массовости в физкультурном движении, — ни в коей мере не должны были снижать заботу и требовательность к спортивному мастерству. Вот эти-то два слагаемых и предопределили нашу работу в прошедшем десятилетии.

Давайте выясним, насколько эффективны были меры, принятые физкультурными работниками республики, проследив на примере одного из самых массовых видов спорта — легкой атлетики. У нас есть все основания подойти к такому анализу с самой высокой меркой, потому что в этом видится и немало вложенных средств, энергии, энтузиазма, а главное, были созданы необходимые условия для дальнейшего успеха. Судите сами. На сегодня у нас имеется 33 стадиона с дорожками и секторами, на восьми из которых уложено синтетическое покрытие. Свыше 60 спортзалов, в том числе ряд спортивных сооружений приспособлены для осенне-зимних тренировок легкоатлетов. На всех этих базах работают свыше 150 специалистов по легкой атлетике. Среди них 12 заслуженных тренеров МССР. Спортивные школы с отделениями легкой атлетики находятся во всех городах и 31 районе республики. В Кишиневе, Бельцах, Бендерах и Тирасполе открыты 5 специализированных ДЮСШ. В республиканской школе высшего спортивного мастерства готовятся наши лучшие легкоатлеты: 13 мастеров спорта, 17 кандидатов в мастера спорта, перворазрядники. Готовится юное поколение легкоатлетов в спортшколах, в которых занимаются свыше 6 тыс. человек. Возможно, я несколько увлекся цифрами, но в данном случае сухой язык цифр может свидетельствовать о значительном потенциале легкоатлетического движения в республике, о том, что легкая атлетика становится все более массовой. А, как известно, массовость — источник мастерства. То, что это так, нас лишний раз убедили итоги прошлого сезона. Это когда 38 тысяч легкоатлетов выполнили нормативы массовых спортивных разрядов, когда 250 тысяч трудящихся сумели сдать все легкоатлетические зачеты Всесоюзного комплекса ГТО. Поэтому не кажется уже случайным, что наши атлеты за один только прошлый год установили 42 новых республиканских рекорда и достижения. А разве не являются показательными такие факты, что в прошлом году в республике было подготовлено 4 мастера спорта и 12 кандидатов на это звание, что 8 спортсменов из легкоатлетической дружины включены кандидатами в сборную команду СССР, 28 — в сборные коллективы центральных советов спортивных обществ. А наши ведущие спортсмены Л. Кузиленкова, А. Мамонтов и М. Беккер выполнили нормативы, установленные Международным олимпийским комитетом, тем самым получив «проходной балл» на Олимпиаду. Возможно, эти цифры и факты покажутся не очень впечатляющими, но они говорят о многом. Особенно, если вспомнить, что в таблице о ранге VI Спартакиады народов СССР сборная команда лег-

коатлетов республики сумела подняться на четыре строчки выше по сравнению с прошлой Спартакиадой, набрала 104 очка, заняв 11-место. За всю историю республиканской легкой атлетики мы впервые завоевали три спартакиадные медали: золотую, серебряную и бронзовую.

Действительно, с каждым годом крепнут позиции молдавских легкоатлетов на всесоюзной и международной аренах. Мастером спорта международного класса стала ученица заслуженного тренера МССР Н. Куринного С. Крачевская. Удачным был ее дебют на XX Олимпийских играх в Мюнхене. В прошлом году эта спортсменка в толкании ядра показала выдающийся результат — 21 м и сейчас в составе сборной команды московских динамовцев готовится к XXI Олимпиаде. Большого успеха добился в беге на 1500 м воспитанник заслуженного тренера МССР В. Смагина А. Мамонтов. В прошлом сезоне он был призером целого ряда международных турниров, в том числе победителем соревнований на призы газеты «Правда» с высоким результатом — 3.39,8. Удачно выступала за рубежом по прыжкам в высоту и призер прошедшей Спартакиады Лариса Кузиленкова, которую подготовил заслуженный тренер МССР П. Левченко. Она сумела поднять республиканский рекорд до внушительной высоты — 184 см. Поистине завидное спортивное долголетие проявляет наш ветеран В. Большой, который участвовал еще на Римской олимпиаде. Все эти годы Виктор был ведущим прыгуном в высоту не только у нас в республике, но и в стране. Не был исключением и прошлый, спартакиадный год. 2,21 м — с таким результатом закончил сезон теперь уже заслуженный мастер спорта СССР В. Большой.

За это десятилетие, особенно за последние три-четыре года, в Молдавии выросло много перспективных легкоатлетов: мастера спорта десятиборец В. Качанов, барьерист Н. Бержан, в прыжках в длину Л. Рязанцева, Л. Терефера, метатель молота А. Комаров, в спортивной ходьбе В. Кияков... Многие из них защищали честь советского спорта на Кубе и в США, в Польше и Норвегии, в Швеции, ГДР, Австралии. Налицо успехи молдавских легкоатлетов в традиционных матчах встречах с румынскими и болгарскими спортсменами. И все-таки если взглянуть на положение дел с учетом современных олимпийских позиций, то станет ясно: темпы роста мастерства наших легкоатлетов должны быть более высокими. Мало еще у нас в республике настоящих мастеров беговой дорожки, неравномерно развиваются многие виды легкой атлетики. Именно это подтвердила VI Спартакиада народов СССР. В ее финале в Москве коллектив Молдавии выступил далеко не полным составом. Шутка ли, в сборной команде легкоатлетов оставалось 45 (!) вакантных мест. Например, в женской команде отсутствовали спортсменки в беге на 100, 400, 800 м, в эстафете 4×400 м, в барьерном беге на 100 м, в метании копья, диска и в пятиборье. Мужчины не выступали на дистанциях 400, 5000 м, в эстафете 4×400 м, в барьерном беге на 400 м, в марафонском беге, в тройном прыжке, в метании копья, толкании ядра и в прыжках с шестом. Все это выглядело бы не так тревожно, если бы на смену ветеранам шло достойное пополнение. Но в том-то и беда, что у ближайшего молодежного резерва те же самые слабости. Среди наших юношей и девушек мало еще хороших метате-

## НАШ КОНКУРС

Редакция журнала «Легкая атлетика» проводит очередной конкурс читателей «Олимпиец-76» по разделам:

Раздел I. Прогнозируемые призеры и их результаты (с указанием фамилий вероятных претендентов на первое, второе и третье места). Оценка: за правильно названного призера, но с неточ-

ным указанием места — 1 очко, за правильно названного спортсмена с точным указанием места — 2 очка, при точном указании места, фамилии и результата — 3 очка.

Раздел II. Определение состава сборной команды СССР по каждому виду легкой атлетики: кто, по мнению читателей журнала, может претендовать на участие в Олимпиаде!

За каждого спортсмена, попавшего в команду, участник конкурса получает 1 очко.

Раздел III. Прогнозируемые места и количество очков в неофициальном зачете для команд, занявших первые 3 места. За правильные ответы участник конкурса получает соответственно по 3 и 10 очков.

Три победителя конкурса, набравшие

# ОРИЕНТИР

лей, бегунов, прыгунов, способных если не сегодня, так завтра заявить о себе в полный голос. А ведь республика наша щедрна на таланты. Тем более что благоприятны для занятий легкой атлетикой и ее климатические условия. Такой пример. В селе Сукляя, что в Слободзейском районе, трудится заслуженный тренер Молдавии В. Тыщенко. Его воспитанники в любое время года тренируются на открытом воздухе, используют не только стадион, но и песчаный берег Днестра, лесопарк. Пример такой работы поучителен. Призерами всесоюзных спартакиад школьников становились суклейские девчата: В. Горобец, П. Унтилова, Т. Макеева. Но не подумайте, что я недооцениваю роли современной базы. Отнюдь нет. Иметь их необходимо и повсеместно. Но я тут вот о чем. У нас есть десятки спортсооружений, которые при соответствующем оснащении, хорошей организации работы могли уже сегодня отвечать современному требованию развития легкой атлетики. Однако спортивные организации на местах, наша общественность не проявляют еще должной активности в деле повышения эффективности уже имеющихся баз.

Не меньше внимания мы уделяем повышению квалификации тренеров. Так, например, планируем в ближайшее время провести переаттестацию всех специалистов, разрабатываем перспективную программу учебы и повышения квалификации кадров в легкой атлетике, систему материального и морального стимулирования их деятельности. Исходным мы при этом вот из каких принципов: если уж готовить асов большого спорта не каждому по плечу, то первоначально рядовиков-то должен воспитать каждый тренер. Нас, например, не удовлетворяет работа большинства тренеров ряда городов республики. Они даже не готовят кандидатов в сборные команды республики. Проверками, проведенными специальными бригадами Спорткомитета МССР, вскрыты серьезные недостатки в работе тренеров Криулянского, Страшенского, Суворовского, Теленештского и многих других районов. Большинство тренеров из этих районов работают все еще по старинке, без учета современной методики, новых направлений, в результате чего на финальных стартах республиканской спартакиады без зачетных очков оказались сборные коллективы более двадцати районов республики.

Нам предстоит навести порядок и в расстановке кадров. Физкультурные организации районов и городов, в том числе и самого Кишинева, довольно часто неправильно используют специалистов. У нас только 12 тренеров работают со взрослыми спортсменами. Мы рассчитываем значительно увеличить число легкоатлетических групп для спортсменов 20—25 лет. Это необходимо для более целенаправленной подготовки значков ГТО и спортсменов массовых разрядов. Опыт такой работы в республике уже есть. Будь то трехлетка ГТО — почин физкультурников села Твардица Чадыр-Лунгского района или инициатива молодежи Котовского района по плановому внедрению Всесоюзного комплекса. Сейчас опыт лучших наших коллективов физкультуры распространяем по всей республике. Считаю, что таланты надо искать не только среди детей. И еще не менее важно, чтобы способных легкоатлетов сохранить, привить им любовь к систематическим тренировкам, чтобы по ступенькам ГТО они поднялись к вершинам мастерства. В связи с этим встает вопрос о

преимущества между детско-юношескими спортшколами и группами старшего возраста. А то иногда получается так: в ведущих спортшколах наших городов, в спортинтернате держат бесперспективных легкоатлетов, в то время как настоящие таланты остаются незамеченными.

Одним словом, нам необходимо внедрить в жизнь единую систему отбора наиболее способной молодежи. Такому отбору, на мой взгляд, должны содействовать не только тренеры, но и учителя физкультуры, преподаватели вузов и техникумов, инструкторы и методисты физвоспитания в коллективах физкультуры. В общем, те, кто имеет непосредственный контакт с населением, кому дороги наши традиции. А у нас пока что тренировки многих ведущих легкоатлетов республики далеки от совершенства, от сегодняшней спортивной науки и медицины.

Правда, за последнее время отношение науки к спорту заметно изменилось. Например, в республиканском спортивно-медицинском центре планируется открыть сектор легкой атлетики со спецоборудованием, приборами для определения уровня подготовки спортсмена, его силового развития. Специалисты-медики будут лучше вести постоянный контроль за ведущими легкоатлетами, проводить восстановительные процедуры, лечение, необходимые в процессе тренировок. Чтобы повысить мастерство легкоатлетов, в спортивных обществах «Молдова», «Динамо», «Локомотив», «Трудовые резервы», «Колхознику», а также в вузовских спортклубах приняты меры для улучшения условий подготовки спортсменов, им предоставлена возможность тренироваться на лучших легкоатлетических базах.

Среди всех проблем, которые предстоит нам решить в ближайшее время, отдельный вопрос — улучшение спортивных баз республики. Совместно с исполкомами местных Советов, органами народного образования, партийными, комсомольскими, спортивными и общественными организациями мы изыщем все имеющиеся резервы, чтобы увеличить число простейших легкоатлетических сооружений, в короткие сроки завершить реконструкцию большого числа наших стадионов (с учетом применения современных синтетических покрытий), закончить строительство легкоатлетического манежа в Кишиневе, а в городе Тирасполе открыть специализированную легкоатлетическую базу, создать легкоатлетический городок вблизи спортинтерната, дооборудовать республиканский стадион, где могли бы успешно тренироваться все ведущие легкоатлеты.

С целью дальнейшей пропаганды и популяризации легкой атлетики мы хотели бы чаще проводить в Кишиневе всесоюзные первенства и соревнования по легкой атлетике. А то, что такое нам под силу, показал финал Всесоюзного кросса «Правды», который был успешно проведен в нашей столице четыре года назад.

Вполне понятно, затронутые проблемы еще не исчерпывают всего, что связано с дальнейшим ростом массовости и повышением мастерства легкоатлетов Молдавии. Мы взяли за ориентир на будущее не только спартакиады народов СССР, но и олимпийские игры. И, не теряя ни одного дня, начали к ним подготовку.

Кишинев

наибольшую сумму очков по всем разделам, награждаются подпиской на журнал «Легкая атлетика» на 1977 год, памятными призами и книгами с автографами советских легкоатлетов — победителей и призеров Олимпиады-76. На XXI Олимпийские игры в каждом виде легкой атлетики можно выставить по 3 спортсмена и по одной эстафетной команде, а всего может быть заявлено 107 спортсменов от страны

(у мужчин — 21 индивидуальный вид по 3 человека и 2 эстафеты с дополнительным участием по 2 человека, всего 67 спортсменов; у женщин соответственно — 12 видов и 2 эстафеты, всего 40 спортсменов).

Материалы на конкурс должны быть высланы в редакцию журнала (по почтовому штемпелю):

— по разделу II до 10 июня 1976 года,  
— по разделам I и III до 25 июля

Под рубрикой «Кто ты, олимпиец-80» в этом номере журнала публикуются материалы о чемпионах Европы среди юниоров 1975 года

# ТРУДОЛЮБИЕ



Тренер Ю. Тронов и его ученик Александр Пучков на Зимнем стадионе Ленинграда

Спортивный путь Александра Пучкова (родился 25 марта 1957 г.) начался в январе 1973 г., когда он стал заниматься легкой атлетикой в городской ДЮСШ города Ульяновска у тренера Геннадия Георгиевича Климова. До прихода в ДЮСШ Саша спортом не занимался. С сентября 1973 г. его перевели в старшую группу, где он тренировался под руководством заслуженного тренера РСФСР Виктора Ивановича Орешкина.

Несмотря на короткий стаж занятий, уже в 1974 г. он выиграл чемпионат РСФСР среди юношей, пробежав 110 м с/б за 15,5, и после непродолжительной подготовки выступил на Спартакиаде школьников в Алма-Ате, где в забеге и полуфинале показал результат 15,0. В финале его постигла неудача: он не закончил дистанции из-за сбоя (задел партнера рукой). После Спартакиады А. Пучков приехал в Ленинград, где успешно сдал вступительные экзамены в ГДОИФК имени П. Ф. Лесгафта.

Наше с ним знакомство и совместная работа начались с августа 1974 г. Уже первые тренировки показали, что слабым местом Александра была техника барьерного бега, работа рук, стартовый разгон и скоростные возможности. Поэтому во время занятий в подготовительном периоде основное внимание было уделено улучшению скоростных возможностей и техники.

Александр занимался вместе с мастером спорта А. Баталовым, который еще в 1973 г. входил в юниорскую сборную команду СССР. Наша совместная работа дала возможность в довольно короткий срок ликвидировать недостатки, особенно в технике преодоления барьера, и улучшить стартовый разгон и преодоление первого барьера. Этому

во многом способствовало то, что Пучков постоянно видел перед собой А. Баталова, обладавшего хорошей техникой.

Зимняя серия соревнований 1975 г. прошла успешно: Александр выиграл зимний чемпионат Ленинграда среди взрослых в беге на 60 м с/б (7,9), на юниорском первенстве СССР показал лучшее время (60 м с/б — 7,9), причем в забеге и полуфинале выиграл у победителя Спартакиады школьников Ю. Черванева (победителем первенства стал П. Эльтерман — 8,0). И хотя на юношеских зимних всесоюзных соревнованиях в Москве Александр уступил первое место Ю. Черваневу, его включили кандидатом в юношескую сборную команду СССР.

В апреле 1975 г. тренировочные занятия проходили по следующему плану:

Понедельник — повторный бег 6×100 м, прыжковые и силовые упражнения, бег с барьерами (произвольная расстановка, пониженная высота) — 4—5×110 м.

Вторник — бег с барьерами «в 3 шага» 2×3 б; 5×5 б; 2×3 б, повторный бег 4—6×50 м, прыжки в длину, тройной. Среда — бег с барьерами 3×5 б; 3×8 б; 3×5 б, повторный бег 3—4×100 м.

Четверг — отдых.

Пятница — спринт 2×(20×20 м, 2×40 м, 2×60 м), бег с барьерами (произвольная расстановка, высота, скорость), 5×110 м, прыжковые упражнения.

Суббота — занятия по программе ОФП — 1 час, повторный бег 4×200 м.

Воскресенье — кросс до 60 мин., спортивные игры (футбол, баскетбол и т. д.) — 30 мин.

На всесоюзных отборочных соревнова-

ниях в Сочи Александр установил личный рекорд 14,6, а по возвращению в Ленинград пробежал 110 м с/б за 14,4 (по битумному покрытию).

Работая над совершенствованием ритма между барьерами, Александр довольно быстро овладел правильным ритмом бега, и нам кажется, что в этом ему помогло длительное увлечение музыкой (пять лет до занятий спортом он играл на баяне). Музыка, как ничто другое, развивает чувство ритма.

Случилось так, что по стечению обстоятельств на матч СССР—США не смог поехать В. Харлов и вместо него включили в состав команды Александра. Это окрылило юношу, а успешное выступление его на матче (он занял 2-е место с результатом 14,60, проиграв лишь американцу, который до матча имел результат 13,6) помогло ему поверить в свои силы.

После возвращения из США мы продолжали готовиться к чемпионату Европы. И хорошей проверкой стало для Александра выступление на Спартакиаде народов СССР, где он установил личный рекорд — 14,3 сек. Успешным было и выступление на состязаниях «Дружба», которое проходило в чехословацком городе Банска-Быстрица, где Пучков стал победителем, установив всесоюзный рекорд для юношей, и выполнил норматив мастера спорта СССР — 13,9. После этого можно уже было рассчитывать на успех в чемпионате Европы в Греции, где Александр действительно выступил удачно — с результатом 14,07 (в пересчет на ручной секундомер 13,8), выиграв у второго призера около 5 м.

Сейчас Александр Пучков — это юноша, имеющий рост 190 см, вес 88 кг. Он любит игры, особенно баскетбол, футбол, играет азартно и с полной отдачей сил для достижения победы. Саша любит соревноваться в прыжках в высоту (личный рекорд 190 см), в бросках ядра из различных исходных положений и вообще в любых упражнениях, где есть соревновательный момент. Отличительная его черта в том, что на всех соревнованиях он полностью отдает себя для победы над соперником, причем невзирая на его имена и титулы.

Проводя анализ учебно-тренировочной работы за 1975 г., мы пришли к выводу, что по сравнению со взрослыми легкоатлетами-барьеристами Александр пробежал очень мало барьеров (всего 1500), тогда как сильнейшие наши барьеристы В. Мясников, В. Кулебякин и другие пробегают их за год более 6000. На 1976 г. нами запланировано пробежать до 4500 барьеров.

Новый сезон 1976 г. Александр начал с хорошего результата на 60 м с/б — 7,9 (повторение личного достижения) на соревнованиях «Приз Зимнего стадиона», проводимых 11 января, и проиграл только В. Кулебякину, который показал хорошие секунды. Это, безусловно, обнадеживает и настраивает на успешное выполнение намеченных планов.

В заключение мне бы хотелось лишний раз напомнить Александру, что высот спортивного мастерства достигают только те спортсмены, которые свой талант умножают огромным трудолюбием.

Ленинград

Ю. ТРОНОВ,  
старший тренер ШВСМ

# СТАНОВЛЕНИЕ

Ко времени нашего знакомства Володя Киселев едва заканчивал восьмой класс. Не потому, что не мог, а потому, что, придя домой из школы, бросал портфель под стол... Наутро, не открывая его со вчерашнего дня, он отправлялся в школу. И так почти каждый день. В свободное время изготавливал рогатки или самопалы. Но наша случайная встреча в марте 1972 года изменила его жизнь.

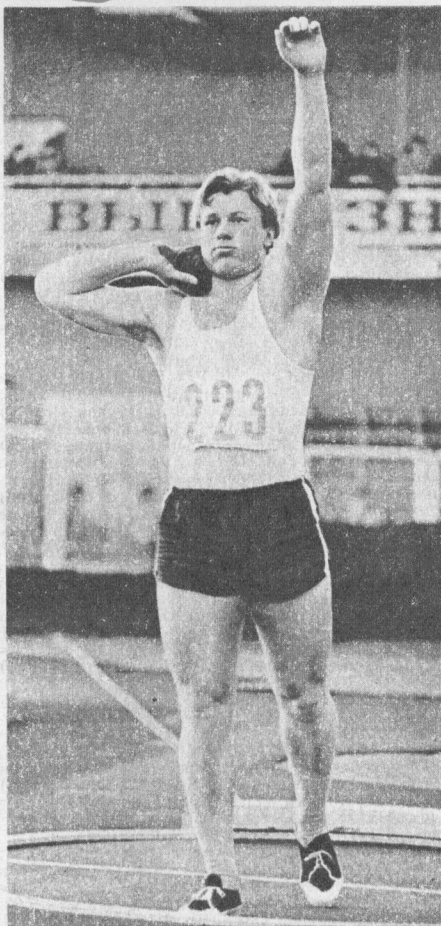
Володя — учащийся ДЮСШ Кременчугского автомобильного завода. Общение с ребятами спортшколы, частые занятия в ней постепенно заставили его изменить образ жизни, спрятать, а затем и вовсе бросить свои самопалы и рогатки. Теперь перед ним были конкретные цели как на ближайшее будущее, так и на несколько лет вперед. Закончив 8 классов, Володя по настоянию матери поступает в кременчугское техническое училище № 4. Но хотя занятия легкой атлетикой с каждым днем занимают в его жизни все большее и большее время, он становится круглым отличником.

На январских соревнованиях 1973 года Володя толкнул ядро (7 кг 257 г) на 13,19. Этот старт показал, что пока имеются первые наброски задуманного двигательного навыка. Прочности навыка — никакой. Слаб был и уровень силовой подготовки. За следующие 6 месяцев Киселев выполнил более 3000 повторений в имитационных упражнениях с отягощением и без отягощения. Ему эти упражнения нравились, что сыграло большую роль при обучении.

В июле Володя толкнул мужской снаряд уже на 14,92, а первенство республики среди школьников среднего возраста выигрывает с результатом 17,56 (снаряд весом 6 кг). Это был новый рекорд УССР.

Не обошлось и без горьких уроков... В августе 1973 года он тренировался на краткосрочном сборе школьников в Ялте. Окрыленный июльскими успехами спортсмен решил, что результаты будут расти, как бы он ни тренировался (ядро на сборе не был). Короче говоря, в период сбора количество имитационных упражнений было сведено до минимума, вариативная техническая модель не применялась из-за отсутствия ядер разного веса. На первых же соревнованиях Володя еле-еле толкнул ядро (6 кг) за 15 м... Хорошо, что спортсмен получил такой урок не в ответственных соревнованиях. После этого он никогда не проявлял пренебрежения к объему любых тренировочных средств. Понадобилось больше полутора месяцев, чтобы вернуть юноше спортивную форму. 21 октября на кубке города спортсмен устанавливает новый рекорд УССР для юношей среднего возраста, показав результат 17,75.

В работе с Киселевым преобладал аналитический метод. Спортсмен изучал сначала все элементы целостного упражнения (создавалась «школа» движений), только потом мы переходили к изучению целостного упражнения сначала без отягощения, а затем с отягощением. В это время Володя проводил семь тренировок в неделю. Две недели трени-



Воспитанник тренера И. Паламарчука Володя Киселев на матче юниоров СССР — ГДР толкнул ядро на 19,61!

ровки — на повышенном объеме, в третьей неделе нагрузка снижалась как по объему, так и по интенсивности, а в конце третьей недели — контрольная тренировка.

Уже в первом старте 1974 года спортсмену удалось реализовать проделанную тренировочную работу. Володя победил с результатом 16,59.

По итогам соревнований Киселева включили в сборную команду страны, и он получил задание готовиться к матчу с командой ГДР. Победил Володя в этом матче с результатом 16,69. Всего 4 см проиграл ему Роланд Хёне, тот самый Хёне, который позже стал его главным соперником.

Главным стартом 1975 года был чемпионат Европы среди юниоров. Подготовка к сезону велась в основном так: три недели работы на большом объеме, в четвертой неделе нагрузка снижалась, а в конце недели проводилась контрольная тренировка или соревнование. Главным стартом зимнего периода был матч с командой ГДР. К этому матчу мы провели шесть контрольных и подводящих соревнований, на которых уточнялся вариант техники. От старта к старту результат улучшался и лучший был по-

казан в Котбусе на матче с командой ГДР — 18,35. Но результатом Володя остался не доволен. Ему хотелось выполнить мастерский норматив — 18,50.

Травма приводящих мышц левого бедра «забрала» 20 дней в апреле на лечение и нарушила план подготовки к чемпионату Европы. Но даже находясь в больнице, Володя не сидел сложа руки, а ежедневно, сидя и лежа, выполнял комплекс силовых упражнений с гирей и гантелями, что позволило начать подготовку сразу после лечения травмы. Травма также явилась одним из поучительных моментов. Она была вызвана желанием спортсмена сделать больше, чем ему планировалось.

19 мая на весеннем первенстве СССР среди юниоров Владимир Киселев устанавливает новый рекорд СССР — 18,56. Все шло отлично! 14 июня Володя победил в матче с командой ГДР с результатом 18,47. А в матче с американцами не только победил с высоким результатом — 18,62, но и развеял миф американцев о том, что советские спортсмены в юношеском возрасте не могут толкать ядро за 18 м. 2 августа еще один контрольный старт на первенстве СССР среди юниоров. Он был специально проведен на исходе третьей недели с большими нагрузками, чтобы выявить слабые места в технике спортсмена, а за оставшиеся 22 дня устранить их. Победил Володя на этих соревнованиях с результатом 18,20. Но выявленные ошибки в технике нам исправить не удалось, так как Володя должен был выехать на соревнования «Дружба» в Чехословакию, где ему опять удалось установить рекорд СССР — 18,80. А 18 августа Киселев уже в Афинах. И вот здесь у него не выдерживают нервы. В дополнение к запланированным тренировкам он 19, 20 и 22 августа толкает ядро на результат, устанавливая свои личные тренировочные рекорды. От поражения на чемпионате Европы его спасло лишь то, что его главные соперники — Дебальский из ПНР и Р. Хёне из ГДР, — узнав о рекордах Киселева, последовали его пагубному примеру, устроив соревнования между собой. 24 августа ни один из них не показал результата, на который был способен. Результат Киселева был равен 18,27, а Дебальский оказался на 4-м месте.

Закончил Киселев соревновательный период 1975 года обнадеживающим результатом — 19,12. Это был его шестой рекорд СССР для юношей.

Сейчас Володя — студент Киевского государственного института физической культуры. Совмещая учебу в институте с постоянными тренировками, мы с Володей определили задания на будущее, основой которых является Олимпиада-80. Более близкая цель — выиграть Кубок Европы 1977 года и завоевать одну из медалей на чемпионате Европы 1978 года. А в 1976 году мы должны добиться результата выше 19,50.

Кременчуг

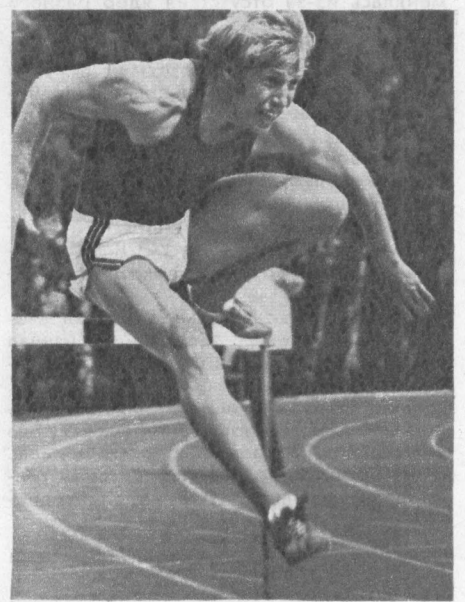
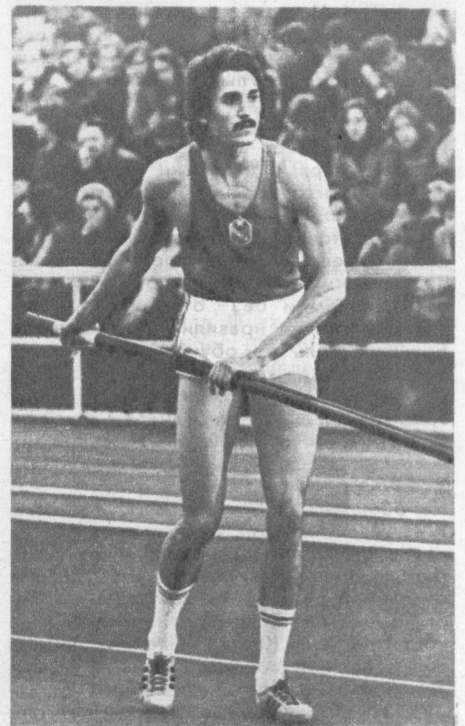
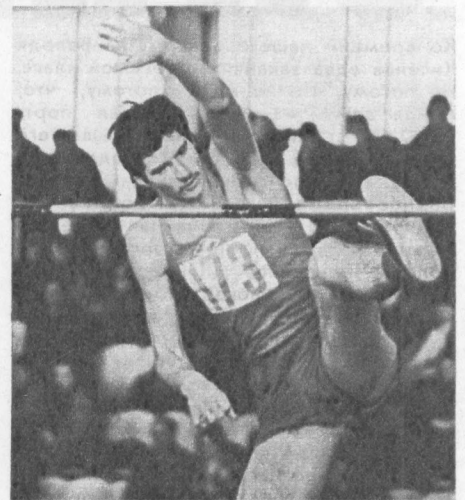
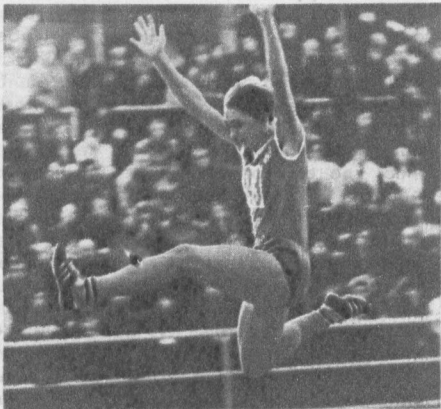
И. ПАЛАМАРЧУК,  
старший тренер  
легкоатлетической ДЮСШ СК КраЗ

# ЧЕМПИОНАТ '76

## VII ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ В ПОМЕЩЕНИИ

21—22 февраля 1976 г.

Мюнхен, «Олимпиахалле»



**Мужчины.** 60 м. В. Борзов (СССР) 6,58; В. Папагеоргопулос (Греция) 6,67; П. Петров (НРБ) 6,68; Н. Колесников (СССР) 6,70; А. Корнелюк (СССР) 6,71; З. Новош (ПНР) 6,79. 400 м. Я. Братанов (НРБ) 47,79; Х. Кёлер (ФРГ) 48,19; Р. Мудры (ПНР) 48,46; С. Дзюрлиц (Греция) 48,51. 800 м. И. ван Дамме (Бельгия) 1,49,2; Й. Шмид (ФРГ) 1,49,8; М. Савич (СФРЮ) 1,49,9; А. Шника (ВНР) 1,50,4; Р. Хуфд (Бельгия) 1,50,7; Ф. Гонзалес (Франция) 1,50,9. 1500 м. П.—Х. Веллман (ФРГ) 3,45,1; Т. Вессингхаге (ФРГ) 3,45,3; Г. Гипу (СРР) 3,46,1; Х. Миньон (Бельгия) 3,47,1; Э. Хелн (ФРГ) 3,47,3; Д. Янчук (ПНР) 3,47,7; А. Мамонтов (СССР) 3,47,73. 3000 м. И. Зенсбург (ФРГ) 8,01,6; П. Зубрак (ПНР) 8,02,0; Р. Смедли (Великобрит.) 8,02,2; М. Серрада (Испания) 8,02,8; С. Полак (ЧССР) 8,03,2; П. Вайгт (ФРГ) 8,03,2. 60 м с/б. В. Мясников (СССР) 7,78; Б. Прайс (Великобрит.) 7,80; З. Янковский (ПНР) 7,92; Ю. Черовский (ЧССР) 7,97; Э. Переверзев (СССР) 8,00; Л. Богнар (ВНР) 8,02. Длина. Ж. Руссо (Франция) 7,90; В. Подлужный (СССР) 7,79; Ж. Буссе (ФРГ) 7,72; Р. Веглиа (Италия) 7,71; А. Переверзев (СССР) 7,62; А. Альберо (Италия) 7,60. Высота. С. Сеников (СССР) 2,22; Я. Алетти (Франция) 2,19; В. Боллер (ФРГ) и Б. Броккен (Бельгия) по 2,19; Л.—Р. Фалкум (Норвегия) 2,19; Р. Байльшмидт (ГДР) 2,16; В. Кйба (СССР) 2,16; ... 17. А. Григорьев (СССР) 0. **Шест.** Ю. Прохоренко (СССР) 5,45; А. Каллимяки (Финляндия) 5,40; Р. Диониси (Италия) 5,30; Г. Лоре (ФРГ) 5,20; В. Моор (ФРГ) 5,20; Ф. Траканелли (Франция) 5,10; ... 12—13 В. Кишкун и Ю. Исаков (оба СССР) 0. **Тройной.** В. Санеев (СССР) 17,10; К. Корбу (СРР) 16,75; Б. Ламитье (Франция) 16,68; В. Кольмзее (ФРГ) 16,47; П. Куукаярви (Финляндия) 16,44; П. Сасин (ЧССР) 16,36. Ядро. Д. Кейпс (Великобрит.) 20,64; Г. Лохман (ГДР) 20,29; А. Барышников (СССР) 20,02; А. Ярош (СССР) 19,38; М. Кюшев (НРБ) 19,22; Ж. Брузе (Франция) 19,13. **Женщины.** 60 м. Л. Хеглунд (Швеция) 7,24; С. Леннзмен (Великобрит.) 7,25; Е. Посекель (ФРГ) 7,28; И. Хелтен (ФРГ) 7,29; С. Телье (Франция) 7,30; В. А. Анисимова (СССР) 7,32; ... 1. Маслакова (СССР) 6 место в п/ф 7,33. 400 м. Р. Вильден (ФРГ) 52,26; Е. Павличич (СФРЮ) 52,47; И. Климовича (СССР) 52,80; Л. Аксенова (СССР) 53,60. 800 м. Н. Штерева (НРБ) 2,02,2; Л. Томова (НРБ) 2,02,6; Г. Клейн (ФРГ) 2,03,2; И. Бонова (НРБ) 2,04,5; А. Трауготт (ФРГ) 2,04,9; Ж. Черкланова (ЧССР) 2,15,9. 1500 м. Б. Краус (ФРГ) 4,15,2; Н. Марашеску (СРР) 4,15,6; Р. Пехливанова (НРБ) 4,15,8; С. Кастелейн (Бельгия) 4,21,8; Р. Чавдарова (НРБ) 4,21,9; К. Бюркли (Швейцария) 4,22,0; Л. Брагина (СССР) 4,23,9. 60 м с/б. Г. Рабштынь (ПНР) 7,96; Н. Лебедева (СССР) 8,08; Б. Новаковска (ПНР) 8,14; У. Шалюк (ФРГ) 8,23; Т. Новак (ПНР) 8,44; Л. Кононова (СССР) 8,49. Высота. Р. Аккерман—Витчас (ГДР) 1,92; У. Мейфарт (ФРГ) 1,89; М. Карбанова (ЧССР) 1,89; М. Дебурс (Франция) и В. Брадачова (ЧССР) по 1,86; Р. Алерс (Нидерланды) 1,86; ... 11. Н. Осолок (СССР) 1,80; ... 14. Т. Шляхто (СССР) 1,80. Длина. Л. Алфеева (СССР) 6,64; Я. Нигринова (ЧССР) 6,57; Г. Гонченко (СССР) 6,48; А. Фойгт (ГДР) 6,32; М. Ламбру (Греция) 6,27; Д. Кюрте (Франция) 6,25. Ядро. И. Христова (НРБ) 20,45; С. Крачевская (СССР) 20,06; И. Шокнехт (ГДР) 19,36; Е. Стоянова (НРБ) 19,20; Т. Буфетова (СССР) 18,66; Б. Грининг (ГДР) 18,61.

**Победители чемпионата Европы в закрытых помещениях.**

**Валерий Борзов — бег на 60 м**

**Лидия Алфеева — прыжок в длину**

**Виктор Санеев — тройной прыжок.**

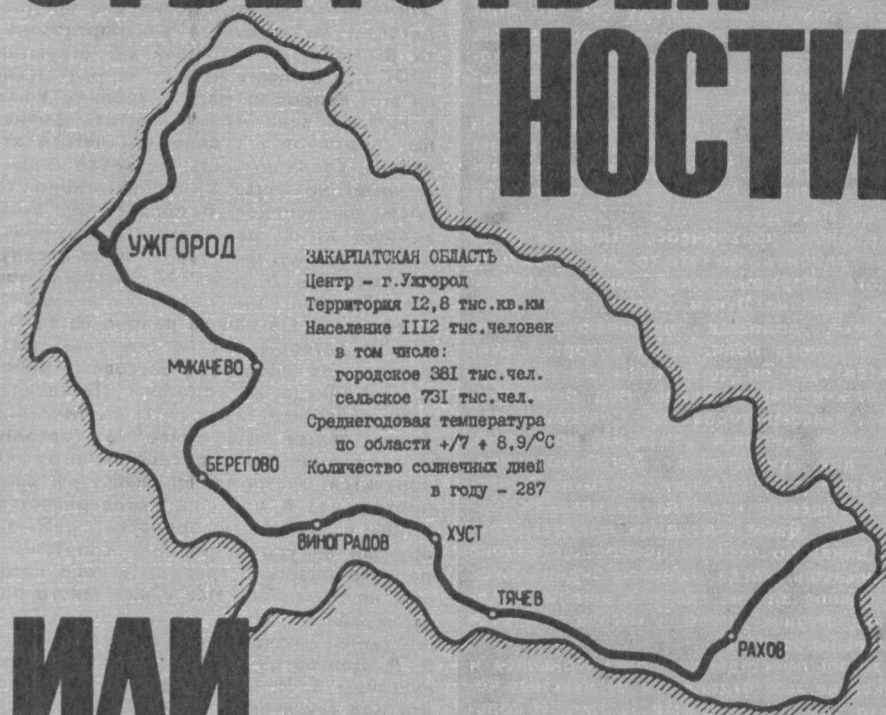
**Сергей Сеников — прыжок в высоту**

**Юрий Прохоренко — прыжок с шестом**

**Виктор Мясников — бег на 60 м с/б**



# РАДИУС ОТВЕТСТВЕН- НОСТИ



# ИЛИ ЗАКАРПАТСКИЕ КОНТРАСТЫ

Давно уже не секрет, что многие наши ведущие легкоатлеты, члены сборной команды страны — выходцы из деревень и небольших городков. Так что настало время говорить в полный голос о развитии легкой атлетики в сельских районах. Сегодня село — не такое, как, скажем, лет пятнадцать-двадцать назад. Нынче колхозника вряд ли удивит стадион, спортивный зал, площадкой. Предлагаемая статья — результат поездки по Закарпатской области. Попытка ответить на вопрос: почему столь выгодная по многим факторам область Украины мало растит хороших мастеров легкой атлетики!

В городках и селах Закарпатья смещено понятие о расстоянии, о далеком и близком. Допустим, 4—5 километров для школьника (дорога от дома до школы и обратно) — обычная норма. А длительные прогулки в горы за грибами, ягодами, на охоту — нормальное явление. Тишина и воздух гор, размеренная жизнь, теплый климат, простая, здоровая пища — все это вырабатывает те качества, без которых не станешь хорошим атлетом. Такова основа, точнее, стимул развития легкой атлетики в этих краях.

Командировка состоялась поздней осенью прошлого года, когда в центральных районах России давно уже зарядили нудные, морозящие дожди попеременно с мокрым снегом, а за Карпатами по-летнему щедро светило и грело солнце. На пороге стоял новый сезон, олимпийский.

У ИСТОКОВ ЭНТУЗИАЗМА. Рахов — районный центр. Город. 16 тысяч населения. Пять школ: две средние, три восьмилетки. Два крупных предприятия: лесокombинат и картонная фабрика. Рахов еще центр туризма в Закарпатье.

В городе два стадиона: лесокombината и картонной фабрики. Глухой, дощатый забор метра три высотой вытянулся вдоль шоссе на добрую сотню метров, тугая, тяжелая калитка, надпись: «Стадион» — вот и все признаки спортивного сооружения. Внутри не густо. Почерневшая от времени избушка, дватри чиста с полустертыми призывами о здоровье, что-то отдаленно напоминающее спортивные площадки. К легкой атлетике стадион никакого отношения не имеет. Это у работников комбината. Не лучшее впечатление оставляет и другой стадион, хотя на нем вроде бы и есть беговые дорожки. Правда, в таком состоянии, что лучше не вспоминать. Вот, если хотите, и вся материальная база для развития легкой атлетики в Рахове.

Встретиться с председателем городского спорткомитета в тот день не удалось: отбыл на совещание в Ужгород. Кто-то посоветовал: если хотите узнать о легкой атлетике, — это в школу № 2, к В. Л. Долгову.

Владимир Леонидович — преподаватель физкультуры. Девять лет назад закончил Львовский институт физкультуры, попросился сюда, в Рахов. Сначала работал в сельской школе в восьми километрах от города. Когда в 1972 году в Рахове открыли филиал ДЮСШ с единственным отделением легкой атлетики, стал заниматься с ребятами в свободное от работы время. Перевелся в среднюю школу № 2. Поэтому нынче вся легкая атлетика в городе представлена школьниками.

Когда познакомишься с делами в спорткомитете, приходишь к выводу, что еще лет пять назад легкой атлетики как таковой в Рахове не было. Формально, конечно, была, для «галочки», даже тренеры были, но долго не задерживались, считали — перспективы нет. Так что легкая атлетика в городе по-настоящему только с семьдесят второго года. И прогресс налицо. В прошлом сезоне на областной спартакиаде школьников воспитанники Долгова заняли четвертое место, оставив позади себя многие общепризнанные ДЮСШ. Есть чемпионы области: Миша Халус, Лена Баюра, Ярослав Савляк. Изменился, стал насыщенным календарь городских соревнований. И добрую половину занимают в нем кроссы. Долгов считает, что для ребят это восполняет отсутствие спортивной базы. Стартовая поляна расположена прямо у школы. От порога в сторону гор уходят размеченные трассы, или, как говорят сами ребята, «вселенские» дистанции. Соревнования проводятся почти каждую субботу, воскресенье.

И как проводятся! Празднично, весело. Старты открытые. Каждый школьник, желающий может помериться силой со своими сверстниками. Проводятся соревнования и по легкой атлетике, по упрощенной программе. В такие дни школьный двор буквально преображается. Аккуратные белые линии разделяют его на секторы для метаний, прыжков. Правда, спринтерам тут тесновато, не разбежишься особо, едва набирает-

ся 50 метров. Но Владимир Леонидович подумывает уже о полной «стометровке». Уже и место подыскал: тротуар вдоль забора, что рядом со школой — земляной, ухабистый. Вот если на него асфальт положить, укатать, разметить — добрая дорожка получится. Только дали бы городские власти «добро», а за ребятами дело не станет, организуют в лучшем виде.

О легкой атлетике Долгов говорит горячо. Даже слишком. Такое бывает, когда наболит на душе. Когда знаешь, все, что ты мог, что зависело от тебя, — сделал. Для начала я спросил его насчет инвентаря, хотя знал — вопрос болезненный.

— Нет, — ответил резко. Посмотрел в сторону полки, где лежали стартовые колодки, набивные мячи, ядра, туфли с шипами. — Это не в счет. Откуда быть инвентарю, если ни от спорткомитета, ни от районо простых кед не допросишься. Разве что иногда от футболистов перепадет.

— Это у тебя-то нет!! — вмешался коллега. — Да у него поролоновые маты даже есть. В Ужгороде нет, а у него есть.

— Ты мне что ли их дал, — взорвался Долгов, — сами достали, ребята заработали.

И уже по-другому я воспринимал и шведскую стенку в школьном зале, и новую штангу, и гимнастические снаряды, и многое другое. Законный вопрос: откуда? Оказывается, все просто. Когда на лесокombine там трубит аврал, руководство к ним за помощью: так, мол, и так, Леонидыч, помоги с хлопцами. Это значит, на путях простаивают вагоны с углем, тесом или территория комбината продукцией завалена. Одна надежда на Долгова и его ребят из старших классов. А то звонок из леспрохоза, тогда отправляется он с парнями на недельку-другую поработать и заодно, как говорят, силенку подкачать. Так и зарабатывали на спортинвентарь, и обзавелись всем необходимым.

В детях Долгов нашел себя. Чего только для них не придумывает, на что только не решает. Жена жалуется: дома не видно совсем, своих двое пациентов подрастает, глаз да глаз нужен. Владимир Леонидович переживает за это, но сделать с собой ничего не может. Но ведь ни школьной программой, тем более часами совместительств такое не предусмотрено. Задумали в прошлом году сделать беговые дорожки на стадионе лесокombine. Шлаку у котельни — девать некуда, песок, мраморная крошка — этого добра в карьере предостаточно. Уже и насчет грузовика договорились. Даже мельницу соорудили, чтобы гарь везть... Да только вот вышла оказия: стадион собираются сносить. И снова заботы. Доказывать, просить, уговаривать: нам нужен стадион! Долгову отвечают: «Ничего не выйдет, не тот Рахов город, чтобы олимпийцев готовить». А он верит. Почему, говорит, юные горнолыжники из Рахова могут быть победителями на всесоюзных соревнованиях, а легкоатлеты — нет. Вот так думает, так и работает. Безусловно, люди типа Долгова — не такая уж редкость. И дело, в конце концов, не в этом, а в том творческом подъеме, в фанатической вере, с какими трудится учитель физкультуры Владимир Леонидович Долгов. Только в Рахове он одинок. Жаль!

## ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ БОЛЬШИЕ СТАДИОНЫ.

Скорее всего, я никого не удивил, рассказав о Долгове. Не первый затеваю этот разговор, не последний. Еще немало у нас городков, спортивная жизнь в которых определяется энтузиазмом одиночек. И честь им, и хвала, что они у нас не переводятся. И все же вопрос поставим конкретно: можно ли сегодня готовить олимпийцев в сельских районах!..

О том, что в Мукачевском районе чуть ли не каждый колхоз, да что там колхоз — каждое село, имеет свой стадион, я был слышан задолго до этой поездки. Особое место в этом ряду отводилось селу Великие Лучки.

Великие Лучки — центральная усадьба колхоза имени Ленина. Село привольно раскинулось в 12 километрах от районного центра Мукачево. 10 тысяч жителей. Пять школ.

Мне много приходилось бывать в сельских районах. Но что-то не припомню такого спорткомплекса, каким располагают Великие Лучки. Судите сами. Пять беговых дорожек окаймляют зелень футбольного поля, газон которого считается чуть ли не лучшим в области. Дорожки подготовлены под резинобитум: заасфальтированы. Секторы для прыжков, метаний — все как положено. Яма для стипль-чеза — бетонированная. Трибуны, рассчитанные на сотни зрителей, душевые комнаты раздевалки, кабинеты... Даже гостиница предусмотрена. Баня! Но особую ценность стадиона понимаешь, когда напротив видишь многоэтажное здание средней школы. В Великих Лучках около тысячи двести школьников. 1200!

Я ходил по стадиону, присматривался и никак не мог отделаться от чувства: чего-то здесь все-таки не хватает. И только потом понимаешь: тут совершенно безлюдно. Ни на поле, ни на трибунах, ни на дорожках — никого. А погода как по заказу: солнце, теплый ветерок. И никого! Только откуда-то доносилась разноголосица гуцульской песни. Вот сейчас, думаю, распахнутся двери и высыплет шумная ватага. Но двери не раскрывались, и никто не выходил. Но то, что я увидел позже, когда вошел внутрь, поразило меня. В помещении жарко, даже душно. За длинными столами колхозники собирают... низки табака, с тщательностью разглаживая каждый листик. И всюду, куда ни глянешь, горы этой культуры. Табак тут сушат, сортируют, отсюда отправляют его на заготпункт. Словом, из стадиона получилась, выражаясь языком табаководов, добрая сушилка. Надо заметить, табак — солидная статья дохода для хозяйства. Что ж, специалистов понять нетрудно, в своем деле они доки, знают что к чему. Горестно, и обидно за тех, кому все это предназначено, для кого построено. И становится горше, когда наблюдаешь, как детвора после занятий в школе, резвясь и гикая, несетя по улице мимо стадиона, даже не взглянув в его сторону. С какими чувствами расходятся по домам преподаватели физкультуры, которые сейчас также проходят мимо!! О какой легкой атлетике говорить, когда видишь такое! У других, бывает, не то, что стадиона, площадки нет, захудалому залу радуются, и какие дела творят! А тут...

ПРОЛОГ ВМЕСТО ЭПИЛОГА. По дороге в Мукачево вновь и вновь мысленно возвращаюсь к стадиону. Казалось бы, что мешало открыть в Великих Лучках специализированную ДЮСШ по легкой атлетике! Ну, допустим, не спортшколу, но классы-то спортивные можно. Известно, как трудно найти специалиста по легкой атлетике, энтузиаста, который бы легко согласился поехать в село, но ведь в тех же средних школах есть преподаватели физкультуры. Их немало, и все с высшим образованием. И при всем при этом вокруг столько талантов: работай, готовь чемпионов!.. Этими мыслями я поделился с председателем Мукачевского райспорткомитета В. М. Дори. «Думали об открытии ДЮСШ в Великих Лучках, не раз ставили этот вопрос на разных уровнях. У нас в каждом селе можно открыть филиалы спортшкол с отделением легкой атлетики. Стадионы есть, не везде современные, но есть. В районе около 18 тысяч школьников. В облоно об этом хорошо знают, да активности не проявляют. Одному мне такое не под силу, не вытянуть. У меня 27 коллективов физкультуры, им нужно внимание. А вот то, что в нашем районе на 18 тысяч (!) детворы нет по сей день инструктора по спортивно-массовой работе, — никуда не годится». Председатель райсовета «Колос» Г. Н. Мезев в своем ответе был более категоричен: «Со спортшколами в селе ничего не получится. У учителя физкультуры своя программа. В ней не оговаривается, чтобы с аттестатом зрелости ребятам вручали и удостоверение спортсмена первого разряда. Тренера в село калачом не заманишь. Нет у них такого энтузиазма».

А мне почему-то вспомнился и В. Л. Долгов из Рахова, и учитель физкультуры В. И. Цицей из села Колчино, что под Мукачевым, и П. В. Оболончик, М. Д. Кондра — тоже учителя физкультуры, энтузиасты, фанатики легкой атлетики. Занимаются они с ребятами, тренируют, воспитывают чемпионов. Есть кому работать в селах со школьниками, только все это как-то пущено на самотек. Организации — вдумчивой, целенаправленной — вот чего не хватает. Что и говорить, трудно создать секцию легкой атлетики в сельской школе. Из года в год отбирать ребят, заниматься с ними. Чтоб каждодневно, буднично, чтобы не только за зарплату, на совесть. Не только по программе, а по призванию. И спортинвентарь доставать, и бегать, и доказывать, и переживать. Да, тут надо больше, чем просто называться учителем физкультуры. Тренера посулами не надо заманивать. Нужно колхозную молодежь посылать на учебу в институты физкультуры. Кстати, путь не новый — посылать колхозную молодежь учиться в высшие и средние специальные учебные заведения. Сотни, тысячи колхозных стипендиатов постигают нынче премудрости агротехники, инженерных расчетов. Почему нельзя воспитать своего тренера по легкой атлетике, который бы после окончания вуза вернулся в родное село! Можно, и даже необходимо. Уверен, не пустовали бы тогда колхозные стадионы и легкоатлетическую целину поднимал бы не энтузиазм одиночек.

**ИНЕРЦИЯ ПАССИВНОСТИ.** Мукачево. Районный центр. 4 стадиона, на трех имеются беговые дорожки и секторы. Действует один — «Авангард».

.. В крохотной комнатке медпункта стадиона нас четверо. Это — Мариан Иванович Каниук — отец Виктории, чемпионки Всесоюзной спартакиады школьников. Степан Муха — тренер девочек. Рядом — Степан Михайлович Бабинец. Его воспитанник Сергей Столяров — чемпион страны среди юниоров, спринтер. Беседуем уже третий час подряд. Бабинец:

— Почему мало растим чемпионов! База хорошая есть! На бумаге — да, а на деле... Посмотрите на авангардовские дорожки — это же слезы. Даже не вчерашний и не позавчерашний день: колдобины, бугры, чуть дождь — море луж. Смешно подумать: не имеем возможности тренироваться в прыжках в высоту, с шестом. Нет секторов, поролона нет.

Муха:

— Ядра, стартовые колодки, диски прячем в укромных местах. Хранить негде. Чтоб в зал пробиться... такое выдерживать надо. Да и зал ли это, так — зальчик. Низкий, сырой, темный. Разделок нет. Мальчишки ждут, когда девочки переоденутся. Тех, кто приходит к нам, хочет заниматься легкой атлетикой, мы и половины принять не можем. И так каждый год.

Молчаливый Каниук не выдержал:

— Десятки лет. Сколько за это время поистине талантливых ребят прошло мимо нас. По футбольному полю мальчишкам босичком побегать — ни-ни, не дай боже: траву помнут. Мы не «свои», из горно, мол, пользуйтесь тем, что дают. Вот и живем-крутимся как можем.

Откровения тренеров как-то не взираясь с моими впечатлениями о спортообъектах в Мукачеве. Каких-нибудь часа два назад я восторгался великолепным стадионом имени 50-летия Октября. Нет, стадион — это не то слово. Это комплекс! С гостиницей, залами, трибунами на 18 тысяч зрителей. А спортивное ядро какое! Но вот парадокс: стадион более двух лет числится в эксплуатации, а на нем не прозвучал еще ни один выстрел стартового пистолета: до сих пор не готовы дорожки. Сегодня резиновой крошки не могут достать, а вчера — битума не было, и, кажется, не видно этому ни конца, ни края. Чем все кончится — не ясно. Словом, крутится канитель который год, и никому в Мукачеве, видно, нет до этого дела. Даже руководители «Спартак» — хозяева стадиона и те смирились с таким положением. А что бы им прийти к коллегам из «Локомотива» и по-дружески сказать: у вас на станции Чоп резиновая крошка-то подгнивает, портится, лежит без дела, отдали бы нам. Мы достанем, долг вернем. В Чопе и правда вот уже третий год, как лежат тонны резиновой крошки. И третий год никак не могут договориться руководители, никак не перешагнуть им ведомственные барьеры.

**СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА.** От Мукачева до Берегова — 29 км. Тридцать минут на автобусе. Берегово — город районного значения. В черте города два стадиона: «Авангард» и «Кооператор». Это на 30 тысяч жителей, где 4 тысячи школьников. Вся легкая атлетика в местной ДЮСШ, а точнее, у трех тренеров-энтузиастов: Л. И. Гуняди, А. К. Ковача, П. Б. Комари.

...Я хожу с ними по старенькому «Авангарду», осматриваем более чем скромный «Кооператор», произношу «м-да...» по поводу неустроенных помещений, ведра с холодной водой для умывания и вспоминаю, как до этой поездки мне рассказывали об успехах юных легкоатлетов из Берегова. Уже восьмой год подряд команда ДЮСШ в областных соревнованиях не опускается ниже призового места. И это при таких условиях, хотя ни тот, ни другой, ни третий даже намеком не обмолвились на плохое состояние базы. Но стоило заговорить об этом, как мои собеседники ожились.

— Хотите, мы покажем наш спортивно-трудовой лагерь! — сказал Гуняди. — Это недалеко отсюда, каких-нибудь километров двенадцать. Там мы хозяйства, и у нас есть на что посмотреть. Здесь мы не «свои». Тут только наши беговые дорожки, секторы. Этот поролон тоже наш, чехлы на маты сами шивали.

— Вот, видите, — Ковач показывает ладони, на которых желтые пятна мозолей, — а у меня ни собственного огорода, ни хозяйства своего. Мы недавно «Матч Дружбы» проводили, готовили стадион — с тех пор не проходит. Не хотелось перед гостями лицом в грязь ударить. Со всей республики, бывает, к нам приезжают. Одних только своих соревнований проводим 15. И к каждому надо подготовиться, привести стадион в порядок.

Я пытался проникнуть в секреты такого энтузиазма. Казалось бы, поиск талантов ограничен, и тренеры берут всех, кто хочет тренироваться, кого не увлек ручной мяч. Гандбол в городе — спорт номер один. Ему все внимание и средства. Как же в таком случае можно готовить успех! Конечно, немаловажен талант тренера, его призвание, отношение, умение привить ребятам любовь к легкой атлетике. «У меня девочка или мальчишка, — говорил Ковач, — на тренировке не переработают. Не потому, что они с ленцой, а потому, что так надо. Ибо легкая атлетика для них сегодня — игра, большой спорт будет завтра». Когда воспитанник Ковача В. Зимарев, закончив школу, уехал во Львов и там выполнил норму мастера спорта, попал в сборную страны, Атила Калманович не затосковал. Иначе и не должно быть. «Те же объемы можно по-разному выполнять, — продолжал Комари. — Утренняя зарядка — обязательная, каждодневная тоже может стать частью тренировки». И так, здесь делится весь объем, который в других ДЮСШ «проглатывается» в один присест, на двести части.

Но главное, что надо отметить, рассказывая о тренерах из Берегова — ту творческую атмосферу, то взаимопонимание и доброжелательность, какие царят в небольшом коллективе. Такой пример достоин подражания.

**РАДИУС ОТВЕТСТВЕННОСТИ.** До сих пор речь шла в основном о заботах и проблемах юношеской легкой атлетики Закарпатской области. И все-таки, несмотря на трудности, нет-нет да и появляются в области способные молодые легкоатлеты. Виктория Каниук и Сергей Столяров из Мукачева, Сергей Пашенко и Владимир Данелюк из Свалявы, Галина Шарапова и Владимир Зимарев из Берегова, Александр Самок из Ужгорода...

Однако тщетно ныне искать в области взрослых атлетов высокого класса. Способные юниоры, некогда выросшие в этих краях, либо исчезли с горизонта, либо перебрались в общепризнанные легкоатлетические центры. Так что взрослой легкой атлетики фактически нет. Нет и тренеров, работающих со спортсменами в возрасте от 20 лет и выше. Чтобы не забираться в дебри новых рассуждений, приведу один только факт: к моменту приезда в Ужгород, в областном спорткомитете оставалось свободным место старшего тренера по легкой атлетике.

В чем причина столь разительных контрастов! Почему так получается, что, с одной стороны, имеется отряд талантливейшей молодежи, в то время как средний возраст сборной команды области достигает 27 лет! Почему ДЮСШ города Ужгорода, имея лучшие условия для тренировок, лучших специалистов в таблице о рангах остаются за чертой первой пятерки! Почему, забывая о профессиональном уровне тренеров, спорткомитет области не думает о «замороженном» строительстве стадиона в Хусте, Сваляве! Шесть лет тренеры взывают о помощи. Словом, можно было бы поставить тысячу «почему»...

В Ужгороде я попал, что называется, с корабля на бал: собрался пленум областной федерации легкой атлетики. Собралась авторитетная аудитория: представители спорткомитета, работники облсовпрофа, председатели советов ДСО, съехались тренеры области. Заседание было расширенным, и серьезного разговора, казалось, не избежать. Однако ничего не решили. Пленум свелся к разбирательству очередного конфликта, возникшего в коллективе тренеров Ужгорода. Обсуждалась очередная анонимка. Кто-то из тренеров обвинял своих коллег в несусветных «грехах». Письмо было переадресовано областному комитетом партии спорткомитету с указанием разобраться.

Я не задавался целью выносить «мусор из избы», будь то единичный случай. Письма неизвестных авторов [так ли уж неизвестных!!] стали хронической болезнью в Ужгороде. Они приходят в обком партии, в профсоюзы, требуют разбирательства, отвлекают от главного. И если я упомянул об этом, то исключительно ради дела.

Ужгород — это не просто областной центр, лицо области, но еще и — заботы Рахова и Хуста, Тячева и Свалявы, Виноградова и Берегова... Это и десятки, сотни маленьких сел, что разбросаны по Закарпатской области. Радиус ответственности велик. Об этом нужно помнить!

Рахов — Берегово — Мукачево — Ужгород

**В. КАЛЯСЬЕВ,**  
наш спец. корр.

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ БЕГА НА 110 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ, ОТБОР И ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ БАРЬЕРИСТОВ НА НЕЙРОДИНАМИЧЕСКОЙ ОСНОВЕ

Бег на 110 м с/б — один из сложнейших, поистине «психонервных» видов спринта. Поэтому познание его психофизиологической сущности поможет спортивной практике приблизиться к решению вопросов подготовки, отбора и индивидуализации тренировочных режимов барьеристов.

Итак, перед нами стояли следующие задачи: установить зависимость спортивной успешности барьеристов (скорости формирования и совершенствования навыка, лучшего спортивного результата, максимальной скорости, времени пробегания первых 40 м со старта и последних 20 м дистанции 100 и 110 м с/б, стабильности достижений) от типологических свойств нервной системы. На этой основе определить общие свойства скоростных способностей, а также частные — для обоснования принципов отбора и индивидуализации тренировочных режимов. Для этого пришлось сконструировать новую модель исследования нервных процессов, относительно адекватную изучаемой деятельности, так как в этом случае можно было ожидать проявления связей между исследуемыми признаками. Правда, при выявлении типологического симптомокомплекса спринтеров и барьеристов мы дублировали методики Казанского университета, чтобы иметь возможность сопоставить результаты двух исследований. В эксперименте принимали участие 80 новичков (студенты-медики 17—18 лет), 42 барьериста (22 мастера спорта и кандидата в мастера спорта, 15 спортсменов I разряда и 5 — II разряда), 30 спринтеров (5 мастеров спорта СССР и 25 атлетов I разряда) и 28 барьеристов и спринтеров 15—16 лет (I—II юношеского разряда). Наш прибор АИСРЧ-2 (аппарат исследования сложных реакций человека) осуществлял автоматическую подачу световых и звуковых сигнальных комплексов (от 1 до 16 сигналов в любой последовательности), сличение ответных реакций испытуемых с высвечиванием ошибок воспроизведения запоминаемой информации (последовательности сигналов) комплексов и регистрацию времени системы двигательных реакций. Чтобы в нейродинамических показателях в большей мере проявлялись основные свойства нервной системы, психическая нагрузка в опытах граничила с предельными функциональными возможностями испытуемых. Регистрировались следующие показатели:

1. Быстрота образования системы двигательных реакций на демонстрируемый 8-компонентный сигнальный комплекс (информация 41231341 — показатель динамичности возбудительного процесса).
2. Быстрота автоматизации данной системы (показатель скорости концентрации возбудительного процесса).
3. Минимальное время этой системы реакции (показатель интенсивности концентрации возбудительного процесса).
4. Коэффициент «ошибочности» при ав-



томатизации системы (отношение количества ошибочных попыток воспроизведения информации ко всем, затраченным на автоматизацию реакций, показатель стойкости доминантного очага возбуждения в коре головного мозга).

5. Быстрота переделки выработанного стереотипа двигательных реакций на противоположный (показатель подвижности нервных процессов).

6. Быстрота динамической передачи усвоенных реакций, выработанных на 14-компонентный сигнальный комплекс (информация 42314132—312434), из первой сигнальной системы во вторую (измерялась количеством затраченных попыток на угадывание идентичности световой и звуковой информации двух комплексов — показатель скорости элективной иррадиации нервных процессов).

7. Быстрота образования системы интегративных временных связей (количество попыток синтеза информации двух комплексов: I—321421 и II—412343 в один с информацией — 342112432413 — показатель подвижности нервных процессов во второй сигнальной системе).

Кроме этого, по методике А. П. Кашина (1971) у испытуемых спортсменов и юношей дополнительно измерялась сила и подвижность нервной системы. В результате проведенного сопоставления (по методу парной, частной и множественной корреляции) показателей высшей нервной деятельности с перечисленными ранее критериями успешности было прежде всего установлено, что скорость и степень концентрации нервных процессов действительно являются общими типологическими свойствами скоростных способностей спринтеров и барьеристов, так как данные показатели имели существенную связь с максимальной

скоростью бега и лучшим спортивным результатом. При этом наиболее высокой концентрацией нервных процессов отличались члены сборной страны Э. Перверзев (минимальное время системы двигательных реакций — 1,8 сек. — достигнуто за 6 попыток против среднего в группе 2,24 сек. — за 24,4 попытки) и участник XVIII Олимпиады А. Контарев (время — 1,69, попыток — 11). Была также обнаружена довольно тесная связь подвижности нервной системы (при переделке стереотипа) со стартовым ускорением. Показатели подвижности нервной системы по нашей методике довольно часто не совпадали с показателями методики Казанского университета. Возможно, это связано с тем, что тип нервной системы (в первом случае), определенный в условиях простого опыта (непроизвольной методики), нередко оказывается совершенно другим в напряженной обстановке. Во всяком случае, подвижность нервной системы вряд ли может считаться генеральным фактором, обуславливающим границы развития максимальной скорости. Скорее всего, на эту роль претендуют скорость и степень концентрации нервных процессов, которые существенно связаны с максимальной скоростью и лучшим спортивным результатом.

Не меньший интерес для практики спортивного отбора может представлять и связь коэффициента «ошибочности» с относительно резким снижением скорости бега на последних 20 м дистанции у импульсивных спринтеров и барьеристов. Очевидно, в данном случае показатель стойкости доминантного очага возбуждения определяет успешность финального «рыжка» спортсменов. Иначе говоря, чем больше размах колебаний функций корковых отделов мозга под воздействием психической и физической деятельности (при большом коэффициенте «ошибочности»), тем больше от него зависит конечный результат бега. А это не исключает постановку вопроса вообще о пригодности таких лиц к спортивной деятельности. Интересно отметить, что в обычной выборке спортсменов не было обнаружено идентичной зависимости, а имела место связь коэффициента «ошибочности» со стабильностью достижений в различных соревнованиях. С усилением соревновательного стресса она так же возрастала, как и ранее отмеченная, что как ни странно, может указывать на единый психофизиологический механизм снижения скорости в конце дистанции и «потери запаса» максимальной скорости еще до начала старта. По нашему мнению коррелятом феномена потери скорости в обоих случаях может стать определенное соотношение свойств нервной системы (и в первую очередь силы, подвижности и скорости элективной иррадиации нервных процессов), которое, вероятно, в стресс-ситуациях способствует включению мозговых центров «детекции ошибок» (по А. П. Бехтеревой). Подобное явление мы обнаружили вначале у не-

которых глухих спринтеров художественного типа со слабой, инертной нервной системой, а затем и у спортсменов с нормальным слухом мыслительного типа с подвижной, относительно сильной нервной системой. Дальнейшая статистическая обработка экспериментальных данных (80 новичков и 42 спортсмена) выявила зависимость скорости формирования двигательного навыка барьерного бега от динамичности возбуждательного процесса, скорости его концентрации и элективной иррадиации. Совокупное влияние данных признаков на темп обучения составило 54,4%, что дает возможность использовать последние в диагностических целях. Быстрота же совершенствования навыка у спортсменов оказалась связанной в значительной мере со скоростью элективной иррадиации нервных процессов и в малой степени с их подвижностью. Это вполне согласуется с современными представлениями о том, что чем выше развита второсигнальная функция, тем податливее формируются условные связи (М. М. Кольцов, 1966) и тем больше возможностей «с места» перестроить сложившуюся координацию за счет возникновения так называемых «динамических» связей.

Остановимся на характеристике нервной системы барьеристов и спринтеров. По нашим данным, способные барьеристы и спринтеры прежде всего отличались высокой скоростью и степенью концентрации нервных процессов, а порой и значительной динамичностью возбуждательного процесса. Однако первые чаще всего относились к мыслительному типу с довольно сильной нервной системой и невысокой подвижностью нервных процессов, тогда как вторые — к художественному типу со слабой нервной системой и средней подвижностью нервных процессов. Но это не исключало и противоположной характеристики спортсменов, особенно барьеристов. Так, у некоторых оказалась слабая нервная система со средним уровнем подвижности, а по типологической классификации они относились к художественному типу. Кстати, такие спортсмены, по нашим наблюдениям, очень чувствительны, эмоционально-реактивны, честолюбивы, своенравны, трудноуправляемы и подвержены срывам.

Нужно отметить также большую схожесть типологических показателей у юношей и взрослых спортсменов, что дает основание рекомендовать в практике спортивного отбора их диагностику. Однако вряд ли нужно «фетишизировать» указанные признаки высшей нервной деятельности в качестве основных критериев отбора, так как не меньшую роль в данном случае могут играть и такие факторы, как устойчивость интересов, уровень активизации, природный физический качества, биотип и т. д. Немаловажной задачей спортивного совершенствования является и разработка вопроса индивидуализации тренировочных режимов данной категории спортсменов на нейродинамической основе. В своих исследованиях мы пришли к выводу, что осуществлять индивидуализацию тренировочных режимов все же надо с учетом силы и подвижности (или динамичности) нервных процессов. Причем строго придерживаться режима тренировки, построенного на нейродинамической основе, надо, как правило, на предсоревновательном этапе подготовки, что связано со спецификой тренировки доминирующих (индивидуальных) факторов скоростных способностей и сохранением оптимального функционального состояния за счет учета динамики психической деятельности. Наши экспериментальные данные по этому вопросу касаются только двух прямо противоположных типов барьеристов: с сильной, подвижной нервной системой и слабой, инертной нервной системой. Для спортсменов с сильной, подвижной нервной системой подходят следующие принципы тренировки на предсоревновательном этапе.

1. Тренировку необходимо строить по принципу варьирования нагрузок — двухдневные контрастные микроциклы чередовать с двухдневными специализированными. При этом каждую специализированную тренировку осуществлять на фоне возрастания эмоциональной нагрузки при соревновательном мотиве деятельности.

2. В первых двух тренировках первого и второго специализированных микроциклов должна преобладать объемная работа на скорость с интенсивностью меньше соревновательной. В последующих специализированных микроциклах необходимо уменьшать объем скоростной работы при возрастании ее интенсивности, которая должна достигнуть максимума в 5—6 микроциклах.

При развитии скоростных качеств самым длинным отрезком должен быть бег со старта 60 м и с ходу 30—40 м, что в наибольшей мере способствует тренировке индивидуальных механизмов скоростных способностей. Отрезки свыше 100 м в тренировках на скоростную выносливость с интенсивностью 85, 90, 95% (во вторые дни специализированных микроциклов) нужно применять для создания повышенной работоспособности в указанных зонах интенсивности.

Последовательность включения указанных зон интенсивности такова: в первом и во втором микроцикле — 95%, в третьем и четвертом — 90% и в пятом и шестом — 85%. Соответственно объем тренировочной нагрузки от первых двух микроциклов до последних должен постепенно увеличиваться.

В контрастные микроциклы необходимо включать работу на развитие скоростно-силовых качеств, длительный восстановительный бег, спортивные игры, баню и пассивный отдых.

3. Интенсивную тренировку следует заканчивать упражнениями, способствующими более быстрому восстановлению (преимущественно анаэробной направленности и эмоциональной переключаемости), учитывая, что этому типу спортсменов присуще выполнение работы с более высокой интенсивностью.

Для барьеристов с преобладанием противоположных свойств нервной системы — слабости, инертности нервных процессов — предсоревновательный режим тренировки должен строиться на другой основе:

1. Структуру тренировки в месячном мезоцикле планировать по принципу постепенного возрастания нагрузки, что должно способствовать повышению

тренированности вследствие постепенного вхождения в рабочий ритм.

2. Структура тренировки в каждом микроцикле должна быть менее вариативной, а нагрузки сравнительно небольшими по объему, что в большей мере способствует сохранению оптимального функционального состояния спортсменов вследствие невысокой работоспособности и предрасположенности к монотонной работе.

3. Направленность микроциклов должна быть следующей:

— втягивающий микроцикл — 1-я неделя (объем нагрузки средний, интенсивность наивысшая);

— втягивающий микроцикл — 2-я неделя (объем нагрузки большой, интенсивность высокая);

— развивающий микроцикл — 3-я неделя (объем нагрузки наибольший, интенсивность соревновательная, высокая);

— настраивающий микроцикл — 4-я неделя (объем нагрузки средний или малый).

Такое построение микроциклов предполагает постепенное введение от недели к неделе мягкой работы на скорость. Для развития скоростных качеств самым длинным отрезком должен быть бег с ходу 60 м и со старта 40 м, что в наибольшей степени соответствует тренировке индивидуальных механизмов скоростных способностей. Устойчивый фон проявления скоростных способностей вырабатывать также за счет создания повышенной работоспособности в указанных выше трех зонах интенсивности. Последовательность введения их в тренировку на скоростную выносливость такая: в первую неделю — 85%, во вторую — 90%, в третью — 95%. Развитие силы осуществлять с преимущественным использованием упражнений динамического и статического характера, направленных на развитие силовой выносливости.

4. Направленность каждого тренировочного занятия в каждом микроцикле такова: в первый день — развитие скоростно-силовых качеств, во второй и шестой дни — развитие скорости, в третий и пятый дни — скоростной выносливости, в четвертый — активный отдых и седьмой день — восстановительный бег. При этом наибольшая тренировочная нагрузка должна падать на шестой день микроцикла. На последней неделе необходимо планировать (в первый и во второй дни) тренировки со средними физическими напряжениями, затем активный отдых (баня), разминку с пробеганием 1—2 отрезков свыше 100 м для создания фона последствия скоростной выносливости.

Наряду с этим в каждом отдельном случае для обеих категорий спортсменов необходимо установить реакцию на стресс-факторы (ранг соревнований именитых противников, установку тренера и т. д.) хотя бы на основании тренометрии, что позволит выявить зависимость соревновательных результатов от величины функциональных сдвигов.

Ростов-на-Дону

НАУКА - ПРАКТИКА

А. ДРИЖИКА,  
старший преподаватель  
В. МАРИМЬЯН,  
аспирант  
Л. ШЕВЦОВА,  
аспирант

# ВСЕГО

1. Какие качества (в порядке их значимости) считаете необходимыми для бегунов на 400 м!
  2. Следует ли названные качества развивать (в многолетнем плане) поэтапно или одновременно!
  3. С помощью каких тренировочных средств наиболее эффективно развиваются названные качества!
  4. Нужна ли бегунам на 400 м кроссовая подготовка (равномерный бег, фартлек и т. п.)!
  5. Следует ли бегунам на 400 м выступать в соревнованиях в зимнем периоде!
  6. На каких дистанциях целесообразно стартовать в зимнем и летнем соревновательных периодах!
  7. Какое количество стартов (на основной и смежной дистанциях) считаете оптимальным для выступлений в зимнем и летнем соревновательном периодах!
- Эти вопросы были заданы участникам заочного заседания «Круглого стола» журнала, посвященного проблемам бега на 400 м, — тренерам, спортсменам, ученым. В № 2 и 3 «Легкой атлетики» опубликованы ответы заслуженных тренеров СССР Е. Кузнецова и Э. Рохлина, заслуженного тренера РСФСР В. Самотесова, заслуженных мастеров спорта В. Попковой, А. Братчиков, Л. Самотесовой, Л. Бартенева, мастеров спорта международного класса Н. Ильиной, И. Баркане, мастеров спорта С. Кочера и Г. Иванова.



**РОБЕРТ ЛЮЛЬКО,**  
заслуженный мастер спорта

1. Расстановка качеств по их значимости весьма условна. В спринте качество силы (мощность) несколько выделяется. Далее следует качество выносливости. Создание «общего фона» выносливости предшествует работе над специальной спринтерской выносливостью. Такая последовательность весьма важна. Под термином «спринтерская выносливость» в отличие от термина «скоростная выносливость» следует понимать функциональную способность развить и удерживать оптимальную скорость в беге на 400 м. Из группы морально-волевых качеств я бы выделил смелость.

2. Качества следует развивать в многолетнем плане комплексно. К примеру, работа над спринтерской выносливостью не прерывается в течение всей многолетней деятельности спортсмена. В практике наших бегунов на 400 м основным недостатком является отсутствие оптимально развитой спринтерской выносливости. В этом недостаток, например, С. Кочера. Вряд ли он способен пробегать 100 м за 10,3, 200 м за 20,6, 300 м за 32,0. А без этого нельзя добиться современных показателей (порядка 44—45 сек.) и в беге на один круг.

3. Для развития многосторонних качеств бегуна на 400 м необходимо применение самого широкого арсенала средств. Это

особенно важно для юных атлетов. Ничто не должно быть упущено в функциональной, физической, психологической и технической подготовке бегуна. Силовые упражнения чередуются с упражнениями на гибкость, растягивание. Разнообразны прыжковые упражнения. Короткий спринт (20—30—40—60 м) дополняется средним (80—100—150—200 м) и длинным спринтом (250—300—400—600 м). В годовом и многолетнем планировании беговых тренировок необходим индивидуальный подход.

4. Равномерный бег (кросс) должен проводиться с целевой установкой. Кросс (разумно используемый) остается отличным средством функциональной подготовки. Фартлек имеет меньшую ценность, однако и он может быть использован в весеннем периоде (апреле). Фартлек лучше проводить на беговой дорожке. Следует избегать рваного ритма и темпа бега, что фактически приближает фартлек к обычному переменному бегу. Формулы фартлека могут быть следующие: 50 м быстро+200 м медленно или 100 м быстро+300 м медленно. Вариантов может быть много, и это будет содействовать успеху.

5. Бегу на 400 м выступать зимой необходимо. Тренировки и соревнования — это единый процесс подготовки атлета. Нет никакого резона отказываться от этого важного принципа.

6. В зимнем периоде дистанции на соревнованиях должны быть крайне разнообразными: 3—4 старта в течение одного соревновательного дня на следующих дистанциях: от 60 до 600 м.

7. В летнем периоде бегу на 400 м необходимо стартовать в беге на 200 м (на прикидках — 600 м) помимо основной дистанции. Учитывая напряженность тренировок и соревнований в течение года и ряда лет, вопросы частной и общей реабилитации играют особо важную роль. Паузы для отдыха и восстановления должны определяться не только годовым и многолетним планами, но и конкретными данными субъективного врачебного наблюдения.

**Ленинград**



**ЕВГЕНИЙ РАЗУМОВСКИЙ,**  
кандидат педагогических наук

Когда заходит речь о беге на 400 м — будь то выступление с трибуны, статья в журнале, диссертация или просто беседа специалистов, — она всегда начи-

нается с того, что результаты наших бегунов уступают результатам сильнейших спортсменов мира. При этом приводятся цифры, обозначающие мировой рекорд в беге на 400 м у мужчин — 43,8, нынешний рекорд СССР — 45,9 и предшествующий ему — 46,0, установленный А. Игнатьевым в 1955 (I) году на дорожке с гаревым покрытием.

Действительно, сложилось положение странное: 20 лет наши спортсмены «штурмуют» рубеж 46,0, но удалось это сделать лишь А. Братчикову в 1969 г. А ведь бежать-то «всего один круг»!

Успехи наших женщин в беге на 400 м более заметны (они были призерами олимпийских игр, чемпионатов Европы и т. д.), хотя в настоящее время их результаты также несколько слабее результатов сильнейших.

В чем же дело? Как же надо тренироваться, чтобы достичь в этом виде бега спортивных результатов экстракласса? Какие качества спортсмену необходимо развивать? Что надо сделать для преодоления имеющегося отставания? Все эти вопросы были поставлены редакции журнала, и для их обсуждения приглашены специалисты — тренеры, спортсмены, научные работники. И выяснилось: сколько существует тренеров, спортсменов, столько имеется взглядов и мнений по разным вопросам подготовки бегунов на 400 м. Причем, возразить кому-либо из них исходя из позиций «житейских, тренировочных» вроде бы нельзя. Все (или почти все) логично: и скорость нужна, и зимние старты, и кроссовый бег. А где же тогда бегуны, пробегающие «всего один круг» за 45,0 и быстрее?!

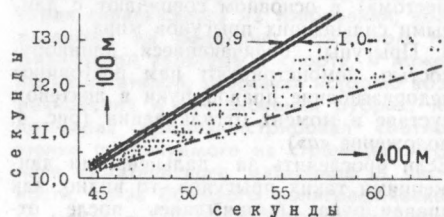
А может быть, увлекаемся индивидуальными особенностями бегунов? И под лозунгом «индивидуального подхода» развиваем у одних как ведущее качество спринтерскую выносливость (Е. Кузнецов), у других — высокую беговую скорость и большую спортивную работоспособность (Э. Рохлин), у третьих — специальную выносливость (Г. Иванов) и силу (А. Братчиков), у четвертых формируем эффективный и экономный беговой шаг (Л. и В. Самотесовы). Но ведь должны же быть какие-то общие закономерности подготовки бегунов на 400 м. Попробуем ответить на поставленные вопросы, используя опыт подготовки сильнейших советских и зарубежных спортсменов, проанализировав этот опыт с позиций закономерностей функционирования организма спортсмена и используя для этой цели современные научные данные.

## О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ БЕГУНОВ НА 400 м

Прежде всего следует говорить о том, что низкие скоростные возможности наших бегунов являются главной причиной их отставания в беге на один круг. Выдающихся результатов в беге на 400 м добиваются спортсмены с вы-

# ОДИН КРУГ

дающимися спринтерскими возможностями. Теснейшую зависимость результатов в беге на 400 м и в коротком спринте можно продемонстрировать на графике, где на абсциссе отложены результаты бегунов на 400 м, а на ординате — результаты этих же спортсменов в беге на 100 м. Как видно, все результаты располагаются в некотором «конусе», имеющем сверху довольно четкую границу (выделено сплошной линией).



Эта граница показывает, что, например результата 50,0 в беге на 400 м могут достичь спортсмены, преодолевающие 100 м за 11,6 и быстрее; результата 46,0 — при беге на 100 м за 10,6 и быстрее; а результата 45,0 — при пробегании 100 м быстрее 10,3. И значит, результата, например, 45,0 нельзя достичь, пробегая 100 м за 10,6 (по крайней мере, такого случая нами не обнаружено, хотя на графике представлены результаты более 1500 бегунов).

Верхняя граница конуса ограничена двумя сплошными линиями, обозначающими «зону максимально развитой специальной выносливости» бегунов на 400 м. Цифры 0,9 и 1,0 обозначают максимальное значение коэффициента специальной выносливости (Н. Г. Озолин). Выше этой границы результаты бегунов не располагаются, но при улучшении результатов в беге на 400 м в этой зоне группируется большее число точек. По этому можно судить о роли специальной выносливости для достижения высоких результатов в беге на 400 м.

Таким образом, из физических качеств выделены скорость и специальная выносливость. Но из всех рассуждений становится ясно, что скоростные возможности (спринтерские способности бегунов) являются «первичным» качеством для достижения высоких результатов на 400 м. А отсюда вытекает и ответ на 2-й вопрос: сначала должны сформироваться скоростные (и скоростно-силовые) качества как основа спринта, а затем уже специальная выносливость. Это, так сказать, в идеале. А на практике? Предположим, что спортсмен, готовясь к бегу на 400 м, совершенствует сначала свои скоростные возможности и в результате пробегает 100 м за 10,3—10,2. Но в этом случае он сразу же будет высоко котироваться как спринтер и забудет, что готовится к бегу на 400 м. При общем дефиците высококлассных спринтеров трудно реализовать описанный выше «идеальный» путь подготовки бегунов на 400 м. Поэтому приходится

разрабатывать систему подготовки, при которой скоростные возможности и специальная выносливость развиваются одновременно (в многолетнем плане). А здесь есть свои сложности. Поскольку в беге на 400 м «остаются» специализироваться «небыстрые» (конечно, условно) спортсмены, то они начинают в своей тренировке развивать специальную выносливость (это более простой путь) и на начальных стадиях подготовки заметно улучшают результаты. Правда, позднее это приводит к «застою», но именно позднее... Такое положение сложилось в нашем беге на 400 м в последние 12—15 лет. Спортсмены в тренировке много бегают отрезков 300—600 м, а результаты не растут. В чем же дело? Обратимся к физиологии и биохимии. Известно, что напряженная мышечная деятельность обеспечивается (с энергетических позиций) определенным сочетанием аэробных и анаэробных процессов. Было выявлено, что соотношение аэробных и анаэробных процессов равно 1 : 6 при результате 50,0 и 1 : 8 при результате 46,0. Следовательно, с ростом квалификации бегуна доля анаэробной производительности возрастает. Среди всех анаэробных процессов наибольшая роль в «поставке» энергии при беге на 400 м принадлежит лактатным процессам, т. е. процессам, в результате которых в организме спортсмена накапливается молочная кислота. Схематично систему энергообеспечения бега на 400 м можно представить в следующем виде: результат = аэробная производительность 10% + анаэробная производительность 90% (алактатные процессы 20% + лактатные процессы 80%). Утверждение, что лактатная производительность является ведущим компонентом в обеспечении энергией бега на 400 м и привело к гиперболизации вни-

Из энергетических процессов, обеспечивающих развитие максимальных скоростных возможностей, ведущая роль принадлежит алактатным процессам, т. е. процессам, обеспечивающим мышечные сокращения с максимальной силой и скоростью. В последнее время помимо «мощности скоростных проявлений бегунов» выделяют их емкость — проявление максимальных по силе и скорости сокращений мышц во времени (спринтерская выносливость).

Качество мощности развивается пробегками с максимальной скоростью на отрезках до 60 м, бегом с небольшим отягощением и многократными прыжками. Емкость развивается теми же средствами, но повторенными неоднократно.

Отлично развитые скоростно-силовые и скоростные качества спортсменов, большой «запас» их мощности и емкости при беге на 400 м (естественно, со скоростью ниже максимальной) дают возможность отодвинуть момент включения лактатных процессов, т. е. позволяют большую часть работы выполнить (с момента старта) за счет алактатных процессов. Именно поэтому в подготовке высококвалифицированных спортсменов в последние годы выделяются этапы определенной «функциональной направленности» (в годичном плане), когда сначала формируются скоростно-силовые и скоростные качества (их мощность и емкость), а затем развивается специальная выносливость.

Выносливость общего характера (аэробная производительность) развивается в основном в осенне-зимние месяцы. Лучшее средство для этого — кроссовый бег продолжительностью не более 30—40 мин., многократный бег на отрезках продолжительностью 15 мин. и фартлек. Ответы на вопросы 5, 6 и 7 сгруппированы в таблице. Данные этой таблицы

ПАРАМЕТРЫ  
соревновательной подготовки бегунов на 400 м

Периоды	Количество и порядок стартов						
	январь	февраль	май	июнь	июль	август	сентябрь
Зимний соревновательный	4×60 2×300	2—3×100 1×500— 600 2×400					
Летний соревновательный			3×100 2×200	4×100 4×200 4×400 (эст.)	2×200 4×400 4×400	5×400 3×400 (эст.) 2×200	3×400 2×400 (эст.)

манья для развития этой функции. Именно на это и были направлены тренировочные средства — повторный и переменный бег на отрезках 300—500—600 м. Выше шла речь о развитии специальной выносливости. А как же скорость? Как развиваются скоростные возможности бегунов?

представляют собой обобщение научных данных о количестве стартов, их распределении по периодам, исходя из анализа практического опыта сильнейших советских и зарубежных спортсменов. В таблице представлен оптимальный вариант соревновательной подготовки бегунов на 400 м.

# РАЗБЕГ И „ВХОД“

**В. РОЗЕНФЕЛЬД,**  
заслуженный тренер РСФСР,  
мастер спорта СССР

Вопросы перехода из отталкивания в вис на шесте, или, как говорят прыгуны с шестом, проблема «входа», не случайно продолжают интересовать тренеров. Ведь от «входа» во многом зависит успех прыжка. Но уже в этой фазе прыжка наблюдается различное исполнение отдельных элементов разными прыгунами. Исполнение настолько различное, что некоторые его варианты принимаются за ошибки. И так, ошибка или вариант техники? А может быть, индивидуальное исполнение является следствием преимущественного развития каких-либо качеств или антропометрических особенностей спортсмена.

Не претендуя на исчерпывающее толкование вопроса, хотелось бы остановиться на некоторых положениях прыгуна в момент перехода из отталкивания в вис.

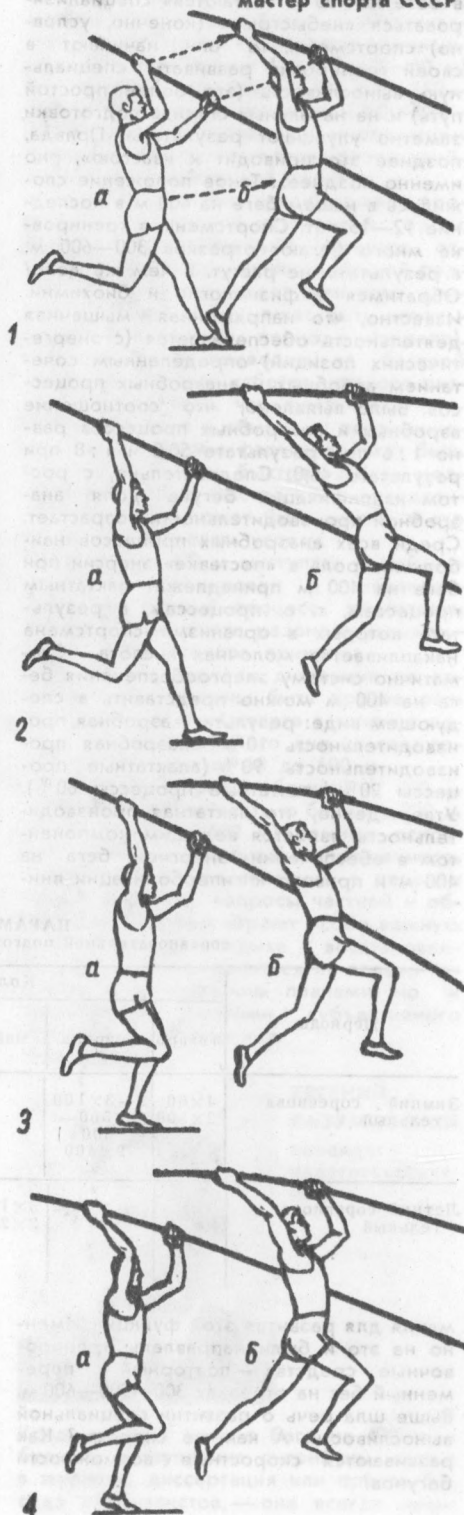
В отличие от других видов в прыжках с шестом наблюдается больше различных вариантов техники, которое закладывается с начала обучения. Обычно при отборе новичков глаза тренеров останавливаются на юношах с хорошими антропометрическими данными, которые и влияют на вариативность техники уже во «входе». Не секрет, что рациональную технику демонстрируют прыгуны с определенными пропорциями тела. Они же быстрее овладевают современной техникой «входа». Это, как правило, рослые юноши, с «выгодными соотношениями длины рук и ног, с хорошей гибкостью.

Преимущество длинных рук в прыжках с шестом было давно замечено тренерами. А если у прыгуна длинные руки и короткие ноги, это плохо? А если у него длинные ноги и длинные руки, это хорошо? Утверждать так, только основываясь на визуальном наблюдении, было бы неверным. Опыт подсказывает, что есть какое-то положительное, удачное соотношение между длиной рук и ног, которое проявляется при выносе шеста, постановке его в упор и переходе в вис. Прыгуны с таким удачным соотношением легко осваивают высокий хват. «Вход» у таких спортсменов является сильной стороной, «изюминкой», определяющей дальнейший технический вариант прыжка.

Не углубляясь в анализ движения выноса шеста на двух последних шагах разбега, проследим за действием рук и ног при переходе из отталкивания в вис. Задача прыгуна в этот момент известна: быстрее пройти через толчковую ногу с одновременной постановкой шеста в упор и мощным воздействием на него (рис. 1). Движения рук и таза из положения «а» в положение «б» должны быть одновременными. Такая синхронность движений с одновременным стремлением прыгуна пройти далеко грудью и тазом обеспечивает необходимую глубину «входа». А ведь глубина «входа» — это тот важный элемент, от которого зависит дальнейшее исполнение прыжка.

Вот здесь, вероятно, и проявляются особенности соотношений длины рук и ног, равно как и гибкости в плечевом и тазобедренном суставах.

1. Вероятно, рука, выпрямленная над головой в момент постановки толчковой ноги (положение «а», рис. 2), свидетельствует о успешности выноса, связанного в какой-то степени с короткостью прыгуна. Как правило, у та-



ких спортсменов имеется тенденция к значительным заступам на месте толчка, а глубина «входа» компенсируется гибкостью в тазобедренном суставе (положение «б», рис. 2).

2. При наличии нормального (будем считать положительного) соотношения длины рук и ног и достаточной гибкости в обеих суставах синхронная, ритмически взаимосвязанная работа рук и ног на последних шагах разбега, как правило, приводит к положению, когда в момент прохождения вертикали правая рука над головой спортсмена почти выпрямлена (положение «а» рис. 3). Для таких прыгунов пройти вперед на шест не составляет труда, а вис на шесте является удобным, с хорошим натяжением во всех звеньях (положение «б», рис. 3). Усредненные данные фаз прыжка у таких спортсменов (см. «Легкая атлетика» № 2 1975 г. В. Мансвентов: «Современная техника прыжка с шестом») в основном совпадают с данными сильнейших прыгунов мира.

3. Прыгуны, отличающиеся длиннорукостью, демонстрируют нам постоянное недоразгибание правой руки в локтевом суставе в момент отталкивания (рис. 4, положение «а»).

Если проследить за дальнейшими движениями таких прыгунов, то видно, как правая рука, выпрямляется после отталкивания, способствуя еще более глубокому продвижению тела вперед (рис. 4, положение «б»). Согнутая в локте рука при постановке шеста смягчает удар в плечо.

У всех прыгунов на глубину «входа» кроме длины рук и ног влияет еще и гибкость в плечевом и тазобедренном суставах.

Большей частью прыгуны, не отличающиеся длиннорукостью, в случае плохой подвижности в плечевом суставе компенсируют этот недостаток хорошим проходом таза вперед. Заглядывая вперед, можно предположить, что сочетание длинных рук и ног с наличием хорошей гибкости и подвижности в суставах будет необходимым качеством для овладения еще более высоким хватом в будущем. Какие же соотношения длины рук и ног предпочтительны для овладения высоким хватом? Простейшими измерениями для ответа на этот вопрос могут быть следующие (у прыгунов с различной высотой хвата):

рост прыгуна —  $P$ ;  
рост с поднятыми вверх руками —  $P_p$ ;  
рост сидя —  $P_c$ .

Разница между  $P$  и  $P_c$  является показателем длины ног.

Разница между  $P_p$  и  $P$  хотя и является каким-то показателем длины рук, но для удобства подсчета к этой разнице прибавляем  $1/5$  роста.

Таким образом, коэффициент — назовем его коэффициент «длиннорукости» —  $K_d$  — будет выражаться

$$K_d = \frac{P_p - P + \frac{P}{5}}{P - P_c}$$

Подставляя данные В. Трофименко (см. таблицу), имеем:

$$K_d = \frac{235 - 185 + 185/5}{185 - 97} = \frac{87}{88} = 0,99$$

Очевидно, такой коэффициент характеризует удачное соотношение длины



# ЖУРНАЛ, ТРЕНЕР, ЧИТАТЕЛЬ

Эта встреча состоялась в январе 1976 года в Ленинграде. За двадцать лет редакция журнала проводила немало встреч с читателями. Последняя имела то отличие, что это была встреча со специалистами, тренерами по легкой атлетике и одновременно авторами и читателями журнала.

Закономерно, что разговор, начатый представителем редакции, был не только активно поддержан, но и критически продолжен участниками встречи. А разговор был обстоятельный и начался после делового сообщения о тематике журнала, его организующей и пропагандирующей роли по развитию легкой атлетики в стране.

Представитель редакции ознакомил собравшихся со структурой журнала, которая складывается из требований, возлагаемых на редакцию Комитетом по физической культуре и спорту, и пожеланий читателей; рассказала историю возникновения и исчезновения рубрик; на примерах продемонстрировал соотношение публикуемого на страницах журнала тематического материала. В частности, из-за большого полиграфического цикла — 72 дня — пришлось признать описание протоколов прошедших соревнований непроизводительной частью журнала, и, наоборот, возникла необходимость в увеличении проблемно-методической информации.

Журнал ведет постоянный поиск новых рубрик, способствующих доходчивому и интересному изложению материала. Прижилась и получила много одобрительных откликов рубрика «Сам против себя», где известные атлеты рассказывают о своем спортивном пути, своих успехах и неудачах, ошибках и затруднениях. Публикация статей по циклам дает возможность тренерам и ученым дискуссионным путем проверить свои методы и исследования. Примером можно привести выступление В. Шапошниковой (о биоритмах), которое вызывает много споров.

Несмотря на разнообразие легкоатлетических видов, редакция старается удовлетворить интересы и специалистов, и любителей легкой атлетики. Естественно, что не обходится без издер-

жек. Об этом и говорили участники встречи. Все выступали горячо, заинтересованно, с искренним желанием помочь советом, добрым пожеланием.

Заслуженный мастер спорта А. Михайлов обратил внимание на недостаточное количество переводных материалов. Претензия, на наш взгляд, сомнительная, и это подтвердил ряд выступавших. В самом деле, явно сомнительно, чтобы рецепты иных зарубежных специалистов оказались полезными для нас. Сегодня мы имеем свою, советскую, школу легкой атлетики. И дело журнала утверждать в постоянном развитии эту школу бега, прыжков, метаний. Выступавшие (А. Горшков, И. Коваль, Л. Жучков) говорили о важности статистических материалов и выразили пожелание, чтобы такие материалы и впредь находили место на страницах журнала.

Разноречивые мнения вызвали практикуемые редакцией так называемые целевые журналы, объединенные одной общей темой по группе видов. В своем выступлении это направление горячо поддержал Л. Жучков, а заслуженный тренер СССР Э. Рохлин считает, что подобная концентрация однотемных материалов в одном журнале приведет к потере читательского интереса. По-видимому, выход из этого положения, как всегда, находится в золотой середине. Если в номере будет 2—3 материала какой-либо одной тематики, а остальные будут относиться ко всему многообразию легкоатлетических дисциплин, то думается, что вопрос будет решен к общему удовлетворению. Было высказано мнение, что разрешить споры тренеров, принимающих участие в дискуссиях, журнал может. Дискуссия должна помочь тренеру и спортсмену выбрать для себя рациональное, найти свою истину и не должна привести к догматическим предписаниям.

Многие из выступавших (В. Миронов, В. Розенфельд, Е. Лосин и др.) обратили внимание на отсутствие кинограмм. Так, в 1975 году их было помещено две. Доцент М. Шустер отметил, что журнал недостаточно освещает работу вузов и техникумов физической культуры. По мнению преподавателя института физ-

культуры В. Михайлова, журнал выполняет свои функции, но за последнее время приобрел скоростно-силовую направленность, мало уделяется внимания бегу на выносливость. Необходимо содействие журнала в возрождении эстафетного бега.

О том, что журнал интересен, пользуется большой популярностью среди студенчества института физкультуры, говорил доцент Е. Лосин. Однако вызывает возмущение публикация некоторых статей по спринту. Хотелось бы видеть побольше статей по психологии спорта, касающихся функционального резерва, фактора наследственности.

По мнению заслуженного тренера СССР, преподавателя техникума физкультуры Э. Рохлина, у газеты «Советский спорт» и журнала должно быть единое направление. Журнал должен больше контактировать с газетой. Неплохо, что в журнале много иллюстраций. Надо печатать рядом с фамилией спортсмена фамилию молодого тренера. Э. Рохлин предложил рубрику «Бережь имя молодого тренера».

Старший преподаватель института физкультуры Л. Жучков подчеркнул необходимость в журнале статистики. Спортсменам интересна статистика, и они ждут ее. Необходимо вернуть в журнал рубрику «Поздравляем новых мастеров». Создание специализированных номеров журнала надо приветствовать. Дискуссионность во всех направлениях необходима и обязательна.

В заключение представитель редакции отметил высокую активность проведенной встречи (выступило 15 человек, присутствовало более 120) и ценность для журнала полученных предложений.

Н. НАЛИВАЙКО,  
мастер спорта СССР

**Редакция журнала «Легкая атлетика» сердечно благодарит Спорткомитет города Ленинграда за отличную организацию читательской конференции.**

рук и ног, так как у В. Трофименко не было трудностей в овладении высоким хватом. Его максимальный хват — 490 см. Результаты замеров группы прыгунов сведены в таблицу, по ним можно проследить закономерность в овладении высокими хватами прыгу-

нов с определенными ростовыми соотношениями.

Очевидно, желательным соотношением длины рук и ног можно считать коэффициент, равный 1. Приведенный подсчет не являет собой пример точного математического обоснования. Это все-

го лишь попытка показать роль антропометрических (ростовых) данных в освоении высоких хватов, влияние их на вариативность «входа».

Здесь не учитывались такие компоненты, как скорость, прыгучесть, сила. Эти качества во многом компенсируют неудачные ростовые соотношения. Поэтому при работе с прыгунами шестом нужно учитывать все качества и хорошо представлять себе проявление этих качеств во «входе». Это в свою очередь, зависит еще и от действий прыгуна, предшествующих «входу». Следовательно, нужно говорить и об особенностях разбега с шестом, о способах несения и опускания шеста. Но... об этом в следующий раз.

Ленинград

Спортсмены	P (см)	P <sub>p</sub> (см)	P <sub>c</sub> (см)	Макс. хват. (см)	Кэфф. длиннорукости. K <sub>d</sub>	Результат (см)
В. Трофименко	185	235	97	490	0,99	546
В. Кишкун	186	238	97	482	1,01	545
В. Крылов	181	233	94,5	470	1,02	510
А. Потемкин	191	249	97,5	475	1,03	502
Н. Яковлев	177	229	91	480	1,00	520
А. Савинов	178	228	94	467	1,02	500

# С ВЕРОЙ И НАДЕЖДОЙ



Элмару Озолсу сорок лет. Он строен, подтянут. Как большинство латышской обшчественности и раздумчив в разговоре. Не склонен к аффектации, говорит об успехах, и не впадает в уныние, когда речь заходит о нерешенных проблемах. Вот уже 17 лет он работает в ДЮСШ отдела народного образования маленького города Цесис, что расположен в 90 километрах от Риги. Его профессия — тренер.

Нет, он не мечтал стать профессиональным тренером в юности. Закончив среднюю школу, Элмар поступил на физико-математический факультет Лиепайского педагогического института и думал о том времени, когда вернется в свой родной Цесис учителем математики и физики. В маленьком городке, где живет 18 тысяч жителей и есть пять школ, работа для педагога с высшим образованием всегда найдется.

В институте Озолс увлекался легкой атлетикой. Увлекался серьезно, как всем, чем приходилось заниматься в жизни. Барьерист Элмар Озолс пробегал дистанцию 110 метров с барьерами за 15,2 и входил в сборную команду республики.

В 1959 году, окончив институт, вернулся домой в Цесис. И здесь узнал, что в спортивной школе нет тренера по легкой атлетике. Как поступить? Практичные люди отговаривали от рискованного шага — смены профессии. Говорили: учитель математики имеет больший вес в обществе, чем тренер; времени будет меньше, а работы больше; в школе от-

пуск два месяца. А у тренера какой отпуск? Говорили... но Элмар Озолс стал тренером в ДЮСШ. Сейчас он объясняет свое решение нетерпением молодости: хотелось пораньше видеть результаты своего труда. А в спорте эти результаты измеряются конкретными цифрами — разрядами, рекордами, метрами, секундами. А уж в цифрах он, математик, разбирался!

Наверное, все не так просто. Вспомним, сколько людей самых различных профессий, познакомившись со спортом, с легкой атлетикой, решительно переводили стрелку своей жизни. Становились тренерами. Добавлю: хорошими тренерами!

Сначала выучал опыт. Будучи спортсменом, Элмар изучал не только технику и методику своего вида, но и теорию спорта. Он был наблюдателен, и общение с лучшими атлетами на соревнованиях не пропало даром. Но прошло немного времени, и он почувствовал: опыта не хватает. В 1962 году Озолс поступил на заочный факультет Рижского института физкультуры. Окончив, по собственному выражению, «стал уютней чувствовать себя в кругу коллег». А хорошие спортсмены и без специального образования уже появились. Работу Элмар начал с того, что обошел все школы и просмотрел на уроках физкультуры всех ребят, начиная с четвертого класса. Переговорил с теми, кто понарались и включил их в свою первую группу.

Это сейчас просто говорить: включил.



Тренер Манфред Тыннисон молчалив, как и все эстонцы, он также неразговорчив, как и его ученики Юло Крийза и Энн Селлик. Тренер Манфред Тыннисон был простой преподаватель физкультуры маленькой сельской школы в маленьком поселке сельского типа, каких тысячи рассыпаны на нашей земле, а его ученики Юло и Энн были простые школьники, каких в нашей стране миллионы. Но вот закончился III чемпионат Европы среди юниоров, и на пьедестале почета встали два представителя нашей страны. И оба они из одной сельской школы, и воспитывал их один преподаватель физкультуры.

Поселок Азери Кохтла-Ярвского района вытянулся вдоль Финского залива. Низкий балтийский берег пропитан водой, весной и осенью — здесь болото, под ногами хлюпает, и только к легу в лесу просыхают петлистые тропы. В школе — маленький спортзал, второй зал — побольше, и еще бассейн — принадлежат керамическому заводу. Все это пригодится гораздо позже, потому что тренер Тыннисон еще должен окончить педучилище в Раквере и отстучать курсантским шагом по плацам и полигонам Ленинградского дважды Краснознаменного училища им. С. М. Кирова. Лейтенант Тыннисон еще должен пройти школу командира и воспитателя, прежде чем он снова вернется в поселок Азери. Что ни говори, а армейская выучка — лучшая академия для молодого парня. После, когда преподаватель физкультуры Тыннисон впервые вошел в школьный зал, в его жизни все пошло по жесткому, армейскому распорядку: работа — учеба — работа — учеба. И так долго-долго.

За длинной чередой уроков физкультуры, протяженностью в пять лет, как-то неожиданно для других, но естественно для студента-заочника появился диплом об окончании Тартуского университета. Тыннисон расширил границы своего влияния, справедливо полагая, что кроме физкультуры в школе должен быть спорт. Значит, надо искать. Нет, в программу университета не записаны все способы поисков учеников, но будущий тренер Тыннисон избрал тот, где ошибка бывает наименьшей: он приехал на районный кросс, обошел трассу и встал на самом верху подъема, где характер бегущих проявляется без всякой подсказки. А у себя в блокноте он пометил нагрудные номера тех, кто бежал мимо, но даже не стал победителем. Обратил внимание: не стал победителем!

— Как тебя зовут?

И тот, кто пришел раньше, ответил:

— Юло Крийза.

— А тебя?

И тот, кто пришел позже, ответил:

— Энн Селлик.

— Где ты живешь, Юло?

— Здесь, в Азери.

— А ты, Энн?

— Я там в лесу.

— Сколько же тебе до школы?

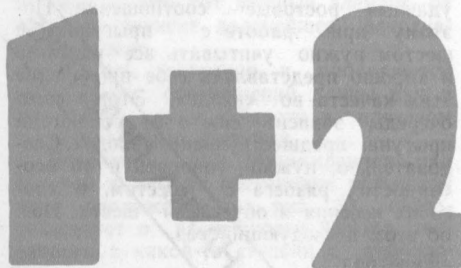
— Пять километров. И еще обратно.

Итого — десять.

— А ты сможешь ходить на тренировку?

— Да.

Сегодня, когда многое после того, такого незначительного разговора уже прояснилось, когда многое стало ясным и все сделанное аккуратно разложено в блокноте и памяти тренера Тыннисона, почему бы не взять 2 результата в



Попробуйте увлечь легкой атлетикой мальчишку или девочку в «баскетбольной» республике! А в Цесисе очень сильны и лыжные традиции. Места здесь снежные и красивые. И недаром окрестности городка называют латвийской Швейцарией.

К услугам легкой атлетики был «большой зал» 9×18 метров и маленький — 5×14 м. Только в 1964 году построили стадион с резинобитумной дорожкой. И то посчастливилось, потому что именно в Цесисе проводились сельские состязания республики.

Несмотря на такие условия (или вернее, на их отсутствие), Озолс в своей первой группе подготовил сильную спортсменку. Спринтер Мелита Якоба входила в сборную Латвии и на чемпионате СССР 1965 года была второй в составе эстафетной команды. Входила в сборную республики и Сильвия Лейнгарде. У Озолса она выполнила норматив первого разряда, а кандидатом стала у другого тренера, переехав в Ригу. Почти в одно время пришли в группу сестры Вейса — Ая и Сармите. Вначале обе прыгали в высоту (Сармите даже выиграла чемпионат СССР среди юниоров 1965 года), Ая попробовала свои силы в беге на средние дистанции, отсюда и началась известная Ая Вейса. Юрис Грустыньш занимался лыжами. Достиг неплохих успехов, но мечтал о стайерском беге. И тогда Элмар Озолс в первый и последний раз нарушил негласное соглашение тренеров — пригласил Юриса в свою группу. В малень-

ком городке такое событие — это чрезвычайное происшествие, и Элмар чувствовал, что коллеги неодобрительно отнеслись к этому. Но ведь его просил сам спортсмен! Прошло полтора года, и не тренеры по лыжам, ни Юрис Грустыньш уже не жалели об этом. Юрис стал чемпионом страны среди юниоров и успешно выступал на международных состязаниях. А потом... Потом и он переехал в Ригу. Начал тренироваться у Иманта Гайлиса. Такое решение приняли они уже вместе — Элмар и Юрис. Тренер лучше других понимал, что в Цесисе сильному стайеру трудно тренироваться в одиночку. Но разве, даже зная это, легко отдавать перспективного ученика?!

Прошло два года. Два года «затишья». И снова в группе Озолса объявляются таланты: Сольвейга Скродере неплохо прыгает в высоту. Ильзе Русска побеждает подругу в беге на средние дистанции. Растут результаты новой ученицы — Аниты Балоды. Первой в Латвии Анита начала осваивать «фосбери-флоп». Это было шесть лет назад, и новый стиль прыжка не имел столько сторонников, сколько имеет сейчас. Элмара поругивали на тренерских совещаниях за преждевременное «новаторство», но он не сдавался. И Анита становится мастером спорта СССР. Первый мастер спорта в группе тренера Озолса! Потом и она уезжает в Ригу. Осваивает новую спортивную специальность — прыжки в длину — и становится чемпионом Латвии. Но все это уже у другого тренера...

Не нужно представлять дело так, что уход учеников становится для Озолса трагедией. Он сам когда-то покинул Цесис ради учебы в институте. И прекрасно понимает, что молодежь стремится в большие города. Каждому своей путь. Но каждый из них уносит с собой частицу сердца тренера. Элмара Озолса заботит другое: как бы не пропали они для большого спорта. И потому у него тесная связь с лучшими тренерами республики — И. Гайлисом, И. Лапиньшем, Т. Будевичем. К ним он направляет своих спортсменов. Знает: в руках опытных не пропадут молодые.

И снова поиск. Снова уроки физкультуры. Снова разговоры и уговоры. В городке появились конкуренты... Лет тридцать назад в городке была трасса для бобслея. Сейчас ее реконструировали саночники. На этой трассе готовились нынешние олимпийцы, готовилась чемпионка Европы Вера Зозуля. Чем не магнит для молодых, для жаждущих высоких скоростей современных юношей и девушек?! Но Элмар Озолс, зная об этом, ищет свое. Ищет и находит новых. И вот перворазрядницей становится юная Майя Рудзите. Выполняет норматив кандидата в мастера в прыжках в высоту 18-летняя Визма Цедере. И, так же как семнадцать лет назад, тренер ждет, что здесь, в маленьком городке Цесисе вырастет мастер международного класса. Он работает и ждет. Ждет с верой и надеждой...

**Цесис — Рига**

**Е. ЧЕН, наш спец. корр.**

беге на 5000 м — 13.27,8 и 13.49,6 и 2 на 10 000 м — 28.21 и 28.46, чтобы узнать, по каким ступенькам можно подняться к этим промежуточным вершинам. Как росли объемы нагрузок, прежде чем выплеснуться результатами? Первый год — 1500 км, второй 2200, третий — 2700, четвертый — 3300, пятый — 4900, шестой — 6842, седьмой — 7700. Обратите внимание: может, в этой армейской простоте, которую исповедует тренер Тыннисон, и есть часть секрета? Второй год — две тысячи, пятый — почти пять, седьмой — уже семь тысяч. Вот так, медленно, постепенно, без срывов, семь лет поднимался вверх Тыннисон, а по обе стороны от него — и, надо полагать, он как бы придерживал их за руки — шагали Юло Крийза и Энн Селлик. С самого начала ребята больше надеялись на себя — тренер не мог с ними бегать, когда вечером они одни выходили на освещенное шоссе. Тренер не мог контролировать их состояние, потому что какие приборы у школьного преподавателя физкультуры! Секундомер и вспыхивающий бугорок пульса на потной руке ученика...

Вот они бегут — Юло и Энн. В кроссах — вперед Крийза, на отрезках — первым Селлик. Вот она, испытанная соратница этой пары — простенькая гаревая дорожка на стадионе в Азери! Вот они и сами эти ребята. Только два раза в неделю они приходят сюда, чтобы в коротких, рассудительных разговорах еще раз подумать и согласиться: да, 40 стартов на дистанциях от 100 до 3000 м, которые они сделали в 10-м классе, оказались неумолимыми, и это же самое можно попробовать и в

11-м классе. Потому что, когда они станут студентами, все будет гораздо сложнее.

А пока все хорошо. Вот они бегут рядом — два друга, два одноклассника, два ровесника. Потому что Юло Крийза родился 10 декабря, а Энн Селлик — 12 декабря в одном и том же 1954 году. Пока Юло в школе учится лучше, а Энн бежит быстрее. Все пока, потому что тренер Тыннисон знает: любая дорожка, ведущая из маленького городка, уводит его учеников далеко-далеко. В какую же сторону протянутся тропинки этих ребят? Энн Селлик — сын, внук, правнук и праправнук лесников Селликов. Куда же ему? Его тропинка ведет прямо на лесотехнический факультет Эстонской сельскохозяйственной академии. Что ж, одиннадцать лет они с Юло были вместе, а сейчас врозь? И тренер Тыннисон не удивляется, когда Крийза уезжает вместе со своим другом.

Теперь о тренере Тыннисоне говорят, о нем пишут, его приглашают на работу в Таллин. Каждое утро, когда он начинает тренировку с ребятами в школьном интернате г. Таллина, сердце его словно отрывается туда, за 200 километров, куда улетели Юло и Энн. Слово для них создано Эльва — маленький городок недалеко от Тарту. Вы не бывали там? Над вековым озером, оставленным ледником, склонились могучие ели. Можно выскочить из леса и взбежать вверх по крутому шоссе, а можно долго плутать по маленьким откосам, чтобы потом спуститься прямо на стадион, врезанный в лес. Не часто, но все-таки и тренер Тыннисон выбирается сюда, чтобы встретить у электрички Энна и

Юло и для начала сходить в добрую эстонскую баню. Без бани нет бега. А ребята его растут и развиваются по-разному: у Юло — травма, но он не теряет времени и, немного отставая в спорте, становится одним из лучших студентов, а Энн не дожидается друга, олимпийские колокола призывно зовут его дальше. Когда студент II курса Эстонской сельскохозяйственной академии Э. Селлик привозит в Тарту золотую медаль чемпиона страны, ректор академии депутат Верховного Совета СССР А. Рюитель напоминает ему: для нас это не новость, это — в традиции академии, где вырос и стал легендарным Хуберт Пярнаквив, где училась чемпионка СССР Лайне Эрик. Одновременно ректор просит, чтобы студент Селлик не очень-то зазнавался, потому что сразу после его победы на чемпионате СССР на республиканском первенстве бригада лесорубов, составленная из пяти Селликов и возглавляемая его отцом, тоже завоевала золотые медали.

Ох, как быстро идет время! Тренер Тыннисон молчал, как все эстонцы, он нетороплив, этот малоизвестный тренер. Помолчав, он говорит: — А нам спешить некуда. 1980 год — вот год для моих ребят. И когда подумаешь, что Юло и Энну в то время еще не будет двадцати шести, уже не сомневаешься — мы еще услышим об этой тройке, где первым стоит тренер Манфред Тыннисон, а рядом с ним — еще двое: Юло Крийза и Энн Селлик.

**Азери — Тарту — Таллин**

**А. БОЙКО  
(наш спец. корр.)**

# 25 лучших легкоатлетов СССР

(Окончание. Начало см. «Легкая атлетика» № 1, 2, 3 за 1976 год.)

## МУЖЧИНЫ

### Эстафета 4x100 м

**Рекорды:** мира — 38,2 Ч. Грин, М. Пендер, Р. Р. Смит, Дж. Хайнс (США) 1968 г. Л. Блек, Р. Тейлор, Д. Тинкер, Э. Харт (США) 1972 г.  
**Европы** — 38,4 Ж. Фенуй, Ж. Делекур, К. Пикемаль, Р. Бамбюк (Франция) 1968 г.  
**СССР** — 38,5 А. Корнелюк, В. Ловейкий, Ю. Силов, В. Борзов (СССР) 1972 г.

- 38,7 СССР (Корнелюк А., Колесников Н., Аксинин А., Борзов В.)  
39,00 СССР (Корнелюк А., Колесников Н., Силов Ю., Борзов В.)  
39,5 Украинская ССР (Ратушный В., Голоурный А., Атамас В., Борзов В.)  
39,5 Москва (Лебедев А., Изместьев Б., Лебедев М., Корнелюк А.)  
39,7 Ленинград (Каширин В., Колесников Н., Аксинин А., Кулебякин В.)  
39,79 СССР (Корнелюк А., Колесников Н., Аксинин А., Силов Ю.)  
39,80 СССР, студенты (Колесников Н., Силов Ю., Владимирцев С., Жидких А.)  
39,9 Белорусская ССР (Евтюхов А., Ловецкий В., Зезетко В., Жидких А.)  
40,19 СССР (Корнелюк А., Колесников Н., Аксинин А., Мясников В.)  
40,5 Киев (Сипицын А., Цехович В., Булатов В., Голоурный А.)  
40,6 Казахская ССР (Никитенко В., Черкашин А., Машинский А., Дегтярев В.)  
40,6 Азербайджанская ССР (Харитонов В., Капачинский А., Клименко Б., Отставнов В.)  
40,7 ЦСКА (Лебедев А., Лебедев М., Изместьев Б., Черкашин А.)  
40,7 Днепропетровский (Фарафонов В., Титенко А., Олешко Е., Арнаутов В.)  
40,7 Литовская ССР (Высоцкий В., Ганжа А., Рукшенас Л., Аукштулис Р.)  
40,9 Москва (Лебедев А., Изместьев Б., Лебедев М., Хорошев А.)  
40,95 СССР, молодежь (Соин Ю., Голиус С., Каманин А., Науменко Ю.)  
41,0 СССР, молодежь (Соин Ю., Воробьев П., Каманин А., Науменко Ю.)  
41,0 Литовская ССР (Высоцкий В., Ганжа А., Шлесис Л., Рукшенас Л.)  
41,1 Харьков (Шевякин В., Калинин И., Солоненко В., Зорькин В.)  
41,1 РСФСР (Бузин Ю., Бойко В., Кравцов М., Парашук В.)  
41,2 Свердловск (Ураевский Е., Шелюг Н., Иванов В., Маевский Ю.)  
41,2 Грузинская ССР (Меквабшвили Г., Цигошвили Н., Чигалдзе Т., Багашвили Г.)  
41,2 Латвийская ССР (Радевич В., Бальскис А., Логвинюс Е., Силов Ю.)  
41,2 Ленинград, молодежь (Спирidonов С., Столяров С., Лихачев Ю., Науменко Ю.)  
41,2 РСФСР «Урожай» (Гайкан В., Гавришук Е., Ураевский Е., Малицкий А.)

### Эстафета 4x400 м

- Рекорды:** мира — 2,56,1 В. Мэттьюс, Р. Фримэн, Л. Джеймс, Л. Эванс (США) 1968 г. **Европы** — 3,00,5 В. Мюллер, Р. Киндер, Г. Хеннингс, М. Йеллингауз (ФРГ) 1968 г., С. Гредзиньский, Я. Балаховский, Я. Вернер, А. Валенский (Польша) 1968 г.; М. Рейнольдс, А. Паскоз, Д. Хемери, Д. Дженкинс (Великобритания) 1972 г. **СССР** — 3,03,0 Е. Борзенко, Б. Савчук, Ю. Зорин, А. Братчиков (СССР) 1969 г.  
3,07,1 СССР (Козбан П., Юрченко В., Мясников В., Кочер С.)  
3,07,4 РСФСР (Борзенко Е., Юрченко В., Королев Л., Кочер С.)  
3,07,9 Москва (Юдин В., Карасев А., Литовченко П., Братчиков А.)  
3,08,3 СССР (Козбан П., Михайлов В., Братчиков А., Кочер С.)  
3,08,3 Ленинград (Медведев А., Козбан П., Стукалов Д., Михайлов В.)  
3,08,9 Белорусская ССР (Хомчик А., Башаркевич А., Носенко В., Гавриленко Е.)  
3,09,2 Украинская ССР (Явтушенко Н., Решетняк А., Прокошин А., Нагайник В.)  
3,09,41 СССР (Стукалов Д., Михайлов В., Литовченко П., Кочер С.)  
3,10,09 СССР, студенты  
3,10,5 Узбекская ССР (Цыганов В., Широков Н., Москаленко В., Иванов Г.)  
3,10,6 Туркменская ССР (Владимирцев С., Неверов Н., Урипов З., Рахманов Х.)  
3,11,4 Днепропетровский (Китаев В., Баралей Е., Прокошин А., Щеголен С.)  
3,11,5 Азербайджанская ССР (Исмаилов М., Филипов В., Можаяев В., Алиев Т.)  
3,11,7 Латвийская ССР (Дрейманс Д., Блудманский И., Стрипканс П., Лебедев Ю.)  
3,11,8 Донецк (Павленко В., Шкоткин В., Нагайник В., Караулов В.)

- 3,11,8 Крым (Акимова Ю., Решетняк А., Добровольский С., Шмелев Ю.)  
3,12,0 ЦСКА (Цыганов В., Юдин В., Карасев А., Братчиков А.)  
3,12,2 Ростов на Дону (Семенов С., Лялькин В., Королев Л., Тарапов А.)  
3,12,8 Киев (Якушин А., Иващенко Н., Машковский В., Кубряков Н.)  
3,13,0 Грузинская ССР (Андреев А., Шмелев Ю., Вашаломидзе П., Артемьев С.)  
3,13,3 РСФСР «Динамо» (Каруна С., Юнкин В., Воронин В., Порлякин В.)  
3,13,6 Краснодар (Ярошенко А., Ковалев В., Занкин А., Юрченко В.)  
3,13,7 Москва «Спартак» (Чернышев Г., Веселов В., Никитин В., Литовченко П.)  
3,13,7 Казахская ССР «Спартак» (Гладков Ю., Земляной А., Антимонов В., Плечков В.)  
3,13,8 Казахская ССР (Голубенко М., Дюсекеен С., Долонов Г., Плечков А.)  
3,13,8 СССР, молодежь (Науменко Ю., Валюлис Р., Фалин А., Тарабрин Ю.)

### 3000 м

- Рекорды:** мира и Европы — 7,35,2 Б. Фостер (Великобритания) 1974 г. **СССР** — 7,50,6 — Р. Шарфетдинов (Ленинград «Динамо») 1972 г.  
7,50,2п Кузнецов Борис 1948 Свердловск, Т  
7,52,6 Затонский Владимир 1953 Московская обл., С  
7,58,9 Пантелей Владимир 1945 Харьков, А  
7,59,6 Гедминас Адольфас 1916 Вильнюс, НМ  
7,59,8 Меркушин Владимир 1947 Минск, ВС  
8,00,8 Ульмов Михаил 1951 Волгоград, Д  
8,01,0 Мазуревич Иосиф 1953 Вильнюс, Д  
8,01,2 Бейфарович Арнольд 1951 Даугавпилс, Д  
8,02,0 Федоткин Александр 1955 Минск, ВС  
8,02,4 Паруль Иван 1951 Смоленск, ВС  
8,05,0 Абдулин Минивасик 1946 Уфа, Т  
8,05,0 Лукович Александр 1952 Лужа, Т  
8,06,8 Платов Андрей 1952 Ленинград, ТР  
8,06,8 Оляничкий Борис 1949 Донецк, Д  
8,06,8 Пуклаков Николай 1945 Чебоксары, Б  
8,07,3 Бардыгин Константин 1947 Москва, Л  
8,08,0 Майоров Николай 1947 Минск, ВС  
8,08,6 Кулаков Олег 1949 Кишинев, ВС  
8,08,6 Скрыпкин Сергей 1951 Челябинск, Б  
8,09,0п Величко Александр 1952 Ужгород, Б  
8,09,4п Сергеев Александр 1947 Волгоград, ВС  
8,09,8п Немцов Николай 1951 Ворошиловград, Д  
8,10,2п Култышев Сергей 1953 Южно-Сахалинск, С  
8,10,6п Косарев Геннадий 1951 Тула, С  
8,11,2п Беклемешев Александр 1954 Москва, Д

### 20 км

- Рекорды:** мира и Европы — 57,31,8 Д. Херменс (Нидерланды) 1975 г. **СССР** — 1:00,05,2 Л. Микитенко (Алма-Ата «Динамо») 1969 г.  
59,16,0 Пензин Николай 1947 Алма-Ата, ВС  
1:00,34,6 Мухамедзянов Дамир 1941 Алма-Ата, Д  
1:01,10,6 Матвеев Александр 1947 Ленинград, Б  
1:01,20,6 Митрохин Владимир 1946 Москва, Д  
1:01,50,0 Горбенко Василий 1943 Ростов-на-Дону, ВС  
1:01,54,0 Сизов Евгений 1943 Орехово-Зуево, Т  
1:01,57,0 Бурков Игорь 1933 Свердловск, Т  
1:02,10,0 Левченко Павел 1945 Запорожье, А  
1:02,43,0 Мазин Михаил 1951 Моск. обл., Д  
1:02,44,0 Чудин Валерий 1941 Москва, Т  
1:02,47,2 Шарфетдинов Рашид 1943 Ленинград, Д  
1:02,47,2 Афонин Владимир 1948 Москва, ВС  
1:02,48,0 Королев Геннадий 1940 Моск. обл., Д  
1:02,49,0 Жаров Владимир 1950 Моск. обл., С  
1:02,49,0 Насыров Мазгут 1948 Караганда, Е  
1:02,53,0 Мельцев Владимир 1948 Москва, ВС  
1:02,55,0 Жуков Владимир 1952 Моск. обл., С  
1:02,55,0 Сухарьков Анатолий 1938 Моск. обл., У  
1:03,11,0 Алексашин Юрий 1941 Москва, ВС  
1:03,11,6 Сулейманов Ахтям 1940 Акмолинск, С  
1:03,16,0 Мелькота Леонид 1950 Ленинград, ВС  
1:03,28,0 Тлемесов Бисбай 1950 Талды-Курган, Л  
1:03,45,0 Коровец Василий 1947 Москва, Т  
1:03,50,0 Руденко Валерий 1947 Курск, Л  
1:03,54,0 Николаев Василий 1949 Тирасполь, Мл

### 30 км

- Рекорды:** мира и Европы — 1:31,30,4 Д. Элдер (Великобритания) 1970 г. **СССР** — 1:34,22,2 В. Байков (Рязань, Вооруженные Силы) 1963 г.  
1:31,59,8 Бугров Владимир 1945 Минск, С  
1:32,13,2 Матвеев Александр 1947 Ленинград, Б  
1:32,17,0 Великородных Юрий 1942 Пермь, Б  
1:33,03,6 Ключковник Николай 1946 Ленинград, ВС  
1:33,24,0 Евсюков Александр 1952 Ленинград, Б  
1:33,35,2 Слюсарев Евгений 1951 Херсон, А  
1:33,36,0 Чудин Валерий 1940 Москва, Т  
1:33,40,0 Меркушин Владимир 1947 Минск, ВС  
1:34,00,0 Легарь Василий 1942 Киев, А  
1:34,06,2 Попов Николай 1947 Тамбов, С  
1:34,08,0 Мосеев Владимир 1941 Тула, У  
1:34,17,0 Байбарак Иван 1951 Кишинев, Б  
1:34,39,0 Румянцев Александр 1948 Кострома, С  
1:34,43,0 Цыренов Владимир 1941 Улан-Уде, У  
1:34,46,0 Финюшкин Виктор 1952 Брянск, С

- 1:34,55,0 Талин Александр 1947 Тольятти, Т  
1:35,00,8 Иванов Евгений 1943 Рига, ВС  
1:35,02,6 Касаткин Анатолий 1949 Кемерово, Т  
1:35,03,6 Бокатий Николай 1947 Рига, Д  
1:35,15,0 Митрохин Владимир 1946 Москва, Д  
1:35,17,0 Жаров Владимир 1950 Московская обл., С  
1:35,21,0 Грошев Владимир 1951 Ленинград, Т  
1:35,22,0 Агаев Виктор 1939 Ленинград, Б  
1:35,24,0 Руденко Валерий 1947 Курск, Л  
1:35,27,0 Балухто Алексей 1942 Брянск, С

### Ходьба 10000 м

- Высшие достижения:** мира и Европы — 41,29,0 К. Стан (Румыния) 1973 г. **СССР** — 41,35,0 Г. Паничнин (Душанбе, «Спартак») 1959 г.  
41,46,8 Румбениекс Айварс 1951 Рига, Вп  
42,08,0 Гршунлис Юрис 1948 Бауска, Вп  
42,40,8 Смага Николай 1938 Киев, А  
42,41,0 Кулаков Виктор 1940 Новосибирск, Т  
42,54,2 Микотных Владимир 1952 Новосибирск  
42,57,8 Филиппов Федор 1946 Алма-Ата, ТР  
43,03,8 Фавилон Виктор 1937 Иваново, С  
43,08,2 Яковлев Борис 1945 Киев, ВС  
43,12,8 Кавалюскас Петрас 1946 Друскининкай, Нм  
43,20,0 Шакалис Альгис 1942 Вильнюс, Д  
43,20,0 Салехов Бахруз 1953 Баку, Б  
43,21,6 Виниченко Николай 1958 Харьков, Д  
43,23,2 Кляяков Виктор 1946 Тирасполь, Л  
43,27,2 Колосков Александр 1952 Москва, Б  
43,32,0 Голы Виктор 1952 Харьков, Б  
43,35,0 Мельник Виталий 1943 Днепропетровск  
43,35,0 Савчук Борис 1953 Херсон, А  
43,38,0 Громов Владимир 1954 Иваново, Б  
43,39,0 Яранце Март 1949 Кохтла-Ярве, К  
43,45,0 Мыслыцев Петр 1952 Моск. обл., ТР  
43,45,0 Лайв Олав 1948 Тарту, Я  
43,54,0 Абелтънш Алдис 1944 Рига, Дг  
43,56,0 Далке Освальд 1938 Рига, Дг  
44,03,2 Торгов Евгений 1944 Иваново, Т  
44,03,8 Орупул Арво 1939 Раковере, Я  
44,03,8 Сумберг Рейн 1950 Кохтла-Ярве, К  
44,03,8 Матвеев Николай 1955 Минск, СА

### Ходьба 20 км

- Рекорды:** мира и Европы — 1:24,45,0 Б. Канненберг (ФРГ) 1974 г.; **СССР** — 1:25,52,0 Е. Ивченко (Гродно, «Динамо») 1971 г.  
1:26,17,0 Бирюков Виктор 1948 Хабаровск, ВС  
1:26,47,6 Луонин Евгений 1938 Москва, Д  
1:27,07,2 Румбениекс Айварс 1951 Валмиера, Вп  
1:27,12,0 Варч Отто 1943 Фрунзе, Б  
1:27,17,0 Ивченко Евгений 1938 Гродно, Д  
1:27,23,8 Солдатенко Веньямин 1939 Алма-Ата, ВС  
1:27,25,0 Семенов Виктор 1952 Чебоксары, С  
1:27,29,0 Почечук Петр 1954 Гродно, Б  
1:27,33,0 Смага Николай 1938 Киев, А  
1:27,33,0 Троицкий Алексей 1947 Ярославль, Д  
1:28,00,0 Кулаков Виктор 1940 Новосибирск, Т  
1:28,02,6 Голубничий Владимир 1936 Сумы, С  
1:28,11,0 Полозов Николай 1951 Ленинград, Т  
1:28,13,0 Бохан Василий 1948 Брест, ВС  
1:28,19,8 Алексеев Михаил 1951 Чебоксары, Б  
1:28,40,0 Бараников Владимир 1945 Свердловск, Т  
1:28,47,8 Резаев Владимир 1950 Москва, ВС  
1:28,54,0 Соломин Анатолий 1952 Киев, А  
1:28,59,0 Березин Александр 1937 Ленинград, С  
1:29,00,0 Нефедов Валерий 1947 Минск, ВС  
1:29,03,0 Волков Петр 1946 Томск, Т  
1:29,11,4 Евсюков Евгений 1950 Сочи, С  
1:29,15,0 Кавалюскас Петрас 1948 Друскининкай, Нм  
1:29,16,0 Андрущенко Юрий 1945 Киев, А  
1:29,28,6 Яковлев Борис 1945 Киев, ВС

### Ходьба 30 км

- Рекорды:** мира и Европы — 2:12,58,0 Б. Канненберг (ФРГ) 1974 г.; **СССР** — 2:17,16,8 А. Егоров (Ленинград, Вооруженные Силы) 1959 г.  
2:21,36,0 Андрущенко Юрий 1945 Киев, А  
2:22,22,2 Голов Виктор 1952 Харьков, Б  
2:26,42,0 Царев Виктор 1935 Днепропетровск, А  
2:26,46,0 Абелтънш Алдис 1944 Рига, Дг  
2:27,25,2 Евсюков Евгений 1950 Сочи, С  
2:27,50,0 Пригоцкий Анатолий 1940 Минск, Л  
2:28,10,0 Хоменко Владимир 1948 Сумы, С  
2:29,18,0 Свечников Владимир 1945 Москва, ВС  
2:29,43,0 Шакалис Альгис 1942 Вильнюс, Ж  
2:29,54,0 Мельник Петр 1951 Львов, Д  
2:29,59,0 Гармаш Сергей 1953 Харьков, Б  
2:30,30,0 Гутпельс Георг 1936 Огре, В  
2:30,30,6 Далке Освальд 1938 Рига, Дг  
2:30,46,0 Баженов Виталий 1940 Иваново, У  
2:31,40,0 Звендрис Янис 1936 Бауска, Вп  
2:32,15,8 Румбениекс Айварс 1951 Валмиера, Вп  
2:33,14,0 Далзис Юрис 1939 Кулдига, Вп  
2:34,02,0 Савчук Борис 1953 Херсон, А  
2:36,09,8 Шапкус Виталий 1945 Каунас, ТР  
2:36,14,0 Новиков Вячеслав 1948 Иваново, Д  
2:36,15,0 Вильгота Леонид 1949 Львов, А  
2:36,38,0 Белов Геннадий 1947 Иваново, У  
2:37,19,0 Соломин Анатолий 1952 Киев, ВС  
2:39,46,0 Гродовчук Виталий 1932 Житомир, А  
2:40,38,0 Парумс Ояр 1946 Бауска, Вп

**Ходьба 50 км**

**Рекорды: мира и Европы** — 3:56.51,4 Б. Канненберг (ФРГ) 1975 г.; СССР — 4:03.42,6 В. Солдатенко (Алма-Ата, Вооруженные Силы) 1972 г.  
3:56.39,6 Солдатенко Веньямин 1939 Алма-Ата  
3:57.58,8 Лонгин Евгений 1938 Москва, Д  
4:03.02,2 Махнев Владимир 1944 Пермь, Т  
4:03.37,4 Свечников Владимир 1945 Москва, ВС  
4:04.19,0 Папас Витаутас 1952 Вильнюс, Д  
4:05.24,6 Филиппев Федор 1946 Кокчетав, ТР  
4:07.03,2 Шапечко Станислав 1946 Минск, ВС  
4:07.09,8 Лайв Олав 1948 Тарту, И  
4:07.30,4 Григорьев Сергей 1937 Ленинград, Т  
4:08.41,2 Шкалис Альгис 1942 Вильнюс, Д  
4:08.42,6 Андрущенко Юрий 1945 Киев, А  
4:09.26,4 Бондаренко Сергей 1936 Ленинград, Б  
4:09.37,2 Шульгин Юрий 1937 Ленинград, Т  
4:10.18,2 Шальнов Юрий 1946 Москва, ВС  
4:11.13,8 Шадрин Евгений 1952 Ленинград, ВС  
4:11.22,0 Мельник Петр 1951 Львов, Д  
4:11.35,2 Далке Освальд 1938 Рига, Дг  
4:11.48,0 Романков Писиф 1950 Минск, ВС  
4:12.13,6 Трипутень Сергей 1953 Ленинград, ВС  
4:12.58,8 Балтаудонис Альвидас 1949 Клайпеда  
4:14.41,2 Гутелдс Георг 1936 Орле, ВП  
4:15.06,4 Яковлев Борис 1945 Киев, ВС  
4:16.00,0 Кулаков Виктор 1940 Новосибирск, Т  
4:16.02,0 Петров Василий 1952 Тбилиси, С  
4:16.05,2 Орупылд Арво 1939 Равере, И

**ЖЕНЩИНЫ**

**Эстафета 4 × 100 м**

**Рекорды: мира и Европы** — 42,5 Д. Малетски, Р. Штехер, Ц. Хайних, Б. Эккерт (ГДР) 1974 г.  
СССР — 43,19 Бесфамильная Н., Маслакова Л., Белова С., Анисимова В. (СССР) 1975 г.  
43,19 СССР (Бесфамильная Н., Маслакова Л., Белова С., Анисимова В.)  
43,7 Москва (Бесфамильная Н., Маслакова Л., Синева Т., Анисимова В.)  
44,0 РСФСР (Карнаухова Н., Матвеева Н., Белова С., Кондратьева Л.)  
44,7 Украинская ССР (Коваленко Н., Кудряцева И., Писаревская Н., Пророченко Т.)  
44,77 СССР, студенты (Сидорова М., Маслакова Л., Анисимова В., Климовича И.)  
44,9 ЦСКА (Юдина Н., Анисимова В., Синева Т., Бесфамильная И.)  
45,4 СССР, молодежь (Просаяна В., Кострикова О., Смирнова Е., Кондратьева Л.)  
45,5 Белорусская ССР (Кожарнович Н., Устинович Г., Маковецкая С., Снякевич А.)  
45,7 Алма-Ата (Гергель Н., Ванчугова Н., Вичкуткина Г., Кононова Л.)  
45,51 СССР, девушки (Кострикова О., Иванова И., Кондратьева Л., Кульчунова М.)  
45,8 Ленинград (Просаяна В., Сидоренко В., Алексеева Е., Ворошкобо Т.)  
45,6 Латвийская ССР (Дундаре А., Шмерлина А., Берновска Д., Визла М.)  
45,9 Москва «Динамо» (Соколова Н., Ильина Н., Базиллина А., Шибенкова Л.)  
45,9 Краснодар (Гонченко Г., Гордкова Е., Моргулина Н., Карнаухова Н.)  
45,98 «Динамо»  
46,00 Белорусская ССР (Маковецкая В., Надевев Т., Кожарнович Н., Снякевич А.)  
46,2 Литовская ССР (Мешкаскиене В., Кветкаускайте Н., Сницорене В., Юргулите Д.)  
46,3 РСФСР, молодежь (Николаева М., Воронина Н., Моргулина И., Богданцева О.)  
46,4 Брянск (Левченко Н., Кирикова Т., Попомарева А., Белова С.)  
46,4 Ворошиловград (Скачко Т., Забияка Т., Калинин Е., Кайдаш С.)  
46,5 Днепрпетровск (Волоховская Н., Дубовская Н., Новикова Т., Махова Р.)  
46,5 Харьков (Аронова Г., Желобченко Н., Гарькавая Л., Кудряцева И.)  
46,5 Донецк (Мосягина Л., Моросова Т., Кошечкина Л., Писаревская Н.)  
46,5 Казахская ССР Кононова Л., Ванчугова И., Голомазова Л., Вичкуткина Г.)  
46,5 Узбекская ССР (Шинкина Т., Пересыпкина Т., Бабич Р., Москаленко Ж.)

**Эстафета 4 × 400 м**

**Рекорды: мира и Европы** — 3:23,0 Д. Кеслинг, Р. Кюне, Х. Зайдлер, М. Церт (ГДР) 1972 г.  
СССР — 3:26,1 И. Климовича, И. Баркане, Н. Ильина, Н. Соколова (СССР) 1974 г.  
3:27,0 СССР (Климовича И., Голованова Л., Баркане И., Ильина И.)  
3:27,4 СССР (Иванова Н., Ильина Н., Климовича И., Баркане И.)  
3:29,0 СССР (Климовича И., Соколова Н., Баркане И., Ильина Н.)  
3:30,2 СССР (Ильина Н., Климовича И., Соколова Н., Штула С.)  
3:30,2 Латвийская ССР (Дундаре А., Штула С., Баркане И., Климовича И.)

3:33,0 Москва (Иванова Н., Шибенкова Л., Соколова Н., Ильина И.)  
3:34,0 РСФСР (Детярева В., Мушта Н., Сторожева Т., Голованова Л.)  
3:36,0 Украинская ССР (Зюсюкова Н., Моргунова Н., Липовая Н., Аксенова Л.)  
3:38,2 Белорусская ССР (Маковецкая В., Ковалева Н., Корзан Л., Рунцо Л.)  
3:39,6 Киргизская ССР (Кульчунова М., Чичаева В., Бутенко Л., Суплес О.)  
3:40,2 Ленинград (Викуллова А., Дьяконова В., Веселова Л., Подгорная Н.)  
3:41,7 Литовская ССР (Сницорене В., Кайрелите Н., Костецкая А., Пурвинская Л.)  
3:41,8 Казахская ССР (Чернова Т., Бадранкова И., Гергель Н., Тайманкина Г.)  
3:42,1 Москва «Спартак» (Завьялова Л., Зайцева Т., Стыркина С., Клейн О.)  
3:42,5 Челябинск (Голованова Л., Мешкова Л., Пименова И., Олейникова Н.)  
3:42,9 Донецк (Янченко Г., Гуляева Г., Вахрушева О., Зюсюкова Н.)  
3:43,0 Московская область (Кузнецова Н., Порывкина Е., Детярева В., Грызьева З.)  
3:44,1 Москва «Труд» (Иванова Н., Шарова В., Херорешева Н., Жильцова Е.)  
3:44,3 Украинская ССР «Спартак» (Скоропатенко М., Елизарова Т., Забожко Н., Поппе Л.)  
3:44,5 Москва (Бессоветова Л., Корнилова Н., Соколова Н., Ильина И.)  
3:44,6 Свердловск (Паушук В., Бадалина Г., Аверина Н., Попова Т.)  
3:44,8 СССР, молодежь (Пастухова Т., Ковылина Н., Бормане М., Кульчунова М.)  
3:45,2 Черкассы (Забожко Н., Чернышева Л., Чернова Т., Мулярская Н.)  
3:45,3 Москва «Динамо» (Турсунова Ж., Шибенкова Л., Фролова Т., Соколова Н.)  
3:45,7 Пермь (Баландина Н., Бельшева Т., Лядова Л., Позднякова О.)

**3000 м**

**Рекорды: мира и Европы** — 8:46,6 Г. Андерсен (Норвегия) 1975 г.  
СССР — 8:51,8 Р. Катюкова (Киевская обл. «Авангард») 1975 г.  
8:51,8 Катюкова Раиса 1950 Киевская обл., А  
8:55,88 Ульямова Светлана 1953 Андижан, С  
8:57,8 Казанкина Татьяна 1951 Ленинград, Б  
9:10,4 Романова Гиана 1955 Чебоксары, С  
9:14,6 Головинская Галина 1948 Ленинград, ВС  
9:15,4 Чернышева Мария 1942 Москва, СА  
9:17,0 Галстян Татьяна 1946 Московская обл., ВС  
9:20,0 Никонова Ирина 1948 Клайпеда, Ж  
9:20,0 Брагина Людмила 1943 Краснодар, Д  
9:21,2 Фарфиулина Валентина 1953 Киев, Д  
9:21,6 Таборская Ирма 1940 Свердловск, ВС  
9:21,8 Игнатик Ирина 1950 Гродно, КЗ  
9:21,8 Двирна Ольга 1953 Ленинград, С  
9:22,0 Преискалтиене Мейруте 1950 Вильнюс, Д  
9:24,2 Доморадская Анна 1953 Киев, Б  
9:24,6 Томюк Любовь 1947 Ивано-Франковск, С  
9:24,8 Таранова Раиса 1952 Москва, С  
9:24,8 Падерина Валентина 1948 Тирасполь  
9:24,8 Косолапова Надежда 1951 Саранск, У  
9:25,6 Медведева Надежда 1950 Челябинск, Т  
9:26,1 Кизимова Валентина 1952 Кемерово, Т  
9:27,2 Измайлова Равиля 1956 Москва, Д  
9:27,6 Корчагина Людмила 1946 Ленинград, ВС  
9:29,6 Крынина Анна 1942 Хмельницк, С  
9:31,8 Горбатенко Ольга 1950 Москва, Т

**ЭЛЕКТРОННОЕ ВРЕМЯ**

**МУЖЧИНЫ**

**100 м**

**Рекорды: мира** — 9,95 Дж. Хайнс (США) 1968 г.; **Европы и СССР** — 10,07 В. Борзов (Киев) «Буревестник» 1972 г.  
10,16 Борзов Валерий 1949 Киев, Д  
10,36 Силос Юрий 1950 Рига, Вп  
10,39 Колесников Николай 1953 Ленинград, Б  
10,46 Корнелюк Александр 1950 Москва, Д  
10,73 Аксинин Александр 1954 Ленинград, Д

**200 м**

**Рекорды: мира** — 19,83 Т. Смит (США) 1968 г.; **Европы и СССР** — 20,00 В. Борзов (Киев «Буревестник») 1972 г.  
20,61 Борзов Валерий 1949 Киев, Д  
21,22 Мясников Виктор 1948 Минск, Д  
21,28 Лебедев Александр 1946 Москва, ВС  
21,39 Корнелюк Александр 1950 Москва, Д  
21,44 Колесников Николай 1953 Ленинград, Б  
21,44 Владимирцев Сергей 1953 Ашхабад, Л

**400 м**

**Рекорды: мира** — 43,86 Л. Эванс (США) 1968 г.; **Европы и СССР** — 44,70 К. Хонц (ФРГ) 1972 г.; СССР — 46,21 С. Кочер (Ессентуки, «Спартак») 1973 г.  
46,68 Кочер Семен 1951 Ессентуки, С  
47,49 Братчиков Александр 1947 Москва, ВС

**110 м с/б**

**Рекорды: мира** — 13,24 Р. Милбэрн (США) 1972 г.

**Европы** — 13,28 Г. Дрю (Франция) 1975 г.  
СССР — 13,76 А. Мошиашвили (Тбилиси «Динамо») 1973 г. и В. Мясников (Минск «Динамо») 1974 г.  
13,86 Кулебякин Вячеслав 1950 Ленинград, Д  
13,88 Мясников Виктор 1948 Минск, Д  
13,94 Переверзев Эдуард 1953 Москва, Т  
14,07 Пучков Александр 1957 Ленинград, Б  
14,21 Эльтерман Павел 1955 Фрунзе, Д  
**При попутном ветре, свыше 2 м/сек.**  
13,70 Мясников Виктор 1948 Минск, Д

**400 м с/б**

**Рекорды: мира** — 47,82 Дж. Акин-Буа (Уганда) 1972 г.; **Европы** — 48,12 Д. Хемери (Великобритания) 1968 г.; СССР — 49,10 В. Скоморохов (Ворошиловград, «Авангард») 1968 г.  
49,97 Гавриленко Евгений 1951 Гомель, Д  
50,96 Стукалов Дмитрий 1951 Ленинград, ВС  
52,12 Архипенко Василий 1957 Донецк, А  
52,36 Мясников Виктор 1948 Минск, Д  
52,59 Федоров Юрий 1952 Москва, Д

**ЖЕНЩИНЫ**

**Рекорды: мира и Европы** — 11,07 Р. Штехер (ГДР) 1972 г.; СССР — 11,31 Л. Маслакова (Москва, «Буревестник») 1975 г.  
11,31 Маслакова Людмила 1952 Москва, Б  
11,57 Бесфамильная Надежда 1950 Москва, ВС  
11,73 Белова Светлана 1947 Брянск, Д  
11,74 Анисимова Вера 1952 Москва, ВС

**При попутном ветре, свыше 2 м/сек.**  
11,68 Кострикова Ольга 1959 Каховка, Кол

**200 м**

**Рекорды: мира и Европы** — 22,21 И. Шевиньска (Польша) 1974 г.; СССР — 22,72 М. Сидорова (Ленинград, «Буревестник») 1973 г.  
23,18 Маслакова Людмила 1952 Москва, Б  
23,76 Бесфамильная Надежда 1950 Москва, ВС  
23,98 Кондратьева Людмила 1958 Ростов, СИ  
24,01 Анисимова Вера 1952 Москва, ВС

**400 м**

**Рекорды: мира и Европы** — 50,15 Р. Салин (Финляндия) 1974 г.; СССР — 51,22 Н. Ильина (Москва, «Динамо») 1974 г.  
51,96 Ильина Надежда 1949 Москва, Д  
52,25 Иванова-Модой Наталья 1956 Москва, Т  
52,62 Кульчинова Мария 1958 Фрунзе, Б  
53,28 Климовича Инта 1951 Рига, Вп  
54,01 Аксенова Людмила 1947 Киев, А

**100 м с/б**

**Рекорды: мира и Европы** — 12,59 А. Эрхардт (ГДР) 1972 г.; СССР — 12,93 Н. Лебедева (Москва, Вооруженные Силы) 1975 г.  
12,93 Лебедева Наталья 1949 Москва, ВС  
13,20 Анисимова Татьяна 1949 Ленинград, Т  
13,46 Кононова Любовь 1948 Алма-Ата, Д  
13,51 Ткаченко Надежда 1948 Макеевка, А  
13,61 Спасовходская Зоя 1949 Москва, Б  
13,81 Поповская Людмила 1950 Ленинград, С  
13,95 Зеленцова Татьяна 1948 Москва, ВС  
13,99 Смирнова Екатерина 1956 Рязань, Т  
**Дополнения и уточнения к спискам, опубликованным в № 1, 2 за 1976 г.**  
**Мужчины. 100 м.** 10,3 Радевич Валерий 1954 Рига, Вп. 1500 м. 3:42,2 Веселов Владимир 1952 Москва, С. марафон. 2:18.10,0 Литовченко Григорий УССР. 400 м с/б. 51,4 (место 51,7) С. Хомчик. 3000 м с/п. 8:32,8 (место 8:41,4) И. Григас. 8:33,0 (место 8:34,4) В. Дудин. 8:33,2 (место 8:33,8) Р. Битте. **Высота.** 2,20 (место 2,19) В. Гаврилов. **Длина.** 7,68 Голяков Федор 1954 Киев, Д; **Диск.** 63,70 (место 63,76) В. Пензиков.

В этом номере впервые мы публикуем и результаты в беге показанные по электронному секундомеру. Списки к печати подготовлены И. ЛОКШИНЫМ (ГПОЛИФК) с помощью статистиков из союзных республик.

# 10 ЛУЧШИХ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР

**ЮНОШИ**

**100 м**

**Рекорды: Европы** — 10,1 А. Корнелюк (СССР) 1969 г.; Ф.-П. Хофмайстер (ГДР) 1970 г.; Г.-И. Ценк (ГДР) 1971 г.; СССР — 10,2 А. Корнелюк (Ваку, «Динамо»). 1968 г.  
10,5 Кокарев Анатолий 1958 Запорожье, С  
10,5 Ермаков Сергей 1958 Запорожье, С

10,5 Слезкин Сергей 1957 Горький, Б  
10,5 Голуц Сергей 1957 Харьков, С  
10,5 Голубцов Алексей 1957 Новочеркасск, Б  
10,5 Литвинов Сергей 1957 Запорожье, А  
10,6 Умеров Тагир 1957 Москва, ТР  
10,6 Поляков Сергей 1958 Москва, С  
10,6 Есин Евгений 1957 Тарту, К  
10,6 Шарупа Владимир 1958 Запорожье, А  
10,6 Воробьев Петр 1958 Ташкент, Б  
10,6 Старовойт Виктор 1958 Минск, Б  
10,6 Андрухов Александр 1957 Минск, Б  
10,6 Сушков Сергей 1957 Воронеж, Д  
10,6 Горохов Андрей 1957 Киев, Д  
10,6 Башавили Григорий 1958 Грузия, ОНО  
10,6 Бронников Владимир 1958 Одесса, ОНО  
10,6 Чередниченко Сергей 1957 Владивосток, Б

200 м

**Рекорды: Европы** — 20,4 И. Пфаффер (ГДР) 1971 г.; **СССР** — 21,0 А. Аксинин (Ленинград, «Динамо») 1972 г.  
21,3 Голуц Сергей 1957 Харьков, С  
21,4 Афанасенко Александр 1957 Минск, ТР  
21,5 Бронников Владимир 1958 Одесса, Д  
21,7 Назаров Александр 1957 Москва, Д  
21,7 Умеров Тагир 1957 Москва, ТР  
21,8 Голубцов Алексей 1957 Новочеркасск, Б  
21,8 Старовойт Виктор 1958 Минск, Б  
21,9 Тарабрин Юрий 1957 Горький, Б  
21,9 Есин Евгений 1957 Тарту, К  
21,9 Харитонов Сергей 1957 Брянск, Т

400 м

**Рекорды: Европы** — 45,5 Д. Дженкинс (Великобритания) 1971 г.; **СССР** — 47,9 А. Семенов (Ленинград, ОНО) 1971 г., А. Караулов (Жданов, «Спартак») 1973 г., А. Фалин (Москва, «Буревестник») 1974 г.  
48,0 Исмаилов Эльхан 1957 Баку, С  
48,0 Тарабрин Юрий 1957 Горький, Б  
48,3 Лобанов Николай 1957 Москва, Д  
48,3 Валюлис Ремигиус 1958 Паневежис, Д  
48,6 Архипенко Василий 1957 Донецк, А  
48,6 Дощенко Вячеслав 1958 Ростов н/Д, ТР  
48,8 Агеев Александр 1957 Москва, СЮП  
48,9 Галахов Валерий 1957 Орша, ДЮСШ  
48,9 Жилкин Юрий 1957 Орел, Т  
48,9 Постнов Михаил 1957 ЦС ФИС

800 м

**Рекорды: Европы** — 1,45,8 С. Овett (Великобритания) 1974 г.; **СССР** — 1,49,4 С. Абрамов (Ленинград, «Буревестник») 1973 г.  
1,49,7 Лисков Валерий 1958 Армавир, ОНО  
1,51,9 Тиньков Николай 1957 Москва, С  
1,52,0 Голобородько Сергей 1957 Киев, Д  
1,52,6 Титоров Владимир 1957 Ленинград, Б  
1,52,7 Мусоров Сергей 1957 Пермь, Т  
1,53,1 Лиман Валерий 1958 Москва, Т  
1,53,5 Нурматов Эдуард 1958 Самарканд, Б  
1,53,6 Дрейсманис Айварс 1958 Рига, Дг  
1,53,8 Приходько Владимир 1958 Запорожье, А  
1,53,9 Стариков Евгений 1957 Симферополь, Л

1500 м

**Рекорды: Европы** — 3,39,0 Г. Гилу (Румыния) 1973 г.; **СССР** — 3,46,6 А. Димов (Ташкент, «Спартак») 1974 г.  
3,43,9 Титоров Владимир 1957 Ленинград, Б  
3,51,2 Крутов Игорь 1957 Владимир, Б  
3,52,2 Киров Николай 1957 Гомель, У  
3,53,0 Заверов Владимир 1957 Запорожье, А  
3,53,2 Голобородько Сергей 1957 Киев, Д  
3,54,2 Хербин Владимир 1957 Гомель, Б  
3,54,2 Федоров Виктор 1957 Москва, Д  
3,55,4 Дудура Игорь 1957 Львов, С  
3,56,2 Турчин Василий 1958 Львов, ТР  
3,56,3 Звигальский Валерий 1958 Донецк, ТР

3000 м

**Рекорды: Европы** — 8,00,8 Д. Блэк (Великобритания) 1971 г.; **СССР** — 8,04,6 Ю. Крийза (Котла-Ярве, «Ноорус») 1973 г.  
8,20,8 Титоров Владимир 1957 Ленинград, Б  
8,22,0 Дьячков Игорь 1957 Моск. обл., Д  
8,26,0 Григорьев Николай 1957 Моск. обл., ТР  
8,26,6 Кирьянов Василий 1957 Ленинград, Т  
8,27,8 Свижевский Вячеслав 1958 Евпатория, А  
8,32,2 Лебедев Константин 1957 Киев, Д  
8,32,6 Тарасенко Владимир 1957 Киев, Б  
8,33,2 Малыгин Александр 1957 Харьков, А  
8,33,8 Ванякин Игорь 1957 Моск. обл., С  
8,34,0 Панченко Геннадий 1957 РСФСР, Б

5000 м

**Рекорды: Европы** — 13,37,4 Д. Блэк (Великобритания) 1971 г.; **СССР** — 13,58,4 А. Димов (Ташкент, «Спартак») 1974 г.  
14,26,4 Лебедев Константин 1957 Киев, Д  
14,36,0 Тарасенко Владимир 1957 Киев, Б  
14,37,0 Михальский Владимир 1957 Киев, Д  
14,42,0 Котов Владимир 1958 Витебск, КЗ  
14,42,8 Акчурин Рафаил 1957 Баку, ТР  
14,44,6 Левин Андрей 1957 Москва, Д  
14,50,0 Ширинский Александр 1958 Челябинск  
14,53,0 Епишин Сергей 1958 Тула, ТР  
14,58,5 Селезнев Игорь 1957 Киев, Д  
15,00,5 Хлусович Александр 1957 Смоленск, ОНО

110 м с барьерами

**Рекорды: Европы** — 13,6 М. Ноэ (Франция) 1972 г.; **СССР** — 13,9 А. Пучков (Ленинград, «Буревестник») 1975 г.  
13,9 Пучков Александр 1957 Ленинград, Б  
14,5 Заика Владимир 1957 Донецк, А  
14,4 Черванев Юрий 1958 Барановичи, ОНО  
14,4 Харлов Александр 1958 Ташкент, Б  
14,5 Лукумский Игорь 1957 Минск, КЗ  
14,5 Лозинский Геннадий 1957 Харьков, Кол

14,5 Мисык Андрей 1957 Днепрпетровск, Б  
14,7 Абрамов Игорь 1957 Моск., обл., С  
14,7 Воронков Панел 1957 Москва, Л  
14,8 Климов Валерий 1957 Могилев, С

400 м с барьерами

**Рекорды: Европы** — 50,1 Е. Пыттрик (Польша) 1973 г.; **СССР** — 51,1 Е. Гавриленко (Гомель, «Динамо») 1968 г.  
51,5 Архипенко Василий 1957 Донецк, А  
51,9 Лобанов Николай 1957 Москва, Д  
54,2 Слезкин Сергей 1957 Горький, Б  
54,6 Дмитриев Юрий 1958 Запорожье, С  
54,6 Михайленко Дмитрий 1958 Ростов н/Д, ТР  
54,6 Вагин Юрий 1957 Ярославль, Т  
54,8 Тунгусов Евгений 1957 Иркутск, ТР  
54,9 Князов Владимир 1958 Моск. обл., С  
54,9 Растрьгин Михаил 1959 Ташкент, Б  
55,2 Фотев Андрей 1957 Днепрпетровск, Б  
55,2 Ткаченко Виктор 1958 Душанбе, ОНО

2000 м с препятствиями

**Рекорды: Европы** — 5,28,2 Ф. Баумгартль (ГДР) 1973 г.; **СССР** — 5,43,6 Я. Иесалиннекс (Рига, «Динамо») 1973 г.  
5,44,7 Насташенко Валерий 1957 Одесса, Д  
5,45,6 Шелтушев Сергей 1957 Кисловодск, ОНО  
5,55,8 Федоров Виктор 1957 Москва, Д  
5,57,8 Довгань Владимир 1957 Евпатория, А  
6,00,4 Круустюк Велло 1957 Таллин, Нр  
6,01,2 Виноградов Виктор 1957 Москва, Т  
6,02,2 Николаев Сергей 1957 РСФСР, Т  
6,02,4 Шарапов Михаил 1958 Ленинград, Б  
6,03,0 Шуляков Александр 1959 Гомель, ДЮСШ  
6,03,8 Воробей Александр 1957 Хойники, У

4x100 м

**Рекорды: Европы** — 39,5 Г.-И. Герхардт, И. Хеллман, К.-Д. Курат, А. Кюне (ГДР) 1973 г.; **СССР** — 40,59 Ю. Соин, С. Голиус, А. Каманин, Г. Науменко (СССР) 1975 г.  
40,59 СССР (Соин Ю., Голиус С., Каманин А., Науменко Г.)  
42,1 «Спартак» (Вершук Ю., Панфилов В., Кокарев А., Голиус С.)  
42,2 «Трудовые Резервы» (Умеров Т., Ермолаев С., Жалин С., Афанасенко А.)  
42,5 «Локомотив» (Клебер С., Лисовский Ю., Иванов В., Золотарев А.)  
42,6 Москва «Юность» (Зубов И., Жуков А., Поляков С., Шляпников А.)  
42,6 «Динамо» (Малый Е., Семенов Ю., Бронников В., Сушков А.)  
42,9 «Труд» (Морковкин Ю., Харитонов С., Королев А., Кузьмин А.)  
42,9 «Буревестник» (Слезкин С., Голубцов А., Чичиков А., Воробьев П.)  
43,0 «Зенит» (Зуенко Ю., Шешлюков А., Габдуллин А., Никитенко Н.)  
43,2 Москва «Динамо» (Дубчик А., Жуков А., Богомолов М., Лаврухин А.)

4x400 м

**Рекорды: Европы** — 3,06,8 У. Герман, Е. Гольке, Д. Круг, Й. Утикал (ГДР) 1973 г.; **СССР** — 3,11,3 Д. Стукалов, Е. Гавриленко, Ю. Власов, В. Зимин (СССР) 1969 г.  
3,17,4 «Трудовые Резервы» (Доценко В., Коробейников В., Тунгусов Е., Михаленко Д.)  
3,17,9 «Буревестник» (Марголь С., Василенко А., Москвин А., Тарабрин Ю.)  
3,19,4 Украинская ССР «Спартак» (Вербицкий В., Овчаренко С., Лесков В., Бездольный Ю.)  
3,19,4 «Авангард» (Романков В., Стома В., Еремкин В., Архипенко В.)  
3,20,2 «Труд» (Лиман В., Агеев А., Поплавский В., Жилкин Ю.)  
3,21,6 Сельские общества (Рудаков В., Лумбе В., Старовойтов С., Ткаченко В.)  
3,21,6 Вооруженные Силы (Демичев Ю., Яковлев С., Бек Л., Дикарев П.)  
3,21,6 «Труд» (Постнов М., Симонов В., Свечкар В., Титенко С.)  
3,21,7 Ленинград «Буревестник» (Джиджоев Б., Коргиин П., Захаров А., Маргело С.)  
3,22,0 Ленинград «Спартак» (Хромов В., Тимофеев В., Степанов А., Чернов О.)  
3,22,0 «Спартак» (Маликов В., Чекуров В., Дмитриев Ю., Вербицкий В.)

Ходьба 5 км

**Рекорды: Европы** — не регистрируются; **СССР** — 21,43,6 В. Кунарев (Минск, «Динамо») 1974 г.  
21,47,8 Винниченко Николай 1958 Харьков, СИ  
21,49,8 Авдонин Владимир 1957 Владимир, Т  
22,10,2 Калагев Евгений 1957 Краматорск, Б  
22,12,4 Есипов Александр 1957 РСФСР, ОНО  
22,21,8 Родионов Алексей 1957 Ленинград, Б  
22,25,0 Громов Леонид 1957 Иваново, С  
22,36,2 Овчинников Анатолий 1957 Куйбышев, Т  
22,41,0 Перов Сергей 1957 Москва, Б  
22,54,0 Шевелев Александр 1957 Минск, Д  
22,55,0 Семьянинов Михаил 1957 Москва, Б

Ходьба 10 км

**Рекорды: Европы** — 41,46,8 Р. Висер (ГДР) 1975 г.; **СССР** — 43,21,6 Н. Винниченко (Харьков «Динамо») 1975 г.  
43,21,6 Винниченко Николай 1958 Харьков, Д  
45,56,4 Заикин Евгений 1957 Днепрпетровск, А  
46,00,0 Русан Сергей 1957 Минск, Д  
46,01,6 Авдонин Владимир 1957 Владимир, Т  
46,50,0 Громов Леонид 1957 Иваново, С  
46,52,0 Заграбян Юрий 1957 Ереван, ОНО  
46,52,0 Лагутенко Николай 1960 Харьков, Ин  
46,58,0 Кметь Зиновий 1957 Львов, Б

46,58,8 Дулебенев Игорь 1957 Свердловск, ОНО  
46,12,0 Коваленя Виктор 1957 Гродно, Д

Прыжки в высоту

**Рекорды: Европы** — 2,25 В. Брумель (СССР) 1961 г.; **СССР** — 2,20 В. Брумель (Москва, «Буревестник») 1960 г.  
2,13 Неизвестный Александр 1958 Донецк, А  
2,12 Николовский Константин 1957 Хабаровск  
2,12 Ищенко Владимир 1959 Запорожье, А  
2,12 Цицин Сергей 1957 Ленинград, ТР  
2,10 Репиха Юрий 1959 Ленинград, ДЮСШ  
2,10 Южик Валерий 1957 Витебск, С  
2,10 Орлеанс Янис 1957 Рига, ТР  
2,10 Знаменский Андрей 1957 Свердловск, Б  
2,09 Зингис Айвар 1958 Лиепая, Дг  
2,09 Карпов Юрий 1957 Горький, СИ

Прыжки с шестом

**Рекорды: Европы** — 5,40 Ф. Траканелли (Франция) 1970 г.; **СССР** — 5,28 А. Востриков (Донецк, Вооруженные Силы) 1975 г.  
5,15 Суховерхов Виктор 1957 Ленинград, Т  
5,11 Спасов Виктор 1959 Донецк, А  
5,10 Долгов Александр 1958 Ростов н/Д, ТР  
5,00 Шахенц Игорь 1957 Минск, Б  
4,90 Чалыгин Сергей 1957 Донецк, А  
4,80 Селиванов Николай 1958 Москва, Д  
4,80 Иванов Владимир 1957 Минск, С  
4,80 Осипенко Валерий 1957 Одесса, ВС  
4,80 Чирков Георгий 1957 Донецк, Д  
4,70 Шепилов Сергей 1957 Донецк, Б  
4,70 Корсу Александр 1958 Харьков, Кол  
4,70 Байков Геннадий 1959 Москва, Д  
4,70 Володин Алексей 1958 Москва, Д

Прыжки в длину

**Рекорды: Европы** — 7,98 Л. Дунецкий (Польша) 1975 г.; **СССР** — 7,78 В. Подлужный (Донецк, «Трудовые резервы») 1971 г.  
7,65 Морковкин Юрий 1957 Ростов н/Д, Т  
7,54 Малый Евгений 1957 Днепрпетровск, Д  
7,53 Ключин Валерий 1957 Харьков, А  
7,41 Пийрсалу Хенн 1957 Пярну, Нр  
7,38 Лабунец Александр 1957 Киев, А  
7,37 Капалюк Сергей 1959 Одесса, ОНО  
7,35 Халибин Геннадий 1957 Махарадзе, КМ  
7,34 Намеченко Александр 1958 Запорожье, А  
7,32 Лисовский Юрий 1957 Одесса, ОНО  
7,27 Бутрик Анатолий 1957 Рига, Дг

Тройной прыжок

**Рекорд: Европы** — 16,47 С. Чаплыгин (СССР) 1974 г.; **СССР** — 16,47 С. Чаплыгин (Краснодар «Труд») 1974 г.  
15,69 Яковлев Александр 1957 Киев, Б  
15,62 Шпак Александр 1957 Минск, СИ  
15,53 Педошенко Николай 1957 Ставрополь, ТР  
15,46 Грищенко Василий 1958 Гомель, Д  
15,42 Феоктистов Евгений 1957 Ростов н/Д, ОНО  
15,41 Шульженко Виктор 1957 Харьков, С  
15,31 Намеченко Александр 1958 Запорожье, А  
15,29 Гребенюк Виктор 1957 Ташкент, Б  
15,28 Сулденков Николай 1957 Саратов, Т  
15,22 Левченко Леонид 1958 Донецк, А  
15,22 Наливакин Алексей 1957 Харьков, Л

Толкание ядра

**Рекорд: Европы** — 20,20 У. Бейер (ГДР) 1974 г.; **СССР** — 19,12 В. Киселев (Кременчуг, «Авангард») 1975 г.  
19,12 Киселев Владимир 1957 Кременчуг, А  
17,81 Крупин Александр 1957 Горький, Л  
17,03 Степанков Александр 1958 Смоленск, У  
16,97 Гусев Михаил 1957 Москва, Д  
16,11 Жебраков Сергей 1958 Могилев, С  
15,78 Киселев Владимир 1957 Могилев, КЗ  
15,70 Соломко Сергей 1958 Донецк, ТР  
15,67 Галахов Игорь 1957 Горький, Л  
15,59 Манупко Сергей 1957 Киев, Б  
15,52 Лукашек Сергей 1958 Барановичи, ДЮСШ

Метание диска

**Рекорд: Европы** — 62,04 К. Гарденкранс (Швеция) 1974 г.; **СССР** — 56,74 В. Журба (Северодонецк, А) 1968 г.  
52,80 Минаков Анатолий 1957 Харьков, Б  
52,24 Тархов Александр 1957 Новосибирск, Л  
51,48 Гусев Михаил 1957 Москва, Д  
51,14 Серегин Сергей 1959 Тула, Б  
50,52 Лукашек Сергей 1958 Барановичи, Д  
50,08 Цырев Юрий 1957 Выру, Нр  
49,74 Шулепов Анатолий 1958 Челябинск, ОНО  
48,94 Суур Сулев 1957 Вильянди, Нр  
48,78 Киселев Владимир 1957 Могилев, КЗ  
48,24 Туранок Владимир 1957 Минск, Б

Метание молота

**Рекорды: Европы** — 75,00 Ю. Седых (СССР) 1975 г.; **СССР** — 70,86 Ю. Седых (Киев, «Буревестник») 1974 г.  
65,42 Литвинов Сергей 1957 Ростов н/Д, ДЮСШ  
65,20 Коротков Евгений 1957 Горький, Л  
64,74 Цоцкелари Давид 1957 Тбилиси, Б  
64,50 Тарасюк Юрий 1957 Минск, Б  
63,92 Литвиненко Владимир 1957 Алма-Ата, Л  
63,04 Купринович Владимир 1957 Донецк, Л  
62,72 Ракин Сергей 1957 Фрунзе, ВС  
62,72 Шадлушко Геннадий 1958 Никополь, С  
61,62 Будников Сергей 1957 Сакл, Б  
61,30 Сверкунов Александр 1957 Кишинев, Мл

Метание копья

**Рекорды: Европы** — 84,92 Ч. Кловер (Великобритания) 1974 г.; **СССР** — 79,30 Назаров Владимир (Ленинград, «Зенит»), 1975 г.  
79,30 Назаров Владимир 1957 Ленинград, Т  
74,10 Осипов Александр 1959 Пермь, Т

72,02 Дмитриев Виктор 1958 Рига, Д  
69,80 Никитин Игорь 1957 Рига, Д  
69,10 Стома Александр 1957 Моск. обл., Л  
69,10 Шумских Игорь 1958 Львов, СИ  
69,02 Кожанкин Валерий 1957 Смоленск, У  
68,80 Кушнуров Анатолий 1957 Запорожье, А  
68,38 Валуев Валерий 1958 Ростов н/Д, ТР  
68,12 Паняев Николай 1957 Горький, Д  
68,12 Добенбергс Алдис 1957 Валмиера, Вп  
Десятитборье (юношеское)

Рекорды: Европы — не регистрируются;  
СССР — 7555 В. Бураков (Ростов н/Д, «Буревестник») 1973 г.

7283 Соколов Александр 1958 Свердловск, Т  
11,2-6,98-14,36-1,85-52,8-15,4-38,45-4,10-53,50-4,32,0  
7214 Савельев Сергей 1957 Моск. обл., Д 11,2-  
6,86-14,20-1,75-51,9-15,6-43,08-4,10-52,96-4,38,6  
7177 Бершвили Василий 1957 Тбилиси, Л 11,2-  
7,04-12,79-1,80-50,7-15,5-40,56-3,90-55,62-4,42,8  
7149 Була Константин 1957 Львов, Б 11,4-6,80-  
14,80-1,80-52,4-15,9-44,08-4,10-51,06-4,43,8

7088 Параховский Николай 1957 Минск, ОНО  
11,2-6,56-14,78-1,80-51,5-16,5-45,76-3,60-54,44-4,40,8  
6915 Малых Владимир 1958 Москва, С 11,4-6,66-  
13,59-1,93-54,3-16,1-45,78-4,00-49,88-5,09,6  
6893 Некрашевич Владимир 1957 Минск, С 11,9-  
6,90-14,48-1,84-53,0-16,6-43,34-4,00-54,50-5,11,7  
6876 Сквородин Константин 1958 Москва, Т  
6876 Рыжальский Олег 1957 РСФСР, С 11,2-6,45-  
14,13-1,90-51,8-17,0-42,76-4,00-47,42-5,05,4

6755 Зурабшвили Зураб 1957 Тбилиси, ОНО  
11,8-6,24-12,27-1,80-52,3-15,9-47,64-3,70-43,20-4,59,8

#### ДЕВУШКИ

100 м

Рекорды: Европы — 11,2 М. Мейер (ГДР) 1971 г.;  
СССР — 11,3 Л. Жаркова (Свердловск, «Труд») 1968 г.

11,6 Кострикова Ольга 1959 Каховка, ДЮСШ  
11,7 Кондратьева Людмила 1958 Ростов н/Д, СИ  
11,8 Шапошник Елена 1959 Новочеркасск, Б  
11,8 Федорчук Надежда 1958 Харьков, А  
11,8 Кабаева Алла 1959 Гомель, Д  
11,8 Стома Людмила 1958 Минск, Б  
11,8 Павлович Наталья 1958 Минск, Б  
11,8 Добрынина Людмила 1959 Оренбург, Д  
11,8 Гостева Людмила 1958 Иркутск, С  
11,8 Стефан Елена 1959 Запорожье, А  
11,8 Берновская Дайна 1958 Рига, Д  
11,8 Розман Розалия 1958 Житомир, А

200 м

Рекорды: Европы — 22,9 В. Эккерт (ГДР)  
1973 г.; СССР — 23,6 Л. Кондратьева (Ростов  
н/Д, Спортинтернат) 1975 г.  
23,6 Кондратьева Людмила 1958 Ростов н/Д, СИ  
24,0 Кульчунова Мария 1958 Фрунзе, Б  
24,6 Демина Татьяна 1958 Караганда, Е  
24,6 Добрынина Людмила 1959 Оренбург, Д  
24,7 Буназайте Зина 1959 Каунас, ТР  
24,7 Стефан Елена 1959 Запорожье, А  
24,8 Сенченко Наталья 1958 Чимкент, Д  
24,8 Мышинская Елена 1959 Уфа, Т  
24,8 Резник Евгения 1958 Барнаул, Б  
24,9 Аликоо Айли 1959 Коктла-Ярве, Нр

400 м

Рекорды: Европы — 50,8 Х. Бремер (ГДР)  
1975 г.; СССР — 52,62 М. Кульчунова (Фрунзе,  
«Буревестник») 1975 г.  
52,62 Кульчунова Мария 1958 Фрунзе, Б  
56,6 Петухова Татьяна 1958 Воронеж, Л  
56,7 Григорийшина Татьяна 1959 Моск. обл. Д  
56,7 Жукова Зинаида 1959 Ленинград, ОНО  
56,8 Лев Галина 1959 Челябинск, ОНО  
57,0 Иванова Наталья 1958 Воронеж, Д  
57,0 Захарова Елена 1958 РСФСР, ТР  
57,1 Верасова Ирина 1958 Запорожье, А  
57,1 Тарасова Галина 1959 Рудный, С  
57,2 Кутузова Наталья 1958 Ульяновск, Т

800 м

Рекорды: Европы — 2,01,6 О. Коммандер (Бель-  
гия) 1975 г.; СССР — 2,03,8 Н. Забожко (Чер-  
кассы, «Спартак») 1973 г.  
2,07,6 Барташевич Елена 1959 Петрозаводск, С  
2,08,2 Подъяльская Ирина 1959 Минск, У  
2,09,1 Кузнецова Наталья 1959 Свердловск, Т  
2,10,2 Ковальчук Ирина 1959 Гомель, Д  
2,10,8 Пантелева Таисия 1958 Донецк, ТР  
2,11,0 Слесарева Татьяна 1959 Асбест, Т  
2,11,1 Аглетдинова Раиса 1960 Душанбе, Хсл  
2,11,4 Кийр Ренате 1958 Пярну, Нр  
2,11,6 Горина Наталья 1958 Чимкент, Т  
2,12,4 Мамаева Ольга 1959 Ленинград, Т

1500 м

Рекорды: Европы — 4,07,5 И. Кнутсон (Швеция)  
1973 г.; СССР — 4,21,4 Ж. Турсунова (Москва,  
«Динамо») 1974 г.  
4,24,6 Генералова Наталья 1958 Череповец, Б  
4,25,3 Гуськова Светлана 1959 Тирасполь, ОНО  
4,26,4 Крапивницкая Ирина 1959 Львов, ТР  
4,30,5 Мамаева Ольга 1959 Ленинград, Т  
4,32,8 Там Лээги 1958 Эява, Нр  
4,34,2 Фомина Ольга 1957 Ставрополь, ТР  
4,34,6 Демеха Ольга 1958 Кировград, А  
4,36,1 Низамутдинова Нелли 1959 Москва, С  
4,36,3 Слесарева Татьяна 1959 Асбест, Т  
4,36,4 Васильева Ирина 1959 Свердловск, ОНО

3000

Рекорды: Европы — не зарегистрированы.  
СССР — 9,54,6 Л. Горбунова (Москва, «Труд») 1974 г.  
10,05,8 Летина Алла 1958 Москва, Т  
10,14,2 Гуськова Светлана 1959 Тирасполь, СИ

10,17,2 Мухамедсадыкова Гафира 1959 Караган-  
да, Е  
10,21,4 Низамутдинова Нелли 1959 Москва, С  
10,23,6 Мартынова Ирина 1958 Коктла-Ярве, Нр  
10,26,8 Погребная Ольга 1958 Киев, Д  
10,43,0 Страупмане Лайма 1958 Вентспилс, Дг

100 м с барьерами  
Рекорды: Европы — 13,1 Б. Эккерт (ГДР)  
1973 г.; СССР — 13,7 Н. Моргулина (Кропоткин,  
«Динамо») 1973 г.

14,0 Зубова Татьяна 1958 Ворошиловград, Д  
14,0 Аликоо Айли 1959 Таллин, Нр  
14,1 Прозорова Ирина 1959 Москва, С  
14,1 Кеменчежи Мария 1959 Донецк, А  
14,2 Горшенина Галина 1958 Шахты, Т  
14,3 Ганюшкина Тамара 1959 Караганда, ТР  
14,4 Квашнина Елизавета 1958 Нижний Тагил, Т  
14,4 Еремеева Вера 1959 Москва, С  
14,5 Тарасевич Ольга 1959 Пинск, КЗ  
14,5 Матвеева Наталья 1958 Казань, ТР

Эстафеты 4×100 м  
Рекорды: Европы — 44,1 П. Коппетш, М. Оелс-  
нер, М. Зинцель, К. Бремер) 1975 г.; СССР —  
45,3 Исходный норматив.

45,51 СССР (Кострикова О., Иванова И., Конд-  
ратьева Л., Кульчунова М.)  
46,9 «Динамо» (Кабаева А., Добрынина И.,  
Акатова С., Короткова Г.)  
47,1 СССР (Кульчунова М., Короткова Г., Кост-  
рикова О., Кондратьева Л.)  
47,8 Сельские общества (Гнатюк О., Ивано-  
ва О., Сатуллаева Э., Кострикова О.)  
48,1 «Авангард» (Назаренко Л., Капустина И.,  
Дашенко В., Розман Р.)  
48,3 РСФСР «Динамо» (Прачко Н., Добрыни-  
на Л., Левченко Н., Короткова Г.)  
48,3 РСФСР «Спартак» (Гостева Л., Горышки-  
на Т., Аполлонова Л., Меньшикова И.)  
48,6 Москва (Шевченко Е., Голованова О., Жу-  
кова И., Седова Е.)  
48,6 «Спартак» (Гостева Л., Федосеева Н.,  
Аполлонова И., Горышкина Т.)  
48,7 «Буревестник» (Седова Е., Склюева Л., Ша-  
пошник Е., Копылова Н.)

Эстафеты 4×400 м  
Рекорды: Европы — 3,33,7 К. Бремер, М. Кох,  
М. Зинцель, Х. Ульрих (ГДР) 1975 г.; СССР —  
3,43,0 Исходный норматив.

3,50,6 «Буревестник» (Крупянова Л., Процен-  
ко Т., Тихомирова О., Кульчунова Л.)  
3,52,6 «Трудовые Резервы» (Ильина Л., Чички-  
на О., Пантелева Т., Полова Л.)  
3,52,8 Москва (Рожкова В., Савельева Н., Го-  
рижская Л., Калугина Л.)  
3,53,6 «Динамо» (Барнаульская Э., Коваль-  
чук И., Кийр Р., Григорийшина Т.)  
3,53,6 «Спартак» (Устинова Е., Родченко Н.,  
Савельева Н., Данилова Н.)  
3,53,7 «Локомотив» (Пусева Т., Иванова И., Ла-  
стовка В., Ищенко И.)  
3,53,8 «Мехнат»  
3,54,0 «Труд» (Слесарева Т., Мастерова Н.,  
Мамаева М., Лев Г.)  
3,54,2 «Авангард» (Делорина В., Балабано-  
ва Е., Мараховская О., Верещака И.)  
3,56,2 «Зенит» (Савиных С., Калугина Л., Куз-  
нецова Н., Васильева И.)

Прыжки в высоту  
Рекорды: Европы — 1,92 У. Мейфарт (ФРГ)  
1972 г.; СССР — 1,88 А. Федорчук (Минск,  
«Трудовые Резервы») 1975 г.

1,78 Сысоева Марина 1959 Фрунзе, Б  
1,78 Жило Галина 1958 Душанбе, ОНО  
1,78 Федерланд Жанна 1960 Запорожье, А  
1,77 Лобазова Галина 1959 Кимры, Т  
1,76 Шпак Татьяна 1960 Ворошиловград, Д  
1,75 Хорунжая Любовь 1958 Ростов н/Д, Б  
1,75 Четверус Нина 1959 Ворошиловград, Д  
1,75 Тарасова Ирина 1958 Кострома, С  
1,75 Мирошниченко Людмила 1959 Харьков, Д  
1,75 Ефимова Екатерина 1958 Омск, С

Прыжки в длину  
Рекорды: Европы — 6,77 М. Вельце (ГДР)  
1974 г.; СССР — 6,41 И. Жидова (Донецк,  
«Авангард») 1975 г.

6,41 Жидова Ирина 1958 Донецк, ТР  
6,26 Короткова Галина 1958 Воронеж, Д  
6,10 Акатова Светлана 1958 Ворошиловград, Д  
6,10 Кивина Галина 1958 Горький, Т  
6,10 Москалева Людмила 1958 Моск. обл., С  
6,08 Евтушенко Валентина 1959 Ставрополь, ТР  
6,07 Медведева Наталья 1958 Омск, Д  
6,07 Гнатюк Ольга 1959 Хмельницк, Кол  
6,07 Печетовская Екатерина 1958 Запорожье, А  
6,04 Зуева Надежда 1959 Ленинград, ОНО

Толкание ядра  
Рекорды: Европы — 19,23 И. Шокнехт (ГДР)  
1974 г.; СССР — 16,69 Л. Харитончик (Москва,  
«Труд») 1975 г.

15,46 Щербанос Татьяна 1960 Ворошиловград, Д  
15,36 Девичья Людмила 1959 Ворошиловград,  
15,15 Шмелева Надежда 1958 Москва, ТР  
14,51 Бекетова Людмила 1958 Москва, Т  
14,38 Машкович Любовь 1958 Владимир, Б  
14,36 Смук Богдана 1959 Львов, ОНО  
14,35 Глинская Ирина 1959 Москва, ТР  
14,28 Мартинек Тамара 1959 Львов, СА  
14,02 Чехова Людмила 1957 Ворошиловград, С  
13,93 Рыбалко Татьяна 1960 Никополь, С

Метание диска  
Рекорды: Европы — 63,26 Э. Шлаак (ГДР)

1974 г.; СССР — 55,64 Н. Петрова (Волгоград,  
«Динамо») 1971 г.  
50,12 Козырь Любовь 1958 Гомель, У  
49,02 Васютина Ирина 1959 Горький, Т  
48,56 Хомич Наталья 1958 Гомель, Л  
47,96 Логутова Наталья 1958 Москва, ДЮСШ  
47,22 Иванова Валентина 1958 Горький, Т  
47,00 Бурик Ольга 1958 Ленинград, Т  
46,30 Богомолова Ирина 1959 Москва, ТР  
46,20 Дузь Любовь 1958 Донецк, А  
45,92 Щербанос Татьяна 1960 Ворошиловград, Д  
45,30 Сероштан Валентина 1958 Тирасполь, ТР

Метание копья  
Рекорды: Европы — 62,54 Ж. Тодтен (ГДР)  
1972 г.; СССР — 61,14 Л. Блоднище (Рига,  
«Динамо») 1975 г.

61,14 Блоднище Леолита 1959 Рига, Д  
58,84 Портанова Вера 1958 Череповец, Б  
57,26 Пастернакевич Людмила 1959 Минск, ТР  
53,20 Садукевич Светлана 1958 Запорожье, А  
51,70 Прийма Эмилия 1959 Львов, ВС  
49,34 Жигулина Зоя 1958 Донецк, А  
49,32 Лейшкале Сандра 1958 Рига, ТР  
48,02 Лях Елена 1958 Алма-Ата, ТР  
47,80 Кравченко Светлана 1958 Кишинев, Мл  
47,04 Мироненко Ирина 1960 Рига, ТР

Пятиборье  
Рекорды: Европы — 4573 А. Зеегер (ГДР)  
1975 г.; СССР — 4332 Е. Смирнова (Рыбинск,  
«Труд») 1974 г.

4013 Исправникова Валентина 1959 Харьков,  
Д 15,0-13,40-1,69-5,45-26,1  
3921 Лобазова Галина 1959 Кимры, Т 14,6-9,38-  
1,77-5,71-26,3

3887 Саунина Валентина 1958 Ленинград, Д  
14,9-11,67-1,68-5,56-26,7  
3826 Медведева Наталья 1958 Одесса, Д  
14,8-8,26-1,65-6,07-26,0

3815 Белоус Ольга 1959 Харьков, Д 15,0-10,40-1,69-  
5,44-26,2  
3814 Оя Сильва 1961 Пярну, Нр 14,8-10,13-1,68-  
5,53-26,4

3812 Продайко Оксана 1960 Ростов н/Д, ДЮСШ  
14,7-10,77-1,68-5,37-26,7  
3811 Ванюшина Светлана 1960 Волгоград, Д  
14,9-10,20-1,65-5,32-25,4

3811 Матвеева Наталья 1958 Казань, ОНО 14,7-  
10,72-1,65-5,49-26,6  
3770 Манн Екатерина 1959 Алма-Ата, С 15,5-9,44-  
1,70-5,68-26,1

Примечание. Юношеские рекорды Европы  
регистрируются для возраста до 20 лет, рекорды  
СССР — до 19 лет. Этим объясняется и то,  
что в качестве рекордов Европы зарегистриро-  
ваны результаты по прыжкам в высоту, метан-  
ию молота и десятиборью, не являющиеся ре-  
кордами СССР. Все эти результаты являются  
рекордами СССР для следующей, молодежной,  
возрастной группы.

# 10 ЛУЧШИХ МОЛОДЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР

ЮНИОРЫ (19—20 ЛЕТ)  
100 м

Рекорд СССР — 10,0 Валерий Борзов (Киев,  
«Буревестник») 1969 г.

10,3 Боровик Владимир 1955 Минск, ВС  
10,3 Ганжа Александр 1955 Вильнюс, Д  
10,3 Соин Юрий 1956 Харьков, СИ  
10,3 Фирсов Владимир 1956 Волгоград, ТР  
10,4 Голоурный Алексей 1955 Киев, Б  
10,4 Шерстюк Александр 1955 Николаев, Кол  
10,4 Мурашок Николай 1955 Минск, ВС  
10,4 Малкевич Анатолий 1956 Рига, ТР  
10,4 Степанов Александр 1956 Москва, Т  
10,4 Ратушный Валерий 1955 Киев, Б

200 м  
Рекорд СССР — 20,6 Александр Жидких  
(Минск, «Буревестник») 1971 г.

21,0 Голоурный Алексей 1955 Киев, Б  
21,1 Гацкан Владимир 1956 Грозный, У  
21,2 Бураков Виктор 1955 Донецк, А  
21,3 Науменко Юрий 1956 Ленинград, С  
21,3 Органов Геннадий 1955 Тарту, К  
21,4 Ураевский Евгений 1955 Свердловск, У  
21,4 Степанов Александр 1956 Москва, Т  
21,5 Меквабишвили Баграт 1955 Тбилиси, Д  
21,5 Логвинов Евгений 1956 Рига, ТР  
21,5 Добродеев Павел 1956 Ягрославль, Б  
21,5 Столяров Сергей 1956 Ленинград, Л  
21,5 Шлеярс Монос 1955 Вильнюс, Ж

400 м  
Рекорд СССР — 46,4 Семен Кочер (Орджони-  
кидзе, «Спартак») 1971 г.

47,0 Евстони Владимир 1955 Одесса, Д  
47,9 Решетняк Анатолий 1955 Симферополь, Б

47,9 Башаркевич Евгений 1955 Минск, Б  
48,0 Черединыченко Александр 1955 Душанбе, Л  
48,0 Мартыч Александр 1955 Москва, С  
48,0 Караулов Анатолий 1955 Жданов, С  
48,1 Спрукулис Гаральдс 1956 Лимбажи, Вп  
48,2 Кинне Виктор 1955 Вентспилс, Вп  
48,3 Золотницкий Леонид 1955 Киев, Д  
48,3 Аникин Леонид 1956 Омск, Л

**Рекорд СССР — 1.47,2** Евгений Аржанов (Киев, Вооруженные Силы) 1968 г.  
1.4.8 Петрикас Эдигнос 1955 Клайпеда, Ж  
1.49.1 Касян Анатолий 1955 Киев, Б  
1.49.1 Решетняк Анатолий 1955 Симферополь, Б  
1.50.1 Ерохин Вячеслав 1955 Москва, Б  
1.50.2 Лысенко Александр 1955 Киев, Б  
1.50.2 Гамов Николай 1956 Ростов н/Д, СИ  
1.50.4 Малоземлин Владимир 1956 Куйбышев, Т  
1.50.5 Новицкий Сигитас 1955 Вильнюс, Ж  
1.50.6 Куприянов Валерий 1955 Курган, Д  
1.50.7 Шеронов Владимир 1955 Ленинград, ТР

**Рекорд СССР — 3.40,76** Сергей Абрамов (Ленинград, «Буревестник»), 1974 г.  
3.41.5 Дуда Валентин 1955 Киев, обл., Кол  
3.42.2 Сафроненко Сергей 1955 Ленинград, Б  
3.45.1 Дмитриев Дмитрий 1956 Ленинград, Б  
3.46.4 Блинов Николай 1955 Горький, У  
3.46.9 Михалев Владимир 1955 Тамбов, С  
3.47.0 Елаховский Владимир 1955 Москва, Б  
3.48.0 Анисимов Владимир 1956 Ленинград, Т  
3.48.7 Фесенко Алексей 1956 Моск. обл., Т  
3.48.7 Иванов Владимир 1956 Москва, Д  
3.48.8 Левчук Виктор 1955 Ровно, А  
3.48.8 Буранов Галли 1956 Ростов н/Д, ВС

**Рекорд СССР — 8.00,2** Владимир Затонский (Моск. обл., «Спартак») 1973 г.  
8.02.0 Федоткин Александр 1955 Минск, СА  
8.15.4 Антипов Александр 1955 Шяуляй, ТР  
8.19.6 Дмитриев Дмитрий 1956 Ленинград, Б  
8.20.6 Исесалинекс Янис 1955 Рига, Д  
8.24.0 Буранов Галли 1956 Ростов н/Д, ВС  
8.24.8 Чернюк Петр 1956 Москва, Д  
8.25.6 Блинов Николай 1955 Горький, У  
8.25.8 Меньшиков Николай 1955 Москва, Д  
8.27.0 Шувалов Александр 1955 Алма-Ата, Е  
8.27.2 Орлов Анатолий 1955 Одесса, ВС

**Рекорд СССР — 13.27,11** Энн Селлик (Тарту, «Июлд») 1975 г.  
13.49.6 Федоткин Александр 1955 Минск, ВС  
14.03.0 Антипов Александр 1955 Вильнюс, ТР  
14.04.8 Димов Анатолий 1956 Ташкент, С  
14.05.0 Левчук Валентин 1956 Ровно, А  
14.06.8 Шувалов Александр 1956 Усть-Каменогорск, Б  
14.10.0 Саусайтис Ромас 1955 Варена, Нм  
14.11.6 Чернюк Петр 1956 Москва, Д  
14.13.6 Ерохин Вячеслав 1956 Москва, Б  
14.15.4 Меньшиков Николай 1956 Москва, Д  
14.15.4 Поповский Владимир 1955 Минск, ТР

**Рекорд СССР — 28.21,6** Энн Селлик (Тарту, «Июлд») 1975 г.  
29.05.6 Федоткин Александр 1955 Минск, ВС  
29.20.4 Антипов Александр 1955 Вильнюс, ТР  
29.25.6 Меньшиков Николай 1955 Москва, Д  
30.02.0 Григорьев Николай 1955 Чебоксары, Б  
30.43.8 Котенко Василий 1956 Ворошиловград, Кол  
30.17.8 Басалаев Владимир 1955 ВС  
30.18.6 Монастырский Михаил 1956 Москва, Т  
30.22.4 Щелкунов Владимир 1955 Рязань, У  
30.26.2 Аскарлов Равиль 1956 Свердловск, ВС  
30.50.4 Клушин Виктор 1955 Ставрополь, Б

**Рекорд СССР — 13,7** Эдуард Переврзев (Ростов н/Д, «Спартак») 1973 г.  
13,8 Эльтерман Павел 1955 Фрунзе, Д  
14,2 Лапшин Леонид 1955 Ленинград, С  
14,3 Оринянский Сергей 1955 Киев, С  
14,4 Кузев Степан 1955 Львов, ВС  
14,4 Герасимчик Сергей 1956 Минск, ТР  
14,4 Пономарев Владимир 1955 Челябинск, ТР  
14,4 Полоницкий Александр 1955 Москва, Л  
14,4 Штангев Николай 1956 Донецк, А  
14,4 Кобяк Александр 1955 Витебск, ВС  
14,4 Пилипенко Виктор 1955 Омск, Б

**Рекорд СССР — 49,35** Евгений Гавриленко (Гомель «Динамо») 1971 г.  
51,4 Хомчик Александр 1955 Минск, ТР  
52,0 Рогозянский Виктор 1955 Харьков, Б  
52,1 Мишин Сергей 1955 Киев, ВС  
52,7 Горбань Александр 1955 Душанбе, Тд  
52,8 Косинов Владимир 1955 Алма-Ата, Б  
53,0 Васильев Николай 1956 Киев, ОНО  
53,1 Самой Шандор 1955 Ужгород, Б  
53,6 Дениско Александр 1955 Алма-Ата, Е  
53,6 Чермашев Владимир 1955 Москва, Б  
53,6 Самойлов Виктор 1956 Днепрпетровск, Д

**Рекорд СССР — 8.32,6** Александр Беклемешев (Москва, «Динамо») 1975 г.  
8.52.6 Дуда Валентин 1955 Киев, Кол  
8.54.4 Сазонов Валерий 1955 Москва, Б  
8.54.6 Чернюк Петр 1956 Москва, Д  
8.56.8 Борисов Виктор 1955 Москва, ВС  
9.02.0 Бородей Вацлав 1955 Минск, ВС  
9.02.8 Листьев Владислав 1956 Москва, С  
9.06.4 Приде Эльмарс 1955 Тукумс, Вп

9.06.6 Каменский Юрий 1956 Кохтла-Ярве, П  
9.08.0 Орлов Анатолий 1955 Одесса, Д

**Рекорд СССР — 40,6** Ратушный В., Аджоев Т., Меквабишвили Б., Меладзе Д. (сборная) 1973 и 40,59 Соин Ю., Голиц С., Каманин А., Науменко Ю. (сборная) 1975 г.  
40,59 СССР (Соин Ю., Голиц С., Каманин А., Науменко Ю.)  
41,0 СССР (Соин Ю., Воробьев П., Каманин А., Науменко Ю.)  
41,2 Ленинград (Спирidonov С., Столяров С., Лихачев Ю., Науменко Ю.)  
41,3 Украинская ССР (Ратушный В., Голоурный А., Оринянский С., Соин Ю.)  
41,4 РСФСР (Фирсов В., Ураевский Е., Ковалев В., Труханов С.)  
41,5 СССР (Ирьенс Г., Науменко Ю., Соин Ю., Воробьев П.)  
41,6 Литовская ССР (Паулайтис С., Ганжа А., Гражалис Р., Шлекис М.)  
41,8 Грузинская ССР (Меквабишвили Б., Аджоев Т., Бернашвили Б., Чигосвили Н.)  
41,8 Казахская ССР (Косых А., Ковалев А., Кравцов В., Машинский А.)  
41,9 Белорусская ССР (Боровик В., Мурашко Н., Хохол В., Шабан О.)

**Рекорд СССР — 3.11,2** Корнеушкин Н., Гавриленко Е., Стукалов Д., Кочер С. (Сборная).  
3.13.8 СССР (Науменко Ю., Валюлис Р., Фалин А., Тарабрин Ю.)  
3.14.4 Ленинград («Буревестник») (Семенов А., Назаренко В., Мосеев В., Ершов С.)  
3.14.8 СССР (Архипенко В., Фалин А., Тарабрин Ю., Катунин О.)  
3.15.4 Азербайджанская ССР  
3.16.2 Грузинская ССР  
3.16.5 Киев (Якушкин А., Лысенко А., Белоконь В., Рыбалко В.)  
3.17.4 Одесса (Глазomницкий М., Джумайло В., Евстониин В., Дьяченко В.)  
3.17.9 Волгоград  
3.18.0\* СССР (Тарабрин Ю., Фалин А., Акимов В., Яценко В.)  
3.18.1 Краснодар

\* — результат показан в эстафете 4x440 ярдов.  
**Ходьба 10 км**  
**Рекорд СССР — 43.12,8** Анатолий Солomин (Киев, «Буревестник») 1972 г.  
44.03.8 Матвеев Николай 1955 Минск, ВС  
44.07.2 Палагичкий Николай 1956 Черновцы, Л  
44.17.6 Терехов Геннадий 1955 Ленинград, ТР  
44.54.2 Удовенко Николай 1956 Кременчуг, А  
45.20.2 Кушарев Владимир 1955 Минск, Б  
45.26.4 Моторыгин Александр 1955 Москва, ВС  
45.38.4 Кузнецов Владимир 1956 Челябинск, Д  
45.42.0 Жук Геннадий 1955 Минск, ВС  
46.02.6 Нефедов Владимир 1955 Москва, ВС  
46.08.0 Грабовой Борис 1956 Киев, Б

**Ходьба 20 км**  
**Рекорд СССР — 1:28,27,0** Михаил Алексеев (Чебоксары, «Буревестник») 1971 г.  
1:31.00,0 Матвеев Николай 1955 Минск, ВС  
1:31.56,0 Терехов Геннадий 1955 Ленинград, ТР  
1:32.28,0 Ефимов Юрий 1956 Чебоксары, С  
1:32.50,0 Кушарев Владимир 1955 Минск, Б  
1:32.57,0 Моторыгин Александр 1955 Минск, ВС  
1:33.18,0 Нефедов Владимир 1955 Москва, ВС  
1:33.54,0 Главицкий Иван 1955 Минск, ВС  
1:34.18,0 Винар Валерий 1955 Ленинград, ВС  
1:34.18,0 Кривохижа Николай 1955 Сумы, С  
1:34.30,0 Жук Геннадий 1955 Гродно, ВС

**Прыжки в высоту**  
**Рекорд СССР — 2,27** Валерий Брумель (Москва, «Буревестник») 1962 г.  
2,24 Григорьев Александр 1955 Минск, КЗ  
2,22 Карлсон Иманте 1955 Рига, Д  
2,21 Сенюков Сергей 1955 Черновцы, С  
2,20 Андреев Владимир 1956 Куйбышев, Т  
2,18 Белков Геннадий 1956 Куйбышев, Т  
2,17 Элеранд Аллан 1955 Таллин, К  
2,16 Гаверик Николай 1955 Иваново, Б  
2,15 Машков Александр 1956 Одесса, Д  
2,15 Псвиринин Вячеслав 1955 Душанбе, Тд  
2,14 Молотиллов Станислав 1955 Моск. обл., С  
2,14 Рязанов Олег 1955 Семипалатинск, Б  
2,14 Петров Александр 1955 Москва, Б  
2,14 Тарасенков Владимир 1955 Москва, Л

**Прыжки с шестом**  
**Рекорд СССР — 5,28** Александр Востриков (Донецк, «Авангард») 1975 г.  
5,28 Востриков Александр 1956 Донецк, А  
5,25 Лилиенко Рамон 1955 Таллин, К  
5,00 Кориндаль Сергей 1956 Донецк, А  
5,00 Морозов Михаил 1956 Москва, Т  
4,90 Сергиенко Владимир 1956 Иркутск, Л  
4,86 Рыжих Владимир 1955 Омск, Б  
4,80 Гуриев Леонид 1956 Донецк, Д  
4,80 Степин Юрий 1956 Москва, ТР  
4,80 Гессель Тимофей 1955 Челябинск, Б  
4,80 Сергеев Олег 1956 Одесса, Д  
4,80 Сасонный Алексей 1956 Моск. обл., С

**Прыжки в длину**  
**Рекорд СССР — 8,11** Валерий Подлужный (Донецк, «Трудовые резервы») 1972 г.  
7,82 Звездин Юрий 1955 Калинин, Д  
7,76 Ивиньш Юрис 1955 Рига, Д  
7,75 Косых Анатолий 1956 Алма-Ата, ТР  
7,69 Королев Александр 1955 Минск, Б  
7,65 Цепелев Владимир 1956 Баку, ВС  
7,54 Лобанов Павел 1955 Запорожье, Б

7,53 Степанян Оганес 1956 Ереван, ОНО  
7,48 Бельский Виктор 1955 Минск, Б  
7,47 Вишня Игорь 1955 Харьков, Д  
7,42 Железов Сергей 1956 Николаев, А  
7,42 Ахапкин Константин 1956 Рыбинск, Т  
При попутном ветре, свыше 2 м/сек,  
7,81 Цепелев Владимир 1956 Баку, ВС

**Тройной прыжок**  
**Рекорд СССР — 16,56** Николай Дудкин (Москва, «Буревестник») 1967 г., Анатолий Пискулин (Ленинград, «Зенит») 1972 г.  
16,20 Ковтунов Геннадий 1956 Донецк, А  
16,14 Горшков Сергей 1955 Минск, С  
16,12 Лобанов Павел 1955 Запорожье, Б  
16,11 Перевалов Владимир 1956 Алма-Ата, Кр  
16,03 Уудмяэ Яан 1955 Тарту, П  
15,89 Цветков Геннадий 1955 Киев, Б  
15,89 Бригадный Владимир 1955 Ашхабад, Л  
15,73 Чалыгин Сергей 1955 Краснодар, Т  
15,67 Локко Владимир 1956 Минск, Б  
15,63 Лемешко Александр 1955 Львов, ТР

**Толкание ядра**  
**Рекорд СССР — 19,12** Владимир Киселев (Кременчуг, «Авангард») 1975 г.  
17,51 Доморосов Михаил 1955 Минск, ТР  
17,45 Левин Сергей 1956 Москва, С  
17,01 Михайлов Геннадий 1956 Ленинград, Т  
16,96 Мокшанский Владимир 1955 Львов, Б  
16,95 Ульянов Сергей 1955 Москва, ВС  
16,90 Бородей Александр 1956 Минск, Б  
16,64 Пугачев Янис 1956 Мурьяни, Вп  
16,62 Ковзун Дмитрий 1955 Моск. обл., ТР  
16,45 Бондарев Александр 1955 Ташкент, Б  
16,36 Донских Сергей 1956 Ленинград, Д

**Метание диска**  
**Рекорд СССР — 59,32** Александр Нажимов (Челябинск, «Буревестник») 1972 г.  
58,58 Дугинцев Игорь 1956 Одесса, Д  
55,46 Лауг Анатолий 1955 Волгоград, Д  
54,82 Нымчик Райнис 1955 Таллин, Д  
53,50 Ковзун Дмитрий 1955 Моск. обл., ТР  
52,50 Жоголев Сергей 1955 Самарканд, Б  
52,00 Клименко Александр 1955 Ленинград, Б  
51,52 Рубанов Александр 1956 Калининград, С  
51,42 Соколов Виталий 1955 Минск, Б  
50,86 Денисюк Александр 1956 Гродно, ВС  
50,78 Сидоров Александр 1956 Москва, Т

**Метание молота**  
**Рекорд СССР — 75,00** Юрий Седых (Киев, «Буревестник») 1975 г.  
75,00 Седых Юрий 1955 Киев, Б  
70,88 Труфанов Александр 1955 Ставрополь, ТР  
70,06 Лебедев Игорь 1955 Москва, С  
66,94 Радзиньш Янис 1956 Рига, Дг  
66,54 Чумаченко Сергей 1956 Киев, Д  
64,28 Шапкин Игорь 1956 Одесса, Д  
64,16 Савилов Игорь 1955 Ворошиловград, Б  
63,94 Абрамов Виталий 1956 Москва, Б  
63,60 Приступа Владимир 1955 Львов, ВС  
62,96 Морозов Виктор 1956 Москва, ВС

**Метание копья**  
**Рекорд СССР — 84,48** Александр Макаров (Моск. обл., «Динамо») 1971 г.  
81,20 Рышко Виктор 1955 Киев, Б  
80,72 Донциньш Улдис 1955 Рига, Дг  
80,56 Копылов Юрий 1956 Смоленск, ТР  
78,66 Громов Иван 1956 Ставрополь, Д  
76,62 Пуусте Хейно 1955 Таллин, К  
75,60 Фаине Юрий 1956 Ленинград, ОНО  
75,12 Сюя Дайнис 1955 Стучка, Вп  
74,46 Тохтин Сергей 1955 Ленинград, С  
74,24 Евсюков Виктор 1956 Москва, ТР  
72,54 Воинов Сергей 1955 Ташкент, ВС

**Десятиборье**  
**Рекорд СССР — 7909** Николай Авиллов (Одесса, «Динамо») 1968 г. 10,9-7,64-13,41-2,07-49,9-14,5-46,61-4,10-60,12-5,00,8  
7898 Бурьяков Владимир 1955 Ростов н/Д, Б  
11,0-7,18-13,62-1,93-49,5-15,6-40,74-4,55-66,26-4,22,7  
7559 Казанцев Александр 1955 Грозный, С  
10,6-7,34-14,79-1,95-50,3-15,6-46,80-3,40-58,20-5,01,6  
7468 Касьянов Алексей 1955 Моск. обл., Д  
11,3-6,88-14,17-1,80-50,8-15,0-38,82-4,20-54,50-4,16,0  
7424 Новиков Анатолий 1956 Хмельницкий, Кол  
11,03-6,69-11,55-1,89-48,6-15,24-37,14-4,40-56,44-4,29,2  
7368 Савченко Александр 1955 Чебоксары, Б  
11,2-6,73-13,97-1,85-51,9-14,8-10,70-4,40-64,20-5,04,6  
7357 Каукис Тынэ 1956 Таллин, К 11,68-7,00-12,63-2,02-52,3-14,79-38,20-4,20-64,56-4,48,9  
7200 Агеев Сергей 1955 Чебоксары, Б 11,0-6,90-13,37-1,90-51,8-15,5-36,70-4,00-54,70-4,56,0  
7196 Зуев Андрей 1956 Москва, Т 11,1-7,20-12,24-1,92-51,8-16,0-37,70-4,30-41,95-4,24,7  
7193 Скрастыньш Янис 1955 Валмиера, Вп 11,2-6,94-11,90-1,92-50,7-15,4-34,90-4,00-56,52-4,22,2  
7168 Пестриков Александр 1956 Ленинград, Б 11,2-6,65-13,00-1,94-51,6-15,3-37,06-4,30-51,24-4,46,6

**Девушки (18—19 лет)**  
**100 м**  
**Рекорд СССР — 11,3** Людмила Жакова (Свердловск, «Труд») 1968 г.  
11,6 Дрокова Людмила 1957 Бельцы, Мл  
11,7 Иванова Любовь 1957 Витебск, Д  
11,8 Моросова Татьяна 1957 Донецк, ТР  
11,8 Дердков Галина 1957 Брест, Л  
11,8 Борисова Людмила 1956 Ленинград, Д  
11,8 Епифанцева Наталья 1957 Уфа, Д  
11,8 Ситченкова Людмила 1957 Златоуст, С  
11,8 Забияка Тамара 1956 Ворошиловград, Б  
11,8 Якимович Людмила 1957 Минск, С  
11,8 Кашеева Вера 1957 Витебск, КЗ



11,8 Богданцева Ольга 1956 Новосибирск, ТР  
11,8 Мизюлина Татьяна 1956 Рига, Др

200 м

**Рекорд СССР — 23,5** Надежда Бесфамильная (Москва, Вооруженные Силы) 1970 г.  
24,0 Дрокова Людмила 1957 Вельцы, Мл  
24,1 Иванова Любовь 1957 Витебск, Д  
24,1 Бердяева Людмила 1956 Иваново, Т  
24,4 Лисовская Валентина 1956 Севастополь, С  
24,6 Махова Раиса 1957 Днепрпетровск, Б  
24,6 Акушеркина Наталья 1957 Алма-Ата, Д  
24,6 Ахмедзянова Фарида 1956 Фрунзе, Б  
24,7 Моросова Татьяна 1957 Донецк, ТР  
24,7 Балкина Татьяна 1956 Челябинск, Б  
24,7 Молотова Ольга 1956 Москва, Б

400 м

**Рекорд СССР — 52,6** Мария Кульчунова (Франзе, «Буревестник») 1975 г.  
53,8 Ковалева Наталья 1956 Минск, Д  
55,0 Бердяева Людмила 1956 Иваново, Т  
55,3 Денисова Галина 1956 Кострома, С  
55,5 Бессоветова Людмила 1956 Москва, С  
55,7 Бормане Анитра 1957 Рига, Д  
56,0 Акушеркина Наталья 1957 Алма-Ата, Д  
56,0 Тарабрина Надежда 1956 Ленинград, Б  
56,2 Гаврилова Ирина 1957 Челябинск, Б  
56,3 Лобода Тамара 1956 Фрунзе, Ал  
56,5 Сирицина Валентина 1956 Псков, ТР  
56,5 Ильиных Валентина 1956 Свердловск, Т  
56,5 Валивахина Татьяна 1956 Липецк, Б

800 м

**Рекорд СССР — 2:01,9** Измайлова Равиля (Москва, «Динамо») 1975 г.  
2:01,9 Измайлова Равиля 1956 Москва, Д  
2:02,4 Ильиных Валентина 1956 Свердловск, Т  
2:08,0 Капрелите Ниёле 1956 Каунас, Нм  
2:08,4 Пимонова Ирина 1956 Челябинск, Л  
2:08,4 Коба Тамара 1957 Днепрпетровск, Л  
2:09,2 Ворона Наталья 1957 Киев, Б  
2:09,8 Ульданова Вера 1957 Прокопьевск, Т  
2:10,2 Веревкина Ольга 1956 Москва, С  
2:10,6 Турсунова Жанна 1957 Москва, Д  
2:10,8 Воейкова Наталья 1957 Горький, С

1500 м

**Рекорд СССР — 4:16,7** Равиля Измаилова (Москва, «Динамо») 1975 г.  
4:16,7 Измаилова Равиля 1956 Москва, Д  
4:19,6 Турсунова Жанна 1957 Москва, Д  
4:21,1 Горбунова Людмила 1957 Москва, Т  
4:26,0 Коба Тамара 1957 Днепрпетровск, Л  
4:26,9 Деметьева Наталья 1956 Свердловск, ТР  
4:27,6 Зыкова Светлана 1957 Москва, Д  
4:27,8 Ткачук Наталья 1957 Житомир, Кол  
4:29,2 Гаврик Светлана 1956 Свердловск, Т  
4:30,4 Сташук Наталья 1956 Киев, А  
4:31,7 Волкова Вера 1956 Караганда, ТР

3000 м

**Рекорд СССР — 9:15,0** Гiana Романова (Чебоксары, «Спартак») 1974 г.  
9:27,2 Измаилова Равиля 1956 Москва, Д  
9:42,4 Деметьева Наталья 1956 Свердловск, ТР  
9:43,2 Унтилова Полина 1956 Суклея, Клл  
9:48,0 Липовецкая Наталья 1956 Ленинград, Б  
9:48,8 Якишко Елена 1957 Ташкент, Мх  
9:49,4 Борисенкова Раиса 1956 Ворошиловград, А  
9:51,4 Вичуринна Надежда 1956 Фрунзе, Б  
9:55,0 Миндубаева Светлана 1956 Ленинград, Т  
9:56,3 Ручина Алевтина 1956 Череповец, Т  
10:07,0 Сушкова Надежда 1956 Москва, С

100 м с барьерами

**Рекорд СССР — 13,3** Татьяна Кондрашова (Ленинград, «Труд») 1970 г.  
13,4 Моргулина Нина 1956 Кропоткин, Д  
13,6 Смирнова Екатерина 1956 Рыбинск, Т  
13,9 Сивер Людмила 1956 Киев, С  
14,0 Богданцева Ольга 1956 Новосибирск, ТР  
14,1 Головкина Людмила 1957 Ленинград, Д  
14,2 Кокуленко Наталья 1957 Донецк, А  
14,3 Хитрова Наталья 1957 Барнаул, Б  
14,3 Иватко Ирина 1956 Ленинград, Т  
14,5 Искандерова Ольга 1956 Ташкент, Б  
14,6 Якимович Светлана 1957 Минск, Б  
14,6 Конокова Раиса 1956 Москва, Т  
14,6 Волкова Наталья 1957 Алма-Ата, Кр  
14,6 Тийк Сайма 1957 Рапла, Нр  
При попутном ветре, свыше 2 м/сек.  
13,7 Сивер Людмила 1956 Киев, С

Эстафета 4x100 м

**Рекорд СССР — 45,3** Р. Никанорова, Н. Бесфамильная, М. Никифорова, Л. Жаркова (Сборная) 1968 г.  
45,4 ССР (Просаяна В., Кострикова О., Смирнова Е., Кондратьева Л.)  
46,3 РСФСР (Николаева Е., Воронина Н., Моргулина Н., Богданцева О.)  
47,5 Украинская ССР (Сивер Л., Забилюк Т., Моросова Т., Лисовская В.)  
47,9 Ленинград (Калиниченко Т., Зусманова Т., Леонова Т., Самкова Т.)  
48,0 Москва, Профсоюзы (Канюкова Р., Мойсеева Л., Мордасова Л., Молотова О.)  
48,3 Казахская ССР (Максимова О., Лысенко В., Лихобабина Т., Сагай Л.)  
48,3 Москва «Динамо» (Еремина А., Воронина Е., Багрянцева И., Кошушкина Н.)  
48,4 Украинская ССР (Масюта В., Желобенко Н., Швайко Г., Табакова Л.)  
48,6 Москва «Динамо»  
48,6 Белорусская ССР (Мискевич И., Якимович Л., Кривошекова И., Иванова Л.)  
Эстафета 4x400 м

**Рекорд СССР — 3:39,8** Кульчунова М., Денисова Г., Бормане А., Бердяева Л., 1974 г.

3:44,7 СССР (Пастухова Т., Ковылина Н., Бормане М., Кульчунова М.)

3:46,7 Ленинград «Буревестник» (Тарабрина Н., Тюрина Е., Бердышева Н., Зыкина Г.)  
3:49,2 Москва «Динамо» (Шябенкова Л., Фролова Т., Шамшурко Т., Багрянцева И.)  
3:50,5 Ленинград «Буревестник» (Тарабрина Н., Соболева И., Тюрина Е., Бердышева Н.)

3:51,2 Киргизская ССР (Кульчунова М., Ковылина Н., Бутенко Л., Лобода Т.)  
3:55,6 Москва «Динамо» (Фролова Т., Дерипаско С., Шамшурко Т., Багрянцева И.)  
3:56,9 Волгоград (Каргина О., Семенова Н., Ковалева Н., Клагин А.)  
3:58,0 Москва «Спартак» (Грушина Л., Бессоветова Л., Веревкина О., Мойсеева Л.)

Прыжки в высоту

**Рекорд СССР — 1,88** Федорчук Алла (Минск «Трудовые резервы») 1975 г.  
1,88 Федорчук Алла 1957 Минск, ТР  
1,84 Бутузова Людмила 1957 Караганда, ТР  
1,83 Прилепина Галина 1957 Алма-Ата, ВС  
1,81 Климентенок Лариса 1957 Полоцк, КЗ  
1,80 Писаренко Нина 1957 Ростов н/Д, Т  
1,80 Чертовикова Наталья 1956 Алма-Ата, Б  
1,78 Кыюдите Геновайте 1956 Швекшина, Нм  
1,78 Левоненко Наталья 1955 Брянск, Л  
1,78 Киселева Светлана 1956 Петрозаводск, С  
1,78 Смирнова Екатерина 1956 Рыбинск, Т  
1,78 Цуканова Татьяна 1957 Черновцы, С

Прыжки в длину

**Рекорд СССР — 6,42** Ольга Рукавишникова (Казань, «Буревестник») 1973 г.  
6,32 Рытикова Людмила 1956 Воронеж, Д  
6,18 Смирнова Екатерина 1956 Рыбинск, Т  
6,18 Бушуева Галина 1956 Минск, Б  
6,13 Костина Ангелина 1956 Архангельск, Б  
6,09 Ковалева Виктория 1957 Жданов, С  
6,07 Рой Валентина 1956 Брест, С  
6,05 Наутс Хелви 1957 Таллин, К  
6,00 Котова Анна 1956 Харьков, СИ  
5,98 Калининченко Татьяна 1956 Ленинград, Л  
5,97 Искандерова Ольга 1956 Ташкент, Б  
При попутном ветре, свыше 2 м/сек.  
6,32 Смирнова Екатерина 1956 Рыбинск, Т

Толкание ядра

**Рекорд СССР — 17,72** Нуну Абашидзе (Одесса, Д) 1974 г.  
16,69 Харитончик Любовь 1957 Москва, Т  
16,49 Хорошилова Ольга 1957 Москва, С  
14,82 Головина Галина 1956 Брянск, Т  
14,80 Беспятых Вера 1956 Москва, Т  
14,71 Коновалова Людмила 1956 Москва, Т  
14,60 Брянцева Светлана 1957 Харьков, Б  
14,60 Рудакова Дарья 1957 Бендеры, ОНО  
14,30 Буевская Ирина 1956 Москва, Б  
14,20 Нестеренко Тамара 1957 Гомель, Б  
14,02 Костырко Татьяна 1956 Краснодар, У

Метание диска

**Рекорд СССР — 57,69** Надежда Ероха (Витебск, «Спартак») 1972 г.  
54,22 Дорошенко Татьяна 1956 Москва, ТР  
54,00 Стародубцева Татьяна 1956 Караганда, ТР  
52,60 Беспятых Вера 1956 Москва, Т  
50,98 Федоренко Татьяна 1957 Одесса, Д  
50,80 Забелина Татьяна 1956 Пятигорск, Т  
50,41 Каптюх Татьяна 1956 Запорожье, Б  
50,14 Таранова Татьяна 1956 Москва, Т  
49,82 Мирошина Людмила 1956 Харьков, Б  
49,60 Седых Галина 1957 Свердловск, ТР  
49,46 Садовая Валентина 1957 Одесса, Д

Метание копья

**Рекорд СССР — 61,14** Леолите Блоднице (Рига, «Динамо») 1975 г.  
57,44 Задко Людмила 1956 Киев, Д  
54,60 Литвинова Валентина 1957 Харьков, А  
51,07 Мельникова Наталья 1956 Москва, ТР  
50,12 Шевченко Любовь 1957 Днепрпетровск, А  
50,10 Савкина Валентина 1956 Душанбе, Хсл  
50,02 Вервейко Зоя 1957 Ворошиловград, Д  
49,12 Рутковська Беатрис 1957 Рига, Д  
48,70 Косорыженко Татьяна 1956 Харьков, Б  
48,52 Мажоняйтэ Дануте 1957 Паневежис, Нм  
47,28 Черняева Нина 1957 Москва, Б  
47,28 Лубяная Ольга 1956 Ростов н/Д, Л

Пятиборье

**Рекорд СССР — 4472** Ольга Рукавишникова (Казань, «Буревестник») 1974 г.  
13,8-11,77-1,78-6,35-24,6  
4453 Смирнова Екатерина 1956 Рыбинск, Т 13,6-12,43-1,78-6,32-25,5  
4052 Головкина Людмила 1957 Ленинград, ОНО 14,1-11,36-1,60-5,78-25,2  
3912 Иватко Ирина 1956 Ленинград, Т 14,9-10,66-1,70-5,80-26,5  
3893 Якимович Светлана 1956 Минск, Б 14,6-12,36-1,60-5,60-26,7  
3819 Свержева Марина 1957 Кшинев, Мл 15,3-11,43-1,67-5,46-26,4  
3806 Кулякова Ольга 1956 Москва, С 15,1-10,03-1,66-5,51-25,7  
3800 Головина Галина 1956 Брянск, Т 15,6-13,55-1,60-5,36-26,7  
3772 Исламова Лариса 1956 Ижевск, Б 15,2-9,61-1,60-5,80-25,7  
3764 Бутузова Людмила 1957 Караганда, ТР 15,6-11,45-1,77-5,68-28,3  
3762 Салыкина Вера 1957 Барнаул, Д 15,3-10,81-1,63-5,70-26,8

## ПАМЯТИ ВЛАДИМИРА БУЛАТОВА



Он был замечательным спортсменом. Хорошим тренером. Добрым, отзывчивым, сердечным другом. Умным, интересным собеседником. Был...

Как не подходит это слово к Владимиру Булатову, человеку яркого таланта, кипучего темперамента, неистощимого оптимизма, человеку с характером бойца.

...Память возвращает нас в 1958 год. Первый матч легкоатлетических команд СССР и США. Первое поражение непобедимых американцев и первая победа советских прыгунов с шестом. Победа в виде, который всегда считался неоспоримой вотчиной океанских атлетов. Эту победу принес нам Владимир Булатов. И через год в Филадельфии Владимир не уступил ни сантиметра рекордсмену мира и будущему олимпийскому чемпиону Дональду Бреггу. Состязания закончились на высоте, превышающей европейский рекорд. Этот рекорд принес нам Владимир Булатов. Неумолимым тружеником оставался Владимир Булатов и на тренерской работе: на далеком острове Свободы и в родном Минске. До последних дней он трудился во славу советского спорта...

# Трибуна



## Читателя

В этом году я заканчиваю 10-й класс. С 5-го класса занимаюсь легкой атлетикой. В прошлом году в прыжках в длину выполнила норматив III разряда, все нормативы ГТО III ступени сдала на золотой значок. Очень люблю спорт, поэтому по окончании школы решила поступать в институт физической культуры. Но мои одноклассники говорят, что со слабым зрением не принимают. Я сижу на последней парте, поэтому плохо вижу доску, и врач рекомендовал мне носить очки для дали — 3. Очки я надеваю только в школе и в кино, тренируюсь без очков. Еще одно обстоятельство. У меня обнаружили ангину, в мае или июне будут делать операцию. Через сколько времени после операции можно начинать тренировку? Ответить прошу через «Легкую атлетику». Четвертый год подписываюсь на ваш журнал.

Люда Т., Якутская АССР

Близорукость до —3 диоптрий считается незначительной. При такой близорукости, если процесс не прогрессирует и нет противопоказаний для занятий спортом, можно заниматься легкой атлетикой, но лучше бегом, а не прыжками. Поэтому, прежде чем подавать заявление в институт физической культуры, необходимо пройти обследование у окулиста, с тем чтобы выявить причину близорукости и исключить заболевания, при которых занятия спортом противопоказаны. К сожалению, в дальнейшем близорукость может увеличиться и могут даже возникнуть изменения в оболочках глаза, а при значительном ухудшении зрения занятия спортом приходится прекращать, а следовательно, становится невозможной и учеба в институте физкультуры.

Что касается операции удаления миндалин, то эта операция не считается тяжелой. После такой операции, если нет осложнений, можно приступить к тренировке через четыре недели. Однако в каждом конкретном случае разрешение для продолжения занятий дает врач.

Работая с юными легкоатлетами, я столкнулся с таким фактом: после прохождения ежегодного углубленного медосмотра оказалось, что многие учащиеся школы были отнесены к подготовитель-

ной группе из-за пониженного зрения. В их число попали и несколько моих учеников, после года занятий показавших неплохие результаты и полюбивших легкую атлетику. В связи с этим хотелось бы получить консультацию опытного специалиста по следующим вопросам:

1. Какие противопоказания к занятиям легкой атлетикой имеют подростки с пониженным зрением?
2. Какое влияние оказывают занятия легкой атлетикой на зрение?
3. Какие именно виды легкой атлетики и как действуют на зрение?
4. Не могли ли повлиять на зрение слишком большие нагрузки? Ведь есть немало высококлассных спортсменов, выступающих в очках.

Не увлечение ли телевидением и увеличение учебной нагрузки являются причинами ухудшения зрения?

Я понимаю, что невозможно заочно давать точные рецепты, но буду признателен, если с вашей помощью смогу ответить на вопросы и успокоить своих учеников и их родителей.

г. Выкса  
Горьковской области

А. ПРОСТИН,  
тренер ДЮСШ

## СПОРТ И ЗРЕНИЕ

В школьные годы у детей нередко возникает так называемая школьная близорукость, которая сопровождается понижением зрения. Такие школьники начинают носить очки, и некоторым из них ограничиваются физические нагрузки или вообще запрещаются. Близорукость у школьников имеет широкое распространение во всех странах мира. В нашей стране число близоруких школьников также было велико, но в последние годы постепенно уменьшается в связи с системой профилактических мероприятий, связанных с гигиеной зрения.

Близорукость, или миопия, у детей в школьные годы чаще всего прогрессирует (особенно в младшем школьном возрасте), и детям ежегодно меняются очки в сторону увеличения диоптрий. На повышение близорукости влияет несоблюдение необходимых гигиенических условий чтения и письма (плохое освещение, чтение лежа или неправильная поза за столом во время приготовления уроков, книги с очень мелким шрифтом, длительные занятия без отдыха), заблуждение других органов и систем, общее ослабление организма, наследственное предрасположение. Бывает и так, что ребенок приходит в школу, имея стопроцентное зрение, начинает заниматься спортом, чувствует себя хорошо, а в последующие годы у него развивается близорукость, снижается зрение, появляются те или иные изменения в оболочках глаза, и школьнику приходится запретить занятия спортом.

Различают три степени близорукости: слабая — до 3 диоптрий, средняя — от 3 до 6 диоптрий и высокая — свыше 6 диоптрий. При слабой степени близорукости (очки до —3 диоптрий), как правило, никаких патологических изменений в оболочках глаза не наблюдается и школьник может заниматься легкой атлетикой и даже прыжками. При средней степени близорукости (очки до —6 диоптрий) можно заниматься лишь некоторыми видами легкой атлетики — бегом на различные дистанции, метания-

ми, толканием ядра (за исключением упражнений со штангой), однако запрещаются все виды прыжков и бег с барьерами. Детям со средней близорукостью нельзя рекомендовать и такие виды, как футбол, хоккей, гимнастика и некоторые другие, которые несовместимы с ношением очков, а занятия без очков могут привести к трагическим повреждениям и, кроме того, могут способствовать развитию близорукости, при которой занятия спортом вообще становятся невозможными. При такой близорукости могут появиться изменения со стороны оболочек глаза, кровоизлияния в стекловидное тело и в сетчатку глаза вплоть до ее отслойки — тяжелого осложнения с потерей зрения.

При высокой степени близорукости (очки свыше —6 диоптрий) занятия легкой атлетикой противопоказаны. И только в отдельных исключительных случаях — при отсутствии патологических изменений в оболочках глаза — можно разрешать заниматься бегом.

Таким образом, если сами по себе занятия легкой атлетикой не оказывают непосредственного влияния на зрение, то у школьников с уже развившейся близорукостью они могут привести к тяжелым последствиям. В каждом конкретном случае вопрос о возможности занятий тем или иным видом легкой атлетики должен решать врач-окулист (лучше спортивный).

Что касается спортсменов, выступающих в очках, то здесь надо строго разграничивать близорукость и дальнозоркость. При дальнозоркости тоже рекомендуется ношение очков, но при таком зрении не бывает патологических изменений в оболочках глаза. Дело в том, что дальнозоркость, или гиперметропия, — это обычное состояние глаза новорожденного. У большинства детей в течение первого десятилетия жизни в результате роста глаза, главным образом его удлинения, дальнозоркость переходит в нормальную рефракцию (способность глаза преломлять падающие на него лучи света). Таким образом, у школьников дальнозоркость можно рассматривать как следствие задержки роста глазного яблока (возможно, что здесь играет роль наследственное предрасположение и общее состояние организма). При дальнозоркости можно заниматься всеми видами спорта и легкой атлетики без ограничений.

В сборной команде страны по легкой атлетике действительно есть несколько спортсменов, выступающих в очках. Широко известно имя мастера спорта международного класса, чемпиона и рекордсмена страны в беге на средние дистанции М. Желобовского. На Олимпиаде в Мехико бронзовую медаль в толкании ядра завоевал мастер спорта международного класса Э. Гушин, также имеющий пониженное зрение. Незначительная близорукость отмечена и у некоторых других членов сборной команды (мастер спорта бьеррист Э. Перверзев, кандидат в мастера спорта спринтер А. Степанов). Но все это взрослые спортсмены, у которых близорукость (речь идет о слабой степени близорукости) уже стабилизировалась в течение нескольких лет и никаких изменений в оболочках глаза не определялось.

В. ВАСЮТЧЕВА,  
врач-окулист Московского врачебно-физкультурного диспансера № 2



# ПРОСИМ СЛОВА!

Пройдет немного времени, и закончится учебный год. Детвора окупнется в лето. А пока рубрика «Идет родительское собрание» вновь возвращается к теме физического воспитания детей. Судя по редакционной почте, затронутые проблемы нашли отклик у читателей журнала. Пишут рабочие и инженеры, педагоги и ученые, колхозники и строители — люди разных профессий и возрастов. Одни в своих письмах высказывают сомнения, другие, наоборот, — одобрение новой программы физического воспитания, третьи предлагают что-то свое, новое, дополняют, рекомендуют. Но, так или иначе, каждый просит слова. Сегодня мы предлагаем вниманию часть полученной корреспонденции.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ!

Мы стремимся воспитать ребенка физически здоровым, развитым. Стремимся, но не всегда получается так, как этого хотелось бы. Может, потому, что мы, родители, не умеем четко соотнести наши замыслы с повседневностью, прикрываясь зачастую работой, занятостью, усталостью, полагаемся больше на школу? Понимаем ли мы, что физическое развитие детей — это не абстрактное явление, приходящее неведомо откуда, а регулярные занятия физкультурой и спортом? Можем ли мы сказать своему ребенку; будь таким, как мы, являемся ли мы таким примером?

Сам я работаю на бульдозере. Что это за работа, объяснять не буду: дел хватает по горло. Видно, поэтому в свое время я мало обращал внимания на сына и его развитие. Но как-то пригляделся: до чего же он хил, в чем только душа держится! А парню четырнадцать лет. Недавно принес он журнал «Легкая атлетика» и прочитал, что называется, от корки до корки. Все потом удивлялся: как это люди могут так быстро бегать, высоко прыгать? Заглянул и я в журнал, прочитал про родительское собрание. Мне тоже хочется видеть своего сына и крепким, и здоровым. Но как это сделать — не знаю. Парень-то серьезно решил заняться легкой атлетикой. Мы уже ему и спортивную форму приобрели, и журнал я выписал. Но ведь в нем, как я понял, о большом спорте говорится. С чего начать? Посоветуйте.

г. Витебск

А. ТОЛСТИКОВ

## ТОП, ТОП... БЕГАЕТ МАЛЫШ

Коротко о себе. Мне 27 лет, работаю инженером на заводе. У меня растет дочь, ей семь лет. И уже три года мы с ней бегаем по утрам. Регулярно бегаем. Сначала это были просто пробежки от дома до детского садика. Потом мы настолько привыкли к такому «режиму», что уже впоследствии не могли обойтись без зарядки и легкой трусцы.

Теперь дочка учится в первом классе, и день ее начинается с шести утра. По воскресеньям, как правило, всей семьей катаемся на лыжах. Преподаватель физкультуры говорит, что для нашей дочки новая программа дается легко, девочка развита не по возрасту. С одной стороны, это радует, но с другой... Мне часто приходится слышать от товарищей: бегайте, мол, вы, бегайте, а девочку не долго и «загонять». Хуже того. Некоторые считают меня прямо-таки «деспотом» по отношению к своему ребенку. И хотя здоровье дочери ежемесячно проверяем в детской поликлинике, советуемся с врачами, согласитесь, такое слышать не совсем приятно. Однако, надеюсь, в скором времени ряды «противников» поредеют. Мы постараемся вместе с дочерью доказать, что регулярные занятия физкультурой, утренняя гимнастика, бег — залог крепкого здоровья. Время нас рассудит!

г. Шелихов, Иркутская область

А. КОМАРОВ

## ЗАБОТА У НАС ТАКАЯ

Семья и школа... Совсем не хочется проводить разграничительную линию между ними: об этом должны думать родители, а об этом — учитель физкультуры. Цели и задачи у нас общие. И все же, несмотря на это, ответственность родителей за физическое развитие ребенка стоит на первом месте. Именно в семье главным образом может правильно сформироваться отношение детей к физической культуре и спорту. Если родители большую часть свободного времени проводят за телевизором, у ребенка постепенно выработается та же привычка. Честно признаться, я не сразу пришел к мысли, что утренняя зарядка и трусца могут многое дать для здоровья. Не сразу и сына удалось увлечь. Но теперь все позади. Теперь мы даже не мыслим утро без совместных пробежек, без легкого кросса. Наши регулярные занятия привели сына в секцию легкой атлетики. Он увлекся бегом, и, кажется, серьезно. Часто по воскресеньям он приглашает меня на соревнования. Я вместе с ним радуюсь его успехам, вместе переживаем его неудачи. И такая «программа» выходного дня мне по душе. Впрочем, я и сам теперь думаю попробовать свои силы. Ведь стартуют и бегают ветераны, а мне еще далеко до их возраста. Но сначала надо сдать на «отлично» нормы ГТО. Сын уже получил золотой значок, очередь за мной.

г. Донецк

В. ПРОХОРЕНКО,  
инженер

## ПО СТУПЕНЬКАМ ЗДОРОВЬЯ

Я учитель физкультуры. Вот уже два года, как закончил пединститут и работаю в сельской школе. Выступление журна-

ла на тему физического воспитания детей особенно близко мне. Согласен со многими родителями: двух уроков физкультуры в неделю мало. Вот уже два года у нас в школе работает секция легкой атлетики. Ныне каждый третий учащийся — легкоатлет. Но секционная работа не может решить всех проблем. Мы же избрали еще и такой путь. Организовали для ребят факультативные занятия по физкультуре. В программе легкая атлетика, как основной вид Всеобщего комплекса ГТО. Этот эксперимент мы провели в 9-х классах. Теперь думаем распространить на всю школу. К двум урокам физкультуры в неделю прибавятся еще и два часа факультативных занятий. В дальнейшем хотелось бы одаренных школьников объединить в спортивные классы. Вот по такой своеобразной лестнице будут подниматься ребята в большой спорт. Правда, пока это мечты, тем более что у нас возникают первые трудности. Например, в институте усовершенствования учителей нам говорят: спортивных классов в области еще никто не организовывал и «добро» на опыт дать не можем. Но ведь кто-то должен начинать! Пусть это будем мы, пусть у нас не все получится как надо, важно — начало, а продолжатели найдутся.

И еще, о чем хотелось бы здесь сказать, что посоветовать. У меня тренируются ребята. Они окрепли, выросли их результаты, а проверить себя негде. За два года моей работы в школе в нашем районе не провели ни одного соревнования по легкой атлетике. Единственное утешение для ребят — это собственные школьные соревнования и осенний кросс «Золотой колос», где наши воспитанники выигрывают у своих соперников с большим преимуществом. Школам нужно больше официальных соревнований по легкой атлетике, особенно в сельских районах. Об этом должны помнить и знать те кто ответствен за развитие спорта на селе.

с. Большой Хомулец Добровского района Липецкой области

М. БУГАКОВ

**ОТ РЕДАКЦИИ.** Мы смогли опубликовать лишь часть писем наших читателей. Конечно, в нескольких корреспонденциях трудно раскрыть все проблемы, связанные с физическим воспитанием детей. В каждой школе, в каждой семье их найдется немало. Тем интереснее было бы послушать другие мнения. Мы продолжаем разговор о детях, их физическом развитии. Просим высказать свои предложения, рекомендации, поделиться опытом. Хотелось бы услышать и мнения специалистов. ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Я наверно, поторопился сказать: «Нужны большие нагрузки». Действительно, эту цель надо поставить перед собой. Но с чего начать и как к ней стремиться?

С подобными вопросами обращаются многие, желая приобщиться к бегу. Допустим, это люди, чьи физические возможности ограничены. От природы или возраста они малосильны. А может быть, сомневаются в своих возможностях. Это естественно.

Отвечу сразу: начинайте с того, что в данный момент посильно. Довольствуйтесь малым. Хотя бы десятком шагов или сотней метров. А затем, прибавляя, не торопитесь. Слешка бессмысленна, как бесполезно вытягивать растение — оно вырастает само. Наберитесь терпения.

Я знаю многих людей — и относительно молодых, и довольно почтенного возраста, — которые начинали занятия бегом буквально с нуля, неукоснительно соблюдая два основных принципа тренировки — непрерывность и постепенность. И постоянно прогрессировали. Через год-полтора многие недуги отступали настолько, что воспрянувший (но еще не осознавший сущности продолженной работы) человек восклицал: «Неужели я обязан бегу?!»

Недаром бег привлекает всеобщее внимание и возбуждает огромный интерес. «Бег действительно очень полезен», — говорит академик Н. М. Амосов корреспонденту «Недели». — Если человек не будет иметь большой физической нагрузки, причем постоянной, здоровья у него не будет. Невозможно, чтобы человек был здоровым, не ударив сам для этого палец о палец».

Для многих самых обыкновенных, молодых и не очень молодых людей бег может стать незаменимым видом активного отдыха, а может, и больше — увлекательным спортом. Бег не так легок, как кажется стороннему наблюдателю, смотрящему на мастера, легко и непринужденно отмеряющему круг за кругом по дорожке стадиона. Но и не так труден и страшен, каким представляется при виде усилей победителей, изнемогающих на финише. Утомление быстро проходит, остается удовлетворение совершенным. Однако бегунам не завидуйте — они много трудятся. Кстати, и у вас найдутся завистники, люди нечувствительные к «священнодействию» бега или рассматривающие бег под предвзятым углом зрения.

Конечно, все, что я напишу о беге, будет полезнее, если читающий имеет пусть небольшую, но свой опыт бегуна, приобретенный только практикой.

К бегу люди приходили разными путями, неся с собой разную кладь, но их всех объединяет одно: сознание, что в беге хранится надежда. Бег словно пробурил во мне глубокую скважину, и я нашел свою ось, вокруг которой стала вращаться моя жизнь. Я обрел уверенность. Может, поэтому люди, неуверенные в себе, но желающие действовать, т. е. бежать, просят моего совета, а некоторые даже призывают в помощники, и я стараюсь помогать. Но при одном условии: начинайте! Потому что бег помимо положительного воздействия на организм воспитывает характер и укрепляет еще волю. И сразу предупреждаю: бег не терпит невежества, требует серьезного отношения к себе, основанного на знании анатомии, био-

# НИ ДНЯ

логии, физиологии, химии, механики. Можете мне поверить: бег пробуждает интерес к этим наукам. И вообще к знаниям, в которых наша сила.

Если вы не бегаєте, а сомневаетесь — стоит ли, если вас беспокоит всего лишь сам факт того, что побежал кто-то (все говорят, что полезно!), значит, вы еще не созрели для бега. Вы обходитесь без него, потому что бег вам не нужен. И вас больше волнуют формальности: в чем бегать, когда бегать, где бегать, удобно ли по улице, что делать в плохую погоду, как бегать зимой? Одни вопросы. Но позвольте напомнить — истинный поэт не замечает ка-

## 4. КОГДА НЕБО КАЖЕТСЯ ЧЕРНЫМ...

чества бумаги и достоинств авторучки. Нет, я не хочу себя сравнивать с поэтом, но мне безразлично, асфальт или галь, снег или дождь. Хоть камни с неба! Не бегать я не могу. Бег для меня остается средством найти и проверить себя, успокоиться и воспрянуть духом. И для этого стоит заниматься таким нелегким делом.

Когда меня давит груз неосуществленных желаний, когда небо кажется черным, я отдаюсь во власть бега. И каждое утро беспощадный сигнал будильника сверлит мой сон и срывает пелену сладкого небытия.

Дымчатый полумрак утра безжалостно усугубляет неприятные размышления, досаждавшие меня накануне. Согласитесь, будучи слишком впечатлительными, мы безмерно преувеличиваем значение тех или иных обстоятельств. То ли в нас затрепещет уязвленное самолюбие, то ли разыграются непомерные требования, да мало ли сложности одолевают нас в быстротечной торопливости современного века! Только начинайте разбираться во всех сложностях...

Нет, решительно поднимаюсь и надеваю спортивные доспехи. Мой костюм самый удобный, самый лучший, самый красивый. Эти условности содействуют сочинению приятных иллюзий, которые помогают преодолевать себя. И трудно понять, что сначала — прекрасная сказка, где я главный герой в роли мученика, или душевные сомнения, без которых не сочинить эти наивные сказки, чтобы вдохновляться и побеждать собственную слабость.

Может быть, отрицательные эмоции потому-то и необходимы, что вызывают

ответные реакции, готовящие нас к не-медленной мобилизации в нужный момент. И тогда мы не беззащитны при воздействии избыточных эмоциональных напряжений.

Я выхожу на улицу и трусой направляюсь в сквер. Сегодня я буду бегать в одну сторону быстро, обратно — тихо. Все тело пробирает дрожь, — наверное, от зябкой сырости воздуха, наполненного мелким дождем.

И вот бегу отрезок за отрезком. Быстрый бег отвлекает меня от разных воспоминаний. Трусой возвращаюсь назад и опять начинаю вспоминать.

После седьмого отрезка факты обыденной жизни удаляются и становятся малосущественными, потому что во время бега шкала жизненных ценностей изменяется. Возникают вопросы другого плана. Все внимание — на технику бега: свободное несение голени, быстрое опускание бедра, энергичная работа рук вперед-назад. А при тихом беге (возвращаюсь обратно) главное — дыхание: вбираю воздух сначала животом, затем грудью и акцентирую выдох. Отличная вентиляция! После десятого отрезка начинаю думать: «Что-то тяжело. Или высокая скорость, или плохо себя чувствую, или не полностью восстановился от предыдущей тренировки». Бегу еще два отрезка и понимаю: горячая начал быстрее обычного, и теперь надо терпеть. Вот она, серьезная проверка на прочность! Но предупреждаю: тем, которые только начинают бегать, до этого еще далеко!!

После каждого отрезка тихого бега, только успев отдышаться, я снова и снова бросаюсь в бой. Нетренированный, я бы давно свалился, а я бегу и бегу. И это приносит радость и, стало быть, делает занятие вполне разумным.

Сквозь паутины дождя проникает бледный свет неба. Я заканчиваю последний, двадцатый, отрезок и ощущаю единственное желание: скорей бы домой, распалстаться на полу, не раздеваясь! Бегу по улице в шапочке, побелевшей от пота, в рубашке, промокшей насквозь, и в брюках, забрызганных грязью. Да, на меня обращают внимание и с недоумением оглядываются. Но я чувствую себя победителем, и мне кажется, что вместо черного неба вижу праздничное сияние.

И только под горячими струями душа замечаю, как власть бега ослабевает.

Я был тем, кем приятно себя считать, кого можно уважать.

Вот чем для меня является бег, вот почему я никогда не ленюсь, а большие нагрузки в трудные минуты даются легко и радостно.

Е. ЗЕЛЕНИН

# БЕЗ БЕГА

О сорокалетнем возрасте медики много говорят и пишут, как о начале опасного периода в жизни человека, и при этом дают наставления: не переутомляйтесь и не перегревайтесь, не ешьте сладкого и соленого, мучного и жирного... А не то... лишний вес и склероз, инфаркт и инсульт... Когда я насыщался и начитался этих «ужасов», то решил: спортивное прошлое по возможности перенести на сегодня (в молодости я занимался пятиборьем) и, кроме того, продолжать ежедневную зарядку. К тому времени я жил в Мытищах Московской области. На проезд к месту работы в Москве приходилось затрачивать до полутора часов, поэтому времени для групповых занятий на стадионе не оставалось. Пришлось усилить утреннюю зарядку, введя дополнительно элементы гимнастики, тяжелой атлетики и взять на вооружение плавание и лыжи. Эти виды, на мой взгляд, являются наиболее эмоциональными и надежными средствами физического совершенствования. Сейчас, на 62-м году жизни, стремлюсь делать как можно меньше ненужных остановок... Встаю в 4.30—5.30. Принимаю горячий душ — сон прогнан, мышцы разогреты. Можно приступить к утренней зарядке, на которую отвожу час-полтора.

В зарядку входят:

1. 50—60 гимнастических упражнений для всех мышц, в том числе имитационные из различных видов спорта. Каждое упражнение выполняю 20—50 раз, отжимание от пола и приседы с подскоками двумя сериями. Занимаюсь почти без пауз, в быстром темпе и затрачиваю на комплекс 30 мин.

2. Упражнения на спинках двух параллельно расставленных стульев: «угол», махи, отжимание 10—15 раз. Общее время — 10 мин.

3. Восемь упражнений с ломом (20 кг) или резиновыми битами. После зарядки час-два отдыхаю. Затем бегаю кроссы в течение 1—2 часов (10—20 км) по шоссе или в лесу в зависимости от погоды или плаваю 1 час (1,5—1,8 км) в бассейне, а зимой в любую погоду 3—5 часов хожу на лыжах (30—40 км).

Во время отдыха на юге (в Одессе) ежедневно после зарядки тренируюсь на стадионе в беге на различных отрезках, в прыжках в длину и тройным. По шоссе над морем бегаю кроссы по пересеченной местности около часа (10—11 км). После легкоатлетических занятий иду на море и делаю заплывы до 1500 м.

Дома на следующий день после больших беговых нагрузок иногда отправляюсь в лес для расчистки просек. Попутно при ходьбе метая копы, которым занимался в прошлом. Такие прогулки благотворно действуют на общее состо-

яние и способствуют устранению утомления.

В 1974 году я провел следующее количество тренировочных занятий: лыжи — 28, легкая атлетика — 182, плавание — 94, в 1975 году соответственно: 43, 182, 103.

Физические упражнения дают мне отличное самочувствие. Мой вес 66—68 кг при росте 176 см. Пульс утром 46—48 ударов в минуту, артериальное давление 120/75—80.

Несколько слов о питании, режиме. Придерживаюсь 3—4-разового питания, пищу стремлюсь разнообразить. Разгрузочных дней не признаю, но, конечно,

## КОГДА ТЕБЕ ЗА 60...

не переедаю. Спиртного, даже пива, не пью. Не курю. Сплю 6—8 часов в сутки. Можно ли мой метод занятий физическими упражнениями и спортом рекомендовать в полном объеме людям среднего и старшего возраста без разбора? Разумеется, нет. В полной мере его могут применять только те, кто имеет большой стаж непрерывных занятий спортом. А те, кто в солидном возрасте лишь начинает приобщаться к физическим упражнениям, должны начинать с небольших объемов.

В заключение хочу поделиться своими соображениями об организации спортивных мероприятий для людей среднего и пожилого возраста. Среди этой возрастной группы есть энтузиасты, имеющие свою методику занятий. Почему бы не рассказать об этом многомиллионной аудитории теле- или кинозрителей с подробными комментариями спортивных специалистов и медиков? Такая спортивно-медицинская передача найдет самый широкий отклик у различных слоев населения. Она наглядно продемонстрирует, как уберечь себя от весьма распространенных сердечно-сосудистых заболеваний.

Настало время создать всесоюзную федерацию любителей оздоровительного бега, которая занималась бы всеми вопросами организации спортивных занятий и соревнований среди людей среднего и пожилого возраста.

Мытищи Московской области

Ю. КИРЬЯКОВ



Ю. Кирьяков на ежедневной зарядке

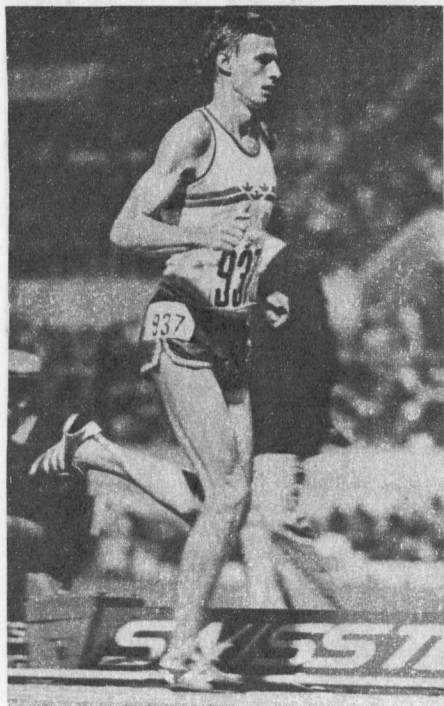
**Заключение отдела спортивной медицины Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры о состоянии здоровья Ю. Э. Кирьякова, 62 лет.**

Телосложение правильное. Среднего роста, худощав (вес 68 кг), без какого-либо излишка веса, с достаточно крепкой мускулатурой, по-юношески подтянутый, с хорошей осанкой, без признаков «живота». Кожа и слизистые нормальной окраски, кожа сохраняет достаточную эластичность.

При врачебном обследовании отклонений в состоянии здоровья не обнаружено. Тоны сердца звучные, чистые, пульс ритмичный — 54 удара в 1 мин., хорошего наполнения, артериальное давление — в соответствии с возрастной нормой. Адаптация сердечно-сосудистой системы к нагрузкам функциональной пробы (на скорость и на выносливость), которые выполнялись с юношеской легкостью и быстротой, экономная, с очень быстрым восстановлением пульса и артериального давления (оценена как отличная). При рентгенологическом обследовании органов грудной клетки — сердце, легкие, аорта — без признаков старения. Показатели электрокардиографического и поликардиографического обследования — в пределах величин, характеризующих хорошее функциональное состояние сердца и достаточно высокий уровень его функциональных возможностей.

Обследование проводила 6 января 1976 г. заведующая отделом спортивной медицины ВНИИФКа, кандидат медицинских наук Л. И. Стогова.

# Андерс Гэрдеруд



В 1964 году на стадионе Десятилетия в Варшаве Андерс завоевал звание чемпиона Европы среди юниоров в беге на 1500 м с препятствиями. Мировая пресса назвала 17-летнего шведа наследником несравненных мастеров этого вида, поляков Ежи Хромика и Здислава Кшишковяка. Прошло 10 лет, прежде чем это стало реальным. Хотя швед был фаворитом на чемпионате Европы в беге на 3000 м с препятствиями в Риме, первое место занял Бронислав Малиновский — истинный наследник Е. Хромика и З. Кшишковяка.

Во время Олимпийских игр в Мексике в 1968 году Гэрдеруд проиграл в забегах на 800 и 1500 м. В 1971 году во время чемпионата Европы в Хельсинки победил в забеге на 3000 м с препятствиями с результатом 8.28,4, но в финале был только десятым — 8.39,6. На Олимпиаде в Мюнхене в беге на 5000 и 3000 м с препятствиями далеко не продвинулся... Эти поражения были особенно болезненны, поскольку швед уже заслужил славу рекордными достижениями в беге на 3000 м с препятствиями. Вскоре после того как погас олимпийский огонь, в подтверждение того, что он еще чего-то стоит, 14 сентября 1972 года на соревнованиях в Хельсинки Гэрдеруд побил рекорд мира.

Но радость в связи с установлением рекорда длилась недолго. Андерс Гэрдеруд, несмотря на то, что был быстрейшим в Европе, не имел шансов на победу в поединках с несравненным Беном Джипчо. Результат кенийца 8.14,0 был признан пределом человеческих возможностей. 25 июня 1975 года во время матча трех стран — Норвегии, ФРГ, Швеции в Осло Гэрдеруд улучшил его результат до 8.10,4. А шесть

дней спустя на переполненном стадионе Стокгольма изменили цифры на 8.09,81. Шведы не поскупились на оценку этого бега и назвали Гэрдеруда народным героем!

Андерс Гэрдеруд начал бегать 3000 м с препятствиями с 1965 года. Первое достижение — 8.59,4. В 1972 году он в первый раз побил рекорд мира — 8.20,8, а в 1973 году улучшил два раза рекорды Европы: 8.18,39 и 8.16,2. В сезоне 1974 года был снова дважды рекордсменом континента — 8.15,2, 8.14,2, и вот два выдающихся рекорда: 8.10,4 и 8.09,8. Но он бегаёт не только с препятствиями, но и другие дистанции: 800 м — 1.47,2 (1968 г.), 1500 м — 3.36,7 (1974 г.); миля — 3.54,45 (1975 г.), 3000 м — 7.47,8 (1973 г.), 5000 м — 13.25,2 (1974 г.), 10 000 м — 28.58,0.

В конце прошлого сезона Андерс Гэрдеруд много поговаривал о беге на 5000 и 10 000 м и старты в Монреале хочет начать бегом на 5000 м, чтобы сделать эту дистанцию разминочной перед бегом на 3000 м с препятствиями.

Находясь в зените славы, он мог бы спокойно ожидать начала Олимпиады. Мог бы! Если бы не тревожило воспоминание о Роне Кларке. Австралиец установил 18 рекордов мира на разных дистанциях, но никогда не выигрывал ни одного бега на олимпиаде...

Андерс Гэрдеруд не хочет быть вторым Роном Кларком. Он уверен, что на дорожках Монреаля шансы на золотую медаль имеет тот, кто победит на дистанции 3000 м с препятствиями с результатом 8.05,0. Результат фантастический! Но швед уверен в своих возможностях. Хочет осуществить мечту о золотой медали. Что будет после? Когда тебе 29 лет, разум подсказывает не планировать будущее больше чем на год. Может, Андерс вернется к бегу на ориентирование, с которого начал в 12 лет по совету отца, большого энтузиаста этих соревнований?

# Чарльстон Эхицуэлен

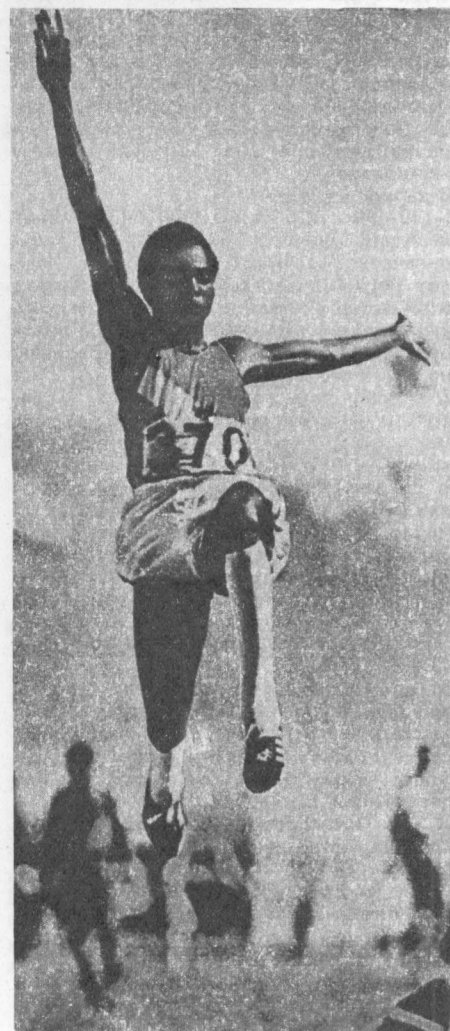
Если взглянуть на группу участников, которая готовится к соревнованиям, он не производит впечатления. Маленький (рост 172 см), как бы сгорбленный, он мало похож на чемпиона. Но это его не волнует. Он стартует, чтобы выиграть. В 1971 году Чарльстон Эхицуэлен находился в группе наиболее способных ребят, отобранных западногерманским тренером Вальтером Абмайером, которому правительство Нигерии поручило создание легкоатлетической команды. Чарльстон был очень прыгучим и бежал очень легко. Его первый результат в 1973 году на 100 м равнялся 10,9. В следующем сезоне он достиг 10,6. Дальше улучшений не было. Аналогичное произошло в беге с барьерами. В 1971 году на низких барьерах он достиг результата 19,7, в 1972 году — 15,2, а в 1973 году — 14,9. Тогда Абмайер предположил, что его ученик достигнет больших результатов в прыжках в длину или тройном. И это подтвердилось. После первого года тренировки в прыжках Эхицуэлен прыгнул в длину 6,51, в трой-

ном — 14,08. По мере приближения Олимпиады в Мюнхене тренер увеличил количество тренировок. И хотя результаты Чарльстона выросли до 7,57 и 15,84 м, это было ниже олимпийских норм.

Однако их усилия были вознаграждены на Африканских играх в 1973 году, где Чарльстон с результатом 7,71 м занял 4-е место в прыжках в длину. Затем травма стопы приковала его к постели на целое лето и позволила достигнуть рекорда в тройном прыжке — 16,05 м — только в сентябре.

Новая фаза в жизни Эхицуэлена началась с учебного 1973/74 года, когда после окончания педагогического училища он получил стипендию для поступления в Чикагский университет и в октябре 1973 года вместе с группой других легкоатлетов выехал в Америку. Там, в университетском клубе, он начал занятия под руководством тренера Тома Пагани, в прошлом известного метателя молота. Изменение методов тренировки благотворно сказалось на его результатах. После полугодовой подготовки уже 27 апреля на соревнованиях «Канзас Роялс» он установил новый рекорд Нигерии в тройном прыжке — 16,82 м. А позже он завоевал звание чемпиона университетов США и занял второе место на чемпионате США. Его результат в прыжках в длину достиг 7,86 м.

Сезон 1975 года Эхицуэлен начал в первый день нового года, когда, приехав на зимние каникулы домой, он был пригла-



шен на соревнования в Гану. Старт в Аккре оказался удачным. Чарльстон прыгнул в длину на 7,94 м. После возвращения в Чикаго в течение конца января и февраля он не пропустил ни одних соревнований в легкоатлетическом зале. Во время студенческого чемпионата США в Детройте даже тренер Том Пагани с трудом поверил в результат, который появился на табло,—8,26 м! С 1968 года ни одному прыгуну не удавалось приблизиться к рекордному результату—8,30 м, установленному в этом зале 15 марта 1968 года Бобом Бимоном. Подтверждением блестящего достижения нигерийского легкоатлета, которое свидетельствует о том, что это был не единственный успех, были все соревнования, в которых он участвовал. Первый весенний результат Чарльстона в прыжках в длину—7,94 м. В середине апреля 1975 года во время соревнований «Канзас Роялс» нигериец прыгнул на 8,33 м, но этот результат не был засчитан, поскольку сила ветра превосходила установленную норму. По итогам летнего сезона 1975 года Эхицуэлен находится на четвертом месте после Ненада Стекича—8,45 м, американца Арни Робинсона—8,28 м и Гжегожа Цыбульско-го—8,27 м.

## Пекка Пяйвярринта

На соревнованиях в Финляндии диктору даже не нужно произносить его фамилию. Достаточно сказать: «Пекка 2-й», потому что все финны знают, 1-й Пек-



ка—это Васала. Во всем мире известно, кто такой финн в шапочке, поскольку является единственным (второй, наверное, И. Парлуй), перенявшим у американца Дэвида Уоттла моду бегать в шапочке.

Сезон 1975 года Пяйвярринта начал высоким результатом. Уже 15 мая на соревнованиях в Оилу, расположенном над Ботническим заливом, улучшил два рекорда мира по бегу: 15 миль—1:11.52,6

и 25 км—1:14.16,8. Эти рекорды финского легкоатлета заслуживают самого пристального внимания, поскольку Пекка Пяйвярринта является одним из самых разностороннейших бегунов на длинные дистанции. Судите сами: 1500 м—3.37,2; 1 миль—4.06,2; 2000 м—5.16,6; 3000 м—7.53,0; 3 мили—13.19,8; 5000 м—13.28,6; 10 000 м—28.18,4 и в марафоне—2:12.10,6. Последнего результата он добился во время бега в Турку 29 сентября 1974 года. Это был один из трех стартов 1974 года на марафонских дистанциях между апрельским соревнованием в Турку и декабрьским в японском городе Фукуока. Если к этому добавить, что Пекка Пяйвярринта принимает участие в беге на 3000 м с препятствиями, имея результат 8.25,4, то вопрос, каким по счету и в каких видах он будет на Олимпиаде, не лишен интереса.

Два рекорда Пекки, установленные на пороге 1975 года, были началом подготовки к Олимпиаде. Финляндия ждет наследника Пааво Нурми.

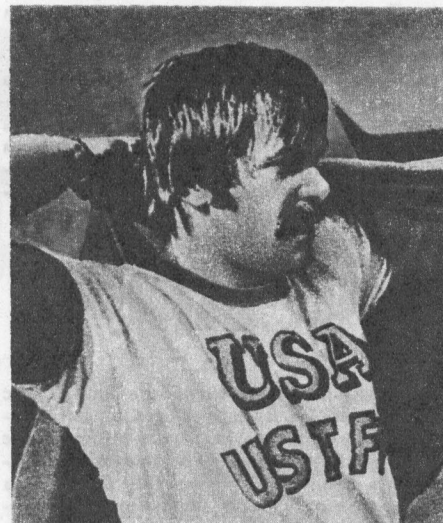
4 мая 1976 года Пекке Пяйвярринте исполняется 27 лет. Он родился в 1949 году в Аураassa. Его международный дебют прошел на стадионе в Хельсинки, где в 1971 году состоялся чемпионат Европы. Он принимал участие в беге на 3000 м с препятствиями и второе время (8.33,4) дало ему право быть в финале, где он занял 8-е место. В этом же виде он участвовал на Олимпиаде в Мюнхене. И история повторилась. Снова пробежал лучше других в забеге—8.29,0 и в финальном—снова восьмой. В 1971 году он участвует в кроссе, проводимом в Сан-Себастьяно,—восьмой, в 1972 году в Кембридже—шестой, и в 1973 году выиграл бег на 12 км в бельгийском городе Варегем и это стало триумфом Пекки Пяйвярринты, поскольку в 70-летней истории этих соревнований он стал первым финном, который увенчан венком победителя.

Зимний сезон 1974/75 года Пекка Пяйвярринта подытожил как участник чемпионата Европы в беге на 3000 м, победив в Катовицком манеже англичанина Д. Стюарта. Первый весенний старт 1975 года трудно было назвать весенним. 31 марта в Турку термометр показывал 5° тепла и дул ледяной ветер. При этих условиях окончание бега с результатом 2:14.17,4 свидетельствует о железной воле Пекки № 2. Не дает ли это основание считать после Вяятайнена, Васалы и Вирена, что снова наступает финская эпоха в беге на длинные дистанции? Правда, есть одно заметное отличие от учеников Лидьярда, которые были звездами одного сезона: Пекка Пяйвярринта удерживается в числе сильнейших мира значительно дольше.

## Джон Пауэлл

«Я отдам этот рекорд и все последующие, которые когда-нибудь, возможно, остановлю... за одну золотую медаль олимпиады. Только эта победа дает удовлетворение, когда каждый из нас в одинаковых условиях показывает, на что он способен».

4 мая 1975 года эти слова Джона Пауэлла стали комментарием к сообщению о его рекорде мира в метании диска—69,10.



Начало спортивного сезона. Джон Пауэлл уже принял участие в 4 соревнованиях и показал результаты 64,06, 64,24, 62,92 м и последний результат 66,62 м. В субботу 3 мая на стадионе в Сан-Хосе (при сильном встречном ветре) он возвращается к лучшей форме прошлых лет. На протяжении двух последних сезонов Пауэлл дважды занимал второе место в мире за Рикки Брухом. В 1973 году—66,66 м, а в 1974 году—68,08 м. В тот знаменательный день Джон Пауэлл не имел желания ехать на воскресные соревнования в Лонг Бич. В предыдущий вечер он стартовал у себя дома в Сан-Хосе и в дополнение ко всему обязан был быть в воскресенье на службе. Тренер Том Дженинге, один из организаторов этих соревнований, настаивал, чтобы он принял участие и тем самым укрепил позиции клуба. Коллеги по службе шли навстречу и обещали подменить на работе. Больше отговорок не было, и, не особенно радуясь, он сел в самолет. Может, именно из-за того, что не придавал значения этим соревнованиям, Пауэлл без всякого волнения вошел в круг. Хорошую погоду неожиданно сменил сильный ветер... И рекордное достижение—69,10 м родилось в 4-ой попытке, после бросков на 62,48 и 66,94 м; 3-я попытка не была засчитана, в 5-й только 65,30 м. Сразу после выступления Джон Пауэлл сел в самолет до Сан-Франциско и к вечеру успел в Сан-Хосе, чтобы сменить товарища на дежурстве... По мнению специалистов, 28-летний Джон Пауэлл являет собой образец метателя—прекрасно сложен, рост 188 см, вес около 100 кг. Он также метает копье в границах 70 м и толкает ядро на 18 м. Среди лучших дискоболов США он появился в 1968 году, а результат 57,13 м дал возможность занять 8-е место в классификации 50 лучших мира. До старта на Олимпийских играх 1972 года его результаты были таковы: 1969 г.—59,44 м (32 место), 1970 г.—61,42 м (20-е место), 1971 г.—63,12 м (19-е место). На Мюнхенском стадионе почти до конца соревнований Джон Пауэлл был третьим, но Людвик Данек своим последним броском лишил его, казалось бы, завоеванной бронзовой медали...

## ЛИЦА СОПЕРНИКОВ

Результат Пауэлла тогда на Олимпиаде не был лучшим его достижением 1972 года — 64,21 м — и давал только 12-е место среди дискоболов мира.

После столь неожиданного рекорда Джона Пауэлла начали считать реальным претендентом на победу в Олимпийских играх. Наверное, эти надежды обоснованы, поскольку в 1975 году он 27 раз входил в круг как победитель и проиграл только 3 раза: дважды финну Пенти Кахма (27 июля в Хельсинки, 5 сентября в Ларенраптау) и 25 октября на соревнованиях в Буэнос-Айресе Людвигу Дакнеку.

## Ги Дрю

Мировой рекордсмен в беге на 110 м с барьерами Ги Дрю начал свою подготовку к Олимпийским играм в Монреале с начала сезона 1975 года. Не желая нарушать план этой подготовки, Дрю даже отказался от участия в первенстве Европы 1975 года в закрытом помещении. Относительно раньше обычного закончил Дрю и летний соревновательный сезон, планируя в сентябре активный отдых, а с октября новый цикл олимпийской подготовки.



Летний сезон минувшего года был для спортсмена очень напряженным, о чем свидетельствует график его стартов (см. ниже), и в целом удачным, если не считать падения в финале первенства ААЮ США (такая же участь постигла и его главного соперника американца Чарльза Фостера). На остальных главных соревнованиях года (на первенстве Франции, в полуфинале и финале Кубка Европы) Дрю был победителем. Он установил рекорд Европы на 110 м с барьерами 13,28 (электронный хронометр), повторил, а затем установил рекорд мира на эту же дистанцию — 13,0 (ручной хронометраж времени) и лишь дважды потерпел поражение от Ч. Фостера. Тем не менее «матч» из 6 встреч этих двух сильнейших барьеристов мира 1975 года закончился в пользу Дрю: он выиграл

4 старта, в активе Дрю были также победы над американцем Л. Шиппом, польскими барьеристами Я. Пусты и Л. Водзиньским, Т. Мункельтом из ГДР.

СТАРТЫ ДРЮ В ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ 1975 г.		
1 мая	13,86	Италия
4 мая	13,6	Франция
18 мая	13,8	»
19 мая	13,4 с/в	»
25 мая	13,3	»
30 мая	13,57	»
7 июня	13,1 с/в	США
15 июня	13,3 (победа над Ч. Фостером)	США
20 июня	13,52 забег	Первенство ААЮ США
	13,75 полуфинал	»
21 июня	финал (упал и сошел)	»
28 июня	13,85 забег	Первенство Франции
29 июня	13,51 полуфинал	»
	13,28 финал (рекорд Европы)	»
30 июня	13,3	»
8 июля	13,40 (победа над Ч. Фостером)	»
13 июля	13,43	Полуфинал Кубка Европы
16 июля	13,3 (победа над Ч. Фостером)	Италия
23 июля	13,1 (повторение рекорда мира)	Франция
4 августа	13,46	Матч с командой Польши
6 августа	13,5 (первый Ч. Фостер)	Италия
17 августа	13,57	Финал Кубка Европы
20 августа	13,49 (первый Ч. Фостер)	Швейцария
22 августа	13,0 (рекорд мира, победа над Ч. Фостером)	ФРГ
27 августа	13,56	ФРГ

Последний раз в 1975 году Дрю выступил в международных соревнованиях 27 августа в Штутгарте. Затем последовал активный отдых, во время которого Дрю играл в теннис и баскетбол.

В октябре он возобновил тренировки, целью которой было совершенствование общей физической подготовки с акцентом на развитие силы и выносливости. Силовая подготовка предусматривала упражнения со штангой небольшого веса, но с большим числом повторений. Тренировка в спринтерском беге осуществлялась на отрезках 200—250 м (например, 5×200 м по 25 сек), а в барьерном беге преодолевались по 5—6 низких барьеров, расставленных примерно через 20 м. С ноября тренировка проводилась по такому четырехнедельному циклу: три недели напряженной тренировки и одна неделя относительного отдыха. С этой целью план предусматривал поездку на одну неделю в среднегорье (ходьба на лыжах).

По возвращении со среднегорья тренировка становится более интенсивной. Силовая подготовка проводится с большими весами, но меньшим числом повторений (например, приседания со штангой 5×100, 4×110, 3×120, 1×140 кг). Работа над выносливостью включает преодоление большего числа барьеров высотой 91 см, но на более коротких отрезках и с более короткими паузами отдыха. Скоростная тренировка предусматривала бег 3×150 м по 17,0—17,5 сек. и гладкий бег сериями на отрезках 30, 40 50 и максимум 60 м.

В декабре план остается в целом прежним, но высота барьеров увеличилась до 1 м. Для избежания монотонности в тренировке один день в неделю отводился игре в баскетбол. Порой и разминка включает баскетбол, волейбол или футбол. В конце декабря — вновь поездка в среднегорье в один из центров зимнего спорта. «Я должен на время забыть о существовании барьеров», — сказал Дрю.

После возвращения из среднегорья план предусматривал трехнедельную подго-

товку к стартам в США. Основная задача — преодоление барьеров (стандартной высоты и совершенствование скорости и стартового ускорения). Типовой план в этот период был таким: барьерная тренировка — бег 2×2 барьера, 1×3 барьера, 1×4 барьера. Старты с колодок и под выстрел; скоростная тренировка — бег 2×30, 2×40, 2×50 м; силовая подготовка: прыжки через скамейки поочередно с двух ног, с правой и затем с левой ноги (за одно занятие 250—300 прыжков).

Соревнованиями в США заканчивается сезон зимней подготовки, и с марта начинается второй цикл непосредственной подготовки к Монреалу, которой предшествует недельный отдых.

Тренировка в марте — апреле в принципе такая же, как в октябре, но более интенсивна. Тренировка в мае — июне сходна с тренировкой в ноябре — декабре, а в июле — с тренировкой конца января — начала февраля.

Типовой план подготовки в апреле предусматривал: совершенствование барьерной выносливости — бег 1×9 барьеров, 1×10 и 1×11 барьеров (высота 91 см) с постепенным сокращением отдыха между пробежками и бег на коротких отрезках. Объем барьерного бега по сравнению с объемом гладкого бега постепенно увеличивается и к концу мая должен составить примерно 80%.

Силовая подготовка: попеременная работа со штангой и прыжки через скамейки (до конца мая).

Скоростная подготовка: бег 3×2 барьера, 3×3 барьера, 1×5 барьеров и гладкий бег 2×30, 2×40, 2×50 и 1×80 м. Во избежание создания стереотипа план предусматривал иногда бег на 110 м с 3 барьерами, затем с 4 и 5 барьерами и т. д. В середине апреля вновь намечалась поездка на неделю в среднегорье (активный отдых).

Период май — июнь — начало соревновательного сезона. Как заявил Дрю в беседе с французским журналистом, в июне он не будет стремиться к показу высоких достижений, так как основная задача этого периода — постепенное вхождение в форму. «У меня большое преимущество перед моими коллегами, — сказал он, — мне не надо бороться за место в олимпийской команде на отборочных соревнованиях».

С июня Дрю предполагал постепенно перестраиваться на часовое расписание в Монреале. Разница во времени между Парижем и Монреалем 5 часов. «Постепенно перестраивая свой уклад жизни, я предполагаю довести эту разницу до 2 часов, и мне будет тогда значительно легче в самом Монреале привыкнуть к местному времени».

Ги Дрю не уточняет, как будет осуществляться подготовка, непосредственно предшествующая отъезду в Монреаль. Он считает, что выбор средств тренировки зависит от того, будет ли он к этому времени более выносливым или более быстрым. «Однако в течение всего периода, — сказал он, — моя тренировка предусматривает общую физическую подготовку, включая также упражнения с набивными мячами, тройной прыжок с места и т. д. и совершенствование техники. Надо быть очень сильным, ибо техническое мастерство немалозначимо без хорошей общефизической подготовленности».

Е. КАЙТМАЗОВА,  
старший научный сотрудник ВНИИФКа



# Силовая тренировка юношей

Большое значение для успешного прогресса результатов юных спортсменов имеет эффективная (учитывающая возрастные и специфические для пола особенности) силовая тренировка. Методика силовой подготовки во многом зависит от правильных ответов на ряд вопросов:

— Когда следует начинать силовую тренировку и какие возрастные и специфические для развивающегося организма особенности нужно принимать во внимание в процессе подготовки?

— Какой по содержанию должна быть подготовка?

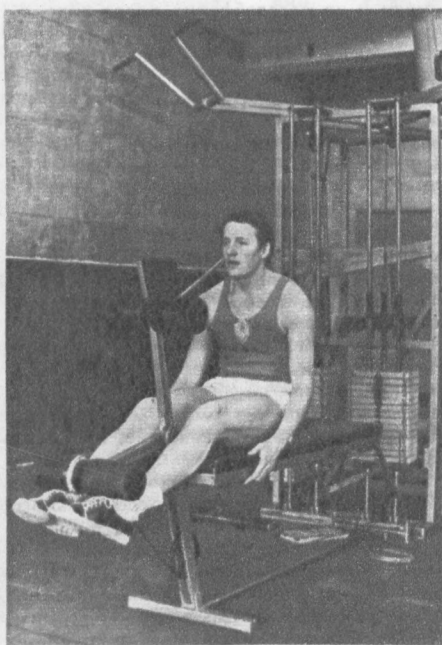
— Какое значение имеет обучение правильной технике при выполнении отдельных силовых упражнений?

— Не представляет ли силовая тренировка опасности повреждения опорно-двигательного аппарата, и прежде всего позвоночника?

Во всех легкоатлетических метаниях силовые качества развиваются различными упражнениями со штангой. В возрасте от 14 до 17 лет имеются благоприятные нервно-мышечные условия для развития силы. При этом предполагается, что юноша уже обладает определенным уровнем силовой выносливости и максимальной силы, которые достигаются самыми разнообразными физическими упражнениями. Только в этом случае он сможет выполнять отдельные силовые упражнения с достаточно высокой нагрузкой и скоростью движения.

Так как высококвалифицированные спортсмены отводят мало времени на отработку техники силовых упражнений, то эта задача, безусловно, должна решаться в юном возрасте. Поэтому юношей с самого начала систематической силовой тренировки со штангой надо во всех упражнениях ориентировать на технически правильное выполнение движений.

Эффективность тренировки во многом зависит от ее организационного и методического построения. Поэтому вначале надо определить, в какой последовательности выполнять силовые упражнения, сколько человек могут одновременно заниматься на одном снаряде, кто и как осуществляет страховку и т. д. Постановка цели для каждого спортсмена должна быть конкретной и наглядной. Посредством этого занимающиеся постоянно получают информа-



цию о своих достижениях на тренировке, что важно для стимуляции их результативности. Из педагогических и психологических соображений целесообразно объединять 14—16 и 17—18-летних атлетов в отдельные группы.

Так как в процессе тренировки у юношей возникает чувство возрастающей мышечной силы, то они часто стремятся к повышению нагрузкам. При этом, как правило, они переоценивают свои возможности, что может явиться причиной травм. Руководитель должен указать занимающимся на бесполезность таких преждевременных «проб» и на их возможную опасность.

Особое внимание при силовой тренировке нужно обращать на экипировку атлетов. Необходимо прежде всего жесткая обувь (например, ботинки штангистов), так как каждое движение при выполнении силовых упражнений может при частом повторении иметь вредные последствия для голеностопных и коленных суставов.

Чтобы смягчить давление на плечи и шею, при приседаниях с большим весом нужно использовать смягчающую подушку. Руки рекомендуется натирать магнезией. Это обеспечивает жесткий захват штанги и снижает опасность срывов кожи на внутренней стороне ладони.

В подготовке к тренировке со штангой нужно развивать силовую выносливость, эластичность мышц и максимальную силу. Все эти качества воспитываются в детском возрасте исключительно общими физическими упражнениями и упражнениями с небольшими отягощениями (медицинский мяч, мешок с песком, легкие гантели и др.). Этим обеспечивается всестороннее укрепление мускулатуры, и прежде всего мышечного корсета позвоночника. Таким образом, всесторонне развитые юные спортсмены могут с 14 лет приступать к тренировкам со штангой. Конечно, важной предпосылкой для успешной тренировки является периодическое медицинское обследование.

Представляют интерес некоторые вопросы развития мышечной и костной системы у юношей. Мышечная масса юношей меньше, чем у взрослых, и составляет у 15—16-летних 32% от общего веса тела. Активная деятельность изменяет это соотношение, и у 17—18-летних мышечная масса составляет 44% и достигает уровня мышечной массы взрослых. Но мускулатура юношей беднее белками, жирами и минеральными солями. Это одна из причин того, что только к 17—18 годам юноши могут вести силовую подготовку с высокой нагрузкой.

Знание о строении и реакции костной системы на нагрузки при силовой тренировке необходимо для оценки влияния различных упражнений. Так, например, при неправильном выполнении упражнений рывкового типа, а также приседаний и полуприседаний с большими весами можно получить травмы (разрыв тканей межпозвоночных дисков), особенно в области поясничных позвонков.

Обучение отдельным силовым упражнениям должно также сопровождаться обучением «технике» дыхания. Легкой кратковременной задержки дыхания полностью никогда нельзя избежать. А в некоторых определенных фазах

упражнений (в растягивающих фазах при рывке, при принятии конечного положения при полуприседе) она даже необходима. Связанная с задержкой фиксации грудной клетки и напряжением мышц живота, задержка дыхания представляет в названных фазах значительную поддержку для всего процесса поднимания тяжести.

С другой стороны, длительной задержкой дыхания нужно избегать, так как она отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой системы. Поэтому при определенных положениях штанги (взятие штанги на грудь, ее фиксация при толчке, рывке, полуприседаниях и т. п.) надо выталкивать воздух с коротким «кашляющим» звуком.

При обучении технически правильному выполнению силовых упражнений (рывок, взятие штанги на грудь, толчок, выпрыгивания, жим лежа, приседания) следует обращать внимание на следующие основные моменты:

1. Прежде чем приступить к тренировкам со штангой, следует обучить начинающего начальной форме каждого силового упражнения с одним из вспомогательных предметов, например с гимнастической палкой.

2. При обучении отдельным техническим приемам вес штанги до определенного момента должен оставаться неизменным и оптимальным для каждого спортсмена. Иначе произойдет закрепление технически неправильных движений.

3. Вес штанги выбирается так, чтобы юноша с 4—6 повторениями в одной серии мог освоить требуемую технику. Контрольными цифрами для начальных нагрузок могут служить следующие: рывок — 50—60% от веса тела; взятие на грудь — 50—60%; толчок — 50—60%; полуприсед — 55—65%.

4. При обучении рывку и взятию штанги на грудь диски штанги должны всегда иметь одинаковые размеры, так как в стартовой позиции из-за постоянно изменяющихся угловых соотношений (в коленных и тазобедренных суставах) возникают новые условия для начала движения. Преимуществом этих двух движений является поднимание штанги с «приподнятой» позиции. С этой целью до овладения начальной формой движений диски стоят на ящиках, и только потом спортсмены переходят к поднятю штанги с пола.

Для осмысления техники движений полезно отрабатывать отдельные элементы и целое движение сначала с облегченным (вспомогательным) снарядом. Использование вспомогательных снарядов не требует такой концентрации внимания и усилий, как при работе со штангой. После овладения в начальной форме отдельными элементами и всем движением в целом (это составляет 2—3 тренировочных занятия) можно приступать к тренировкам со штангой. Не нужно слишком долго заниматься отдельными элементами, а следует плавно переходить к обучению целому движению. Можно предложить следующую последовательность отработки силовых упражнений:

— рывок двумя руками (способом «ножницы»);  
— взятие штанги на грудь;  
— толчок штанги с груди.

Эта последовательность обусловлена тем, что в юношеском возрасте наблюдается хорошая приспособляемость

организма к скоростным упражнениям. Кроме того, при названной последовательности имеет место согласование отдельных фаз структуры движения при рывке и взятии на грудь.

Приседанию, полуприседанию и жиму лежа можно обучать независимо от других силовых упражнений. Они служат прежде всего развитию силы ног и рук. При двухразовой силовой тренировке в неделю юноши должны после 4 недель овладеть простейшей формой выполнения рывка и затем взятия штанги на грудь. На 3—4 занятиях осваивается техника толчка с груди (на грудь штанга берется со стоек). В дальнейшем внимание обращается на совершенствование отдельных технических приемов, особенно потом, при повышенных нагрузках. Толчок выполняется как целое движение, то есть со взятием штанги на грудь.

В одном тренировочном занятии (продолжительностью до 90 мин.) на работу над техникой отводится 60—70 мин. и только 30—20 мин. остаются на разминку и на расслабление после силовой тренировки. Интенсивность технической тренировки выбирается так, чтобы при рывке, взятии на грудь и толчке спортсмен, не нарушая правильной техники, мог выполнить в одной серии из 4—6 повторений. Каждая тренировка включает в себя 4—6 серий с общим числом 20—40 повторений. Паузы между сериями составляют 2—3 мин.

К началу работы над техникой отдельные элементы упражнений отрабатываются в той последовательности, с которой происходит весь процесс движения. Для рывка это выглядит так: начальное движение, тяга штанги вверх, движения «ножницы» с выбросом рук вверх и подсед под штангу.

После овладения элементами начинают отрабатывать целое движение. Во время одного тренировочного занятия после отработки техники применяют еще 2—3 упражнения для общего и специального развития силы. Например: полуприседы, жим лежа, упражнения для развития мышц живота и спины (без штанги!) и прыжковые упражнения. Эти упражнения отрабатываются в 3—4 сериях (6—10 повторений в серии, от 2 до 3 мин.).

Высокая нагрузка в силовой тренировке требует обширной общей и специальной разминки, чтобы избежать травм мышц, сухожилий и связок. Общая разминка включает разнообразные гимнастические и другие упражнения.

Специальная разминка выполняется со штангой, вес которой на 10—15 кг ниже предусмотренного для основной части тренировки начального веса. Каждое силовое упражнение с этой облегченной штангой выполняется по 4—8 раз. После окончания силовой тренировки следует выполнять упражнения для расслабления или немного поиграть в баскетбол, футбол и т. д.

Главное условие каждой силовой тренировки — обеспечение безопасности спортсменов. Так, при жиме лежа и приседаниях страховка обеспечивается другими спортсменами или тренером. Руководитель занятия должен указать на возможные источники несчастных случаев и так организовать тренировку, чтобы занимающиеся не мешали друг другу и не использовали неисправные снаряды.

По материалам зарубежной печати

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

# Легкая 4'76 атлетика

Ежемесячный  
спортивно-методический журнал

Орган Комитета  
по физической  
культуре и спорту  
при Совете Министров СССР

Ордена «Знак Почета» издательство  
«Физкультура и спорт»

[251] АПРЕЛЬ  
Год основания 1955-й

Главный редактор А. Ф. БОЙКО

Редакционная коллегия:  
В. И. АЛЕКСЕЕВ, А. П. БОНДАРЧУК,  
А. С. ГЕРЧИКОВ, В. М. ДЯЧКОВ,  
А. Ю. КАРПАВИЧУС, Ф. О. КУДУ,  
Д. А. ПЕРТЕНАВА, В. В. ПЕТРОВСКИЙ,  
В. Б. ПОПОВ, И. А. СТЕПАНЧЕНКО,  
И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН, Л. С. ХОМЕНКОВ

Адрес редакции:  
103045 Москва, Рождественский бульвар,  
10/7

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

НАША ОБЛОЖКА. На первой странице:  
чемпионка и рекордсменка СССР в  
барьерном беге на 100 м Наталья Лебедева. ФОТО Р. МАКСИМОВА.

На четвертой странице: «Спокойнее. Не торопитесь. Впереди дальний путь!». ФОТОЭТЮД В. ГАНЧУКА.

На страницах журнала фото: Ю. Кирьякова (Мытищи), Е. Лебедева (Ленинград), З. Межавилкса (Рига), Р. Максимова (Москва).

A03114 Тираж 68620 Заказ 442  
Сдано в набор 27/II 1976 г.  
Подписано к печати 24/III 1976 г.  
60 × 90. Уч.-изд. л. 7,9

Чеховский  
полиграфический комбинат  
«Союзполиграфпрома»  
при Государственном комитете  
Совета Министров СССР  
по делам издательства, полиграфии  
и книжной торговли  
г. Чехов Московской области



Владимир Димант  
Леолита Блодницец



Беседа с Янисом Лусисом

# тренер

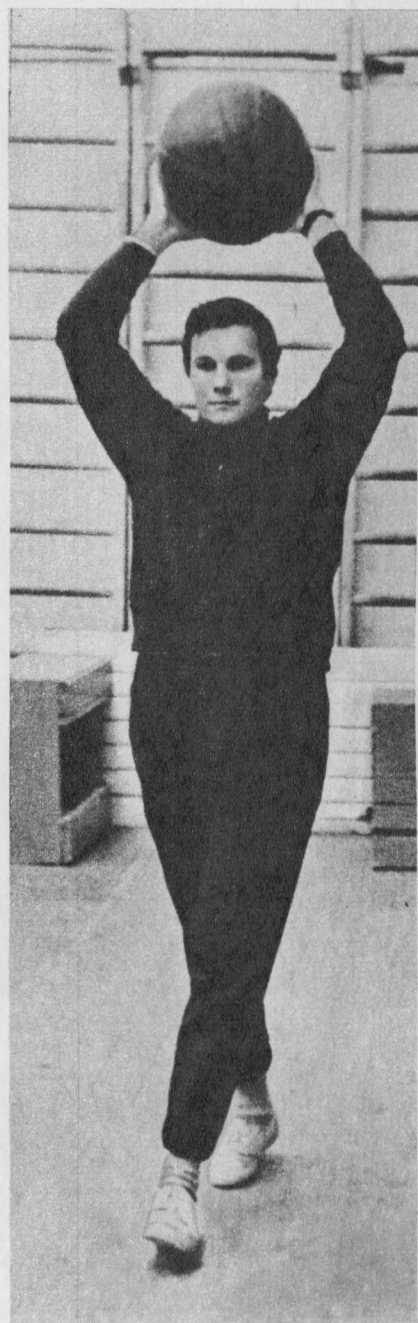
Владимир Димант тренер молодой. Ему еще нет тридцати. Своим ученикам он больше старший товарищ, нежели строгий наставник. По натуре он скромен и самокритичен. Поэтому избрание его в число лучших тренеров года, работающих с юными спортсменами, Димант воспринял спокойно и рассматривает это как аванс на будущее.

В прошлом году 16-летняя Леолита Блодницец стала победительницей VI Спартакиады народов СССР и чемпионата Европы среди юниоров. С тех пор Димант начал бояться ... славы. «В чем опасность того, что пишут об успехах Леолиты,— говорит Димант,— в том, что это может помешать делу. Я был свидетелем того, как трудно пришлось Янису Лусису после победы в Мехико. Встречи, разговоры, рассказы, выступления... А ведь нужно еще тренироваться и выступать в соревнованиях. Лусису было легче — он опытный атлет, а Леолита — девочка. Пусть она встанет на ноги в жизни и в спорте. Человеку нужно сначала многому научиться, а уже потом дарить накопленное людям. Блодницец всего 16 лет. Что она может рассказать

о себе, если вся биография в двух словах! Я знаю, многие не выдержали испытания славой. Об этом говорят факты. Я имею физико-математическое образование и верю фактам. Таков Димант в разговоре — строгий и точный. И совсем другой в спортивном зале, когда играет в баскетбол с учениками — Леолитой Блодницец, Беатрисой Рутковской, 12-летним Андрисом Орел. Здесь азарт, движение, веселье.

Начинается работа над техникой. И снова точность и строгость слов и движений. «Нам повезло,— говорит Владимир,— мои ученики часто видят рядом лучших копьеметателей мира — олимпийских чемпионов Яниса Лусиса и Эльвиру Озолину, чемпионку страны Татьяну Жигалову. Общение с такими мастерами трудно переоценить. У них учатся не только мои воспитанники, учусь и я. Учусь как раньше учился у нашего тренера Отто Карловича Юргиса...»

Стремление к учебе, к самосовершенствованию — самая характерная черта Владимира Викторовича Диманта. Ведь он еще молодой тренер. Ему еще нет тридцати.



Тренер сохраняет форму

Перед началом занятий



9-45

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

- И семья, и школа
- Верить в себя
- Если б молодежь знала...
- Почерк тренера
- Лица соперников

# Легкая 4'76 атлетика

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

