

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



ЯНВАРЬ • 1968

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1



ВСТУПАЯ В ГОД ОЛИМПИЙСКИЙ

К нашим читателям

Ктак, пришел новый олимпийский год. Как всегда, високосный год несет немало новых забот, волнений, переживаний. Как выступят наши легкоатлеты в далеком и все еще загадочном Мехико! Сумеют ли они взять реванш за неудачу в Токио! Эти вопросы беспокоят, конечно, не только тех, кто непосредственно связан с подготовкой команды, но и миллионы болельщиков, любителей спорта.

Мы знаем, что прошлый год был годом подъема нашего легкоатлетического спорта. Возросла не только массовость советской легкой атлетики, но и мастерство ее ведущих представителей.

Вместе с тем старый год оставил нам немало нерешенных проблем. Чем же порадует наш журнал читателей в 1968 году! Как он будет бороться за дальнейший подъем легкоатлетического спорта!

В наступившем 1968 году наш журнал намерен добиваться улучшения работы по развитию легкой атлетики среди детей и юношества, по ликвидации недостатков в развитии массового спорта на местах. Мы планируем провести рейд по городам одной из крупнейших наших союзных республик с тем, чтобы досконально разобраться в причинах, тормозящих работу по легкой атлетике.

Редакция собирается также тщательно изучить такие серьезные и актуальные проблемы, как подготовка специалистов в вузах, стимулирование тренерского труда и использование спортооружий. Этим вопросам будет посвящены серии статей, после опубликования которых мы потребуем от соответствующих организаций принятия конкретных мер.

В этом номере журнала мы публикуем подборку материалов о старте. Серия «Наша школа легкой атлетики» будет продолжаться в течение всего года. В этих материалах по отдельным видам легкоатлетического спорта мы постараемся дать комплекс практических сведений, знание которых необходимо как начинающему легкоатлету, так и мастеру высокого класса. В ближайших номерах журнала мы расскажем о беге спринтера по дистанции, о беге по повороту, о финишировании, о технике и тактике средневики и стайера, о работе над выносливостью, о психологической и волевой подготовке бегуна, о технике перехода через барьер и т. п.

Как обычно, в разделе «Техника и методика тренировки» будут регулярно выступать известные мастера с рассказами об опыте своей подготовки, лучшие тренеры страны. Мы познакомим читателей с кинограммами, наглядно демонстрирующими технику сильнейших советских и зарубежных легкоатлетов, дадим комплекс специальных упражнений для бегунов, прыгунов, метателей.

С 1966 г. по инициативе журнала «Легкая атлетика» проводятся очно-заочные соревнования сельских школьников по бегу на призы известных чемпионов. В олимпийском году мы намерены уделить на страницах журнала больше места этим соревнованиям, а также таким важнейшим состязаниям юных легкоатлетов, как «Пионерское четырехборье», «Олимпийская весна», «Игры юниоров» и другие, памятуя о том, что на старты этих соревнований выйдут те, кому предстоит отстаивать спортивную честь страны на олимпиадах ближайших четырехлетий. Наших юных читателей мы познакомим с опытом тренировки их сверстников, поможем им организовать работу по легкой атлетике в пионерском лагере, в своем дворе, на стадионе.

Больше чем обычно будет отведено на сей раз места зарубежному отделу. Здесь мы расскажем читателям о подготовке, которая ведется к Олимпийским играм в таких странах, как США, Великобритания, ГДР, Польша, ФРГ, Франция. Наши крупнейшие специалисты расскажут о положении и тенденциях в отдельных видах мирового легкоатлетического спорта, о новинках зарубежной техники и методики. Мы познакомим читателей также с основными претендентами на олимпийские награды.

Немало места будет посвящено рассказам о посланцах советской легкой атлетики в Мехико. Но вместе с тем мы не забудем и тех, кто стоял у колыбели отечественной «королевы спорта». Ведь в нынешнем году будет широко отмечен 80-летний юбилей нашей легкой атлетики. Наши специальные корреспонденты расскажут о празднике, посвященном этой дате, который состоится в июле в городе на Неве. Немало нового и интересного найдут наши читатели и в других материалах по истории советской легкой атлетики.

И, наконец, для любителей статистики, прогнозов, выкладок. В этом году они получат как никогда много материала. Здесь будут и традиционные списки 25 лучших легкоатлетов СССР, и «Шаги рекордов», и списки лучших юниоров, юношей и девушек, и таблицы рекордов СССР, Европы, мира и олимпийских игр. В этом номере мы публикуем списки 10 лучших легкоатлетов СССР за все годы. В канун Олимпиады будет опубликован список 10 лучших в мире за 1968 год по итогам периода, предшествующего Играм в Мехико.

В короткой статье невозможно подробно рассказать обо всем, что мы собираемся предложить нашим читателям. Скажем лишь, что мы не будем отказываться от наших традиционных рубрик «Познакомьтесь — молодые», «Из международной почты», «Наука и спорт», «Спорт и здоровье», «Консультации», «Хроника» и др.

И уж, конечно, самым обстоятельным образом расскажут наши специальные корреспонденты о ходе и итогах основных соревнований года и в первую очередь об Олимпийских играх в Мехико.

В НОМЕРЕ:

- 1 «Все о старте»
- 5 Л. Муравьева «4 метра за 365 дней»
- 8 Я. Ельянов «На дистанции девушки»
- 10 А. Самоцветов «Эффективность финала в метании молота»
- 14 «Знаете ли вы легкую атлетику!»
- 18 В. Соловьев «Дворец науки и спорта»
- 22 «10 лучших легкоатлетов СССР за 50 лет»
- 28 Н. Пудов «Мехико экзаменует стайеров»
- 29 С. Шенкман «Вернется ли золотой век!»
- 30 О. Григалка «Метатели перед Олимпиадой»

Наша обложка: Новый манеж на стадионе Юных пионеров.
Фото М. Боташева

На четвертой странице обложки: Каков же будет результат?
Фотоэтиюд Е. Волнова

На страницах журнала фото: Е. Волнова, Н. Волнова, М. Боташева, В. Бровко, В. Ун Да-сина, В. Шандрин (все Москва), В. Кузьминского (г. Одесса).

Кинограмма Ю. Чистякова

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
СПОРТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ОРГАН ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА СОЮЗА
СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ СССР

Год издания четырнадцатый

№ 1 (153) январь 1968

Материалом «Все о старте» мы открываем новый раздел журнала «Наша школа легкой атлетики». Ведущие тренеры страны, мастера спорта, научные работники в статьях, помещенных под этой рубрикой, расскажут о современной технике видов легкой атлетики, о новейших методах тренировки, опыте наших лучших спортсменов и наиболее интересных научных поисках.

Мы надеемся, что в этих материалах много полезного для себя найдут и начинающие спортсмены, и легкоатлеты высших разрядов, и преподаватели физического воспитания, и тренеры.

Редакция просит читателей присылать свои пожелания о том, какие статьи они хотели бы видеть в разделе журнала «Наша школа легкой атлетики».

ТРЕНЕРЫ И СПОРТСМЕНЫ О СТАРТЕ

Гавриил Коробков — «...Уровень комплексного качества мощности — способности к выполнению максимальной работы в течение минимального отрезка времени — один из двух решающих факторов для достижений спринтера. Второй фактор — выносливость — способность в течение нужного времени поддерживать работу большой мощности».

«...Для того, чтобы облегчить стартовое ускорение, очень важно с первого же мгновения после выстрела максимально быстро преодолеть инерцию покоя и с самого начала создать максимально возможное ускорение.»

«...Умению отталкиваться от колодок ногами надо учиться. Учиться так же, как учится выталкивать ядро метатель.»

Дмитрий Ионов, Георгий Черняев — «...Различное положение стартовых колодок, а также физические данные спортсменов обуславливают особенности в технике старта. Преимуществом сильнейших спринтеров в старте являются: а) короткий период двигательной реакции, приводящий к значительному сокращению времени старта; б) рациональная координация (сопряженность) работы ног, обеспечивающая наиболее эффективную взаимосвязь опорных усилий на колодках; в) рациональное направление опорных усилий, выполняемых под более острым углом к горизонту... Всякое слепое копирование техники без учета индивидуальных особенностей не принесет пользы.»

Роберт Люлько — «...Спринтер высокого класса демонстрирует не «разгон»

или «разбег» со старта, а самый настоящий бег без искусственного наклона туловища, без топтания на месте. Для этих бегунов характерно также быстрое нарастание длины шагов. Отсюда напрашивается вывод, что при обучении и по мере совершенствования современной техники бега со старта не следует создавать у спортсменов представления о его особой сложности и специфичности. В связи с этим было бы желательно термин «стартовый разбег», «стартовый разгон» заменить термином «бег со старта».

Ларри Снайдер (США) — «...Внимание спринтера на старте должно быть сосредоточено на выстреле, а не на движениях, которые надо сделать после него. Движения должны быть рефлекторно связаны с выстрелом.»

«...Не надо прыгать из положения «внимание», надо научиться после мощного отталкивания «выбегать» из него.»

«...Линия, по которой проходит усилие отталкивания, постепенно поднимается, пока спринтер не займет нормального бегового положения и не будет иметь нормального угла наклона туловища. Я думаю, что этот угол определен для каждого спринтера его силовым развитием и конституцией. Конечно, с ростом силы можно несколько увеличить наклон. Это может принести успех.»

Оливер Джексон (США) — «...Между работой рук и ног должна быть полная гармония. Это необходимо для сохранения равновесия, развития максимальной мощности и расслабления. Большинство начинающих, так же, как и многие опытные бегуны, «бегут через обруч», который они создали перед собой из своих рук. Этим образом выражением мне хочется подчеркнуть мертвое положение рук впереди себя, в противоположность активному, продвигающему вперед, мощному их движению.»

«...Во время старта очень важно также правильное положение головы. Если голова опущена слишком низко, это может вызвать спотыкание. Если же она держится слишком высоко и бегун с самого начала смотрит параллельно беговой дорожке, это приведет к раннему выпрямлению туловища и потере мощности в отталкивании.»

Армин Хари (ФРГ) — «...В свое время поднималось много споров насчет моего якобы необычного старта. Но если я даже и реагирую на выстрел быстрее других, то что может дать разница в 0,05 сек.? Ведь к 15 метрам я выпрыгиваю у соперников более метра. Очевидно, тут дело не в реакции на выстрел, а в способности к ускорению на начальном отрезке дистанции. Я значительно быстрее других вхожу в «бег на полные обороты» путем тренировки, основанной на расслаблении. Я могу немедленно после старта приходить в нормальное беговое положение.»



Первый шаг со старта — первый шаг к успеху

В беге на короткие дистанции хорошо взятый старт — первый шаг к успеху. Не случайно даже опытные, высококвалифицированные мастера спринта уделяют совершенствованию старта и стартового разгона так много времени и внимания на тренировках. Да и молодые спортсмены обычно начинают свою спортивную карьеру с изучения низкого старта. Это азбука легкой атлетики.

Итак, что же такое низкий старт? Это наиболее удобное для спортсмена и выгодное для быстрого начала бега исходное положение. Нужно сказать, что пользоваться низким стартом бегуны на короткие дистанции начали сравнительно недавно, лишь в нашем столетии. Еще на I Олимпийских играх в Афинах участники бега на 100 м принимали старт так, как это делают в наши дни конькобежцы, — широко расставив руки и слегка присев, ждали они команды стартера! Изобретателем же низкого старта считается американец Шерилл. Вначале бегуны пользовались для упора ног специально вырытыми ямками, а затем появились и знакомые теперь всем спортсменам стартовые колодки.

Каким же образом расположить эти колодки на старте? Следует сказать, что существует множество вариантов расстановки стартовых колодок. Одни спортсмены ставят переднюю колодку очень близко к линии старта, другие располагают колодки почти на одной линии, считая, что при этом положении обе ноги включаются в работу одновременно, что обеспечивает большую мощность отталкивания. И в каждом из этих случаев спортсмен прав, ибо он нашел «свое» удобное положение на старте. Выбор спринтером того или иного варианта расстановки колодок определяется прежде всего индивидуальными качествами спортсмена. Рост, вес, длина и сила ног, быстрота движений — все это играет роль при выборе.

У начинающих спортсменов еще нет своего варианта расстановки колодок. Поэтому им надо поставить переднюю колодку в полтора ступнях от линии старта, а заднюю еще на одну ступню дальше. Расстояние между колодками примерно 10—15 см. Угол наклона передней колодки будет более пологим (40—50°), чем у задней (60—80°). Такая расстановка колодок носит название «обычный старт». В дальнейшем, с ростом спортивного мастерства, расположение колодок может меняться.

«НА СТАРТ!»

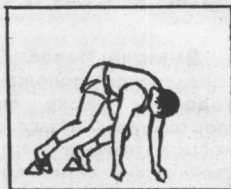


По этой команде спринтер принимает исходное положение на старте. Для этого нужно присесть перед колодками и опереться руками о землю впереди стартовой линии. Вначале устанавливается в колодку нога, стоящая сзади. Затем спортсмен опускается на колени и одновременно устанавливает ногу в колодку, стоящую впереди. Руки опираются на грунт чуть позади стартовой

ВСЁ о старте

линии. Большие пальцы направлены внутрь, навстречу друг другу, локти выпрямлены, плечи слегка поданы вперед. Спина прямая, мышцы спины расслаблены. Не следует наклонять голову на старте — взгляд должен быть направлен в воображаемую точку, расположенную в 40—50 см впереди стартовой линии.

«ВНИМАНИЕ!»



По этой команде нужно плавно поднять туловище вперед-вверх. Таз поднять несколько выше уровня плеч, а плечи вывести на несколько сантиметров вперед. Ни в коем случае не делайте этих движений рывком — это может привести к потере равновесия и падению вперед. Стопы обеих ног плотно прижаты к колодкам. Для того чтобы начальное движение со старта было прямолинейным, нужно немного сблизить колени, а пятки чуть развести в стороны. Все внимание сосредоточено на ожидании выстрела.

ВЫСТРЕЛ



Первое движение со старта рефлекторно связано с выстрелом. Спортсмен должен молниеносно совершить мах согнутыми в локтях руками вперед-назад и одновременно начать движение сзади стоящей ногой. В конце отталкивания это движение «подхватывается» ногой, стоящей впереди, завершая усилие мощным выталкиванием и махом. Такая последовательность очень важна, ибо в противном случае происходит не выбегание, а выпрыгивание из колодок.

Носок маховой ноги необходимо взять «на себя», чтобы быстрее поставить стопу на грунт примерно в четырех ступнях от колодки, стоящей впереди. Приземление происходит на переднюю часть стопы. Каждый последующий шаг должен быть длиннее предыдущего примерно на полстопы. С увеличением длины шагов наклон туловища уменьшается. Однако нужно следить за тем, чтобы спортсмен не прогибался в пояснице, так как это приведет к искусственному выпрямлению туловища уже на первых шагах стартового разгона.

Наклон туловища у разных бегунов различен и во многом определяется их

физическими особенностями. Обычно с повышением уровня силовых качеств наклон увеличивается. Но основное — это энергичное продвижение вперед, причем ведущими здесь будут маховые движения бедрами и соответствующая им эффективная работа руками. Руки должны быть согнуты в локтях примерно под прямым углом, проходить близко к туловищу с небольшим разведением локтей на взмахе сзади. Кисти слегка сжаты (но не стиснуты!) и в верхнем крайнем положении достигают уровня глаз. Особое внимание при обучении нужно уделить свободному, ненпряженному выбеганию со старта.

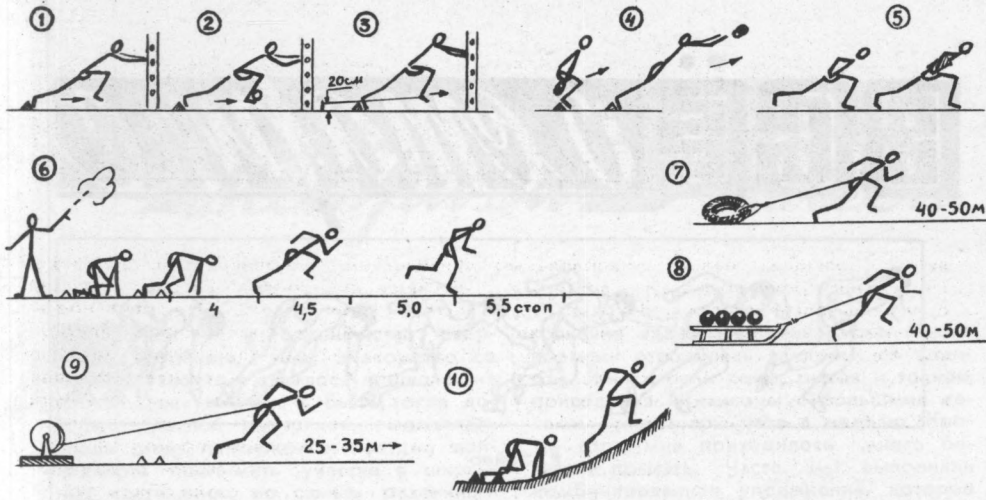
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ СТАРТА



В начале обучения каждый молодой спортсмен должен выбрать наиболее удобный для себя вариант расстановки стартовых колодок. Ни в коем случае не следует увлекаться скоростью выбегания со старта, а нужно только обращать внимание на правильность движений. Лучше всего на первых занятиях принимать старт в одиночку. Это позволит каждому будущему спринтеру быстрее выработать свой ритм стартового разгона.

Как правило, работа над техникой старта начинается в подготовительном периоде и продолжается в течение всего года. Практически совершенствование старта и стартового разгона идет непрерывно на всем протяжении спортивного пути легкоатлета. Ведь с повышением уровня основных качеств (силы, быстроты и т. д.) меняются расположение стартовых колодок, а также основные параметры движений бегуна — наклон туловища, частота и длина шагов в стартовом разгоне.

Обычно низкий старт и стартовый разгон тренируют как одно целостное упражнение. Для этого спринтер пробегает в беге со старта самые различные отрезки от 30 до 70 м. Лучше всего проводить такие пробежки сериями (3—4 серии) по 2—5 повторений в каждой. При этом следует обращать внимание на то, чтобы молодой бегун по мере приобретения правильного навыка стремился уже после 15—20 м бежать с максимальной скоростью. Постепенно это расстояние сокращается, и, в конце концов, спринтер стремится с первого шага развить максимум скорости. В подготовительном периоде работать над освоением и совершенствованием техники старта нужно не менее 2—3 раз в неделю, а весной и летом 3—4 раза.



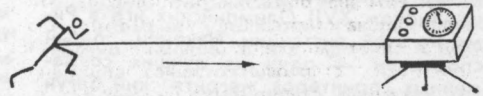
В эти занятия входит не только бег со старта, но и выполнение целого ряда специальных упражнений для освоения правильной техники движений на старте и улучшения специальной подготовлен-

ности спринтера. Вот наиболее распространенные из них:
 1. Мах — вынос бедра вперед в упоре у гимнастической стенки. Опорная нога, таз, спина и голова составляют

- прямую линию. Упражнения выполнять сериями, по 11—12 раз на каждую ногу.
- 2. То же, но с грузом 1—2 кг.
- 3. То же, но с сопротивлением (резиновый амортизатор).
- 4. Метание гири вперед, отталкиваясь от колодок.
- 5. Ходьба выпадами. Акцентировать отталкивание впереди стоящей ногой, плечи не поднимать. То же с поясом или мешком с песком весом 2—4 кг.
- 6. Низкие старты под команду по отметкам с нарастанием длины шагов.
- 7—8. Бег с сопротивлением груза 10—12 кг, сохраняя положение наклона, на расстояние 40—50 м.
- 9. Низкие старты под команду с сопротивлением амортизатора на расстояние 25—35 м.
- 10. Старты под команду в гору.
- 11. Контрольный бег со старта под выстрел 4×40 м на время.

Леонид БАРТЕНЕВ,
 заслуженный мастер спорта

ТЯГОВОЕ УСТРОЙСТВО В ТРЕНИРОВКЕ СПРИНТЕРА



Вопрос о применении в тренировке спринтеров специальных упражнений, которые бы давали возможность превысить предельную для бегунов скорость, уже давно рассматривался в нашей специальной литературе. Однако ни бег за лидирующим мотоциклом, ни бег с помощью амортизатора, ни беговые упражнения на наклонной дорожке не нашли широкого применения в спортивной практике.

Учитывая это, мы разработали конструкцию тягового устройства, с помощью которого бегун имеет возможность превысить свою предельную скорость. Принципиальная схема такого аппарата дана на рис. 1.

Основные узлы аппарата — электродвигатель и автотрансформатор, с помощью которого осуществляется регулирование величины тягового усилия. На барабане двигателя закреплен один конец синтетической лески, а другой ее конец соединяется с бегуном с помощью специального пояса с резиновым амортизатором. После включения двигателя в сеть леска накручивается на барабан, создавая для бегуна дополнительное тяговое усилие.

Тумблеры для выполнения всех операций имеются как на самом аппарате, так и на пульте дистанционного управления, которым снабжен аппарат. Имеется также светосигнализация включения аппарата, рабочего хода и торможения. Весь аппарат смонтирован в отдельном ящике.

В аппарате используется электродвигатель мощностью 0,6 квт и скоростью 4200 об/мин. Выносной пульт управления соединяется с прибором с помощью шестиконтактного разъема. Реле переменного тока РПТ-100 служит для включения пульта (контакты 1р—1 и 1р—2). Когда пульт отключен от прибора (разрываются 3 и 6-й контак-

ты и реле 1р—1), то включается управление тумблерами на самом приборе (контакты 1р—3 и 1р—4). Здесь используется реле МКУ-48, которое включено в цепь последовательно с электродвигателем и срабатывает при установленном токе нагрузки во время рабочего хода (тяги бегуна). Одновременно с этим замыкается контакт 2р-1 и зажигается лампочка 2Л. Тормозной электромагнит срабатывает при токе 2а и 24 в. Для выпрямления тока, питающего электромагнит, служит диод Д-1, а для сглаживания пульсации выпрямленного тока служит конденсатор С-1. Лампочки 1Л и 2Л — сигнальные.

Экспериментальный экземпляр аппарата был нами апробирован в процессе тренировок сильнейших спринтеров Грузии, ЦСКА и сборной страны. Эти пробы показали, что аппарат можно использовать как в беге с низкого, так и высокого старта. Включать тяговое

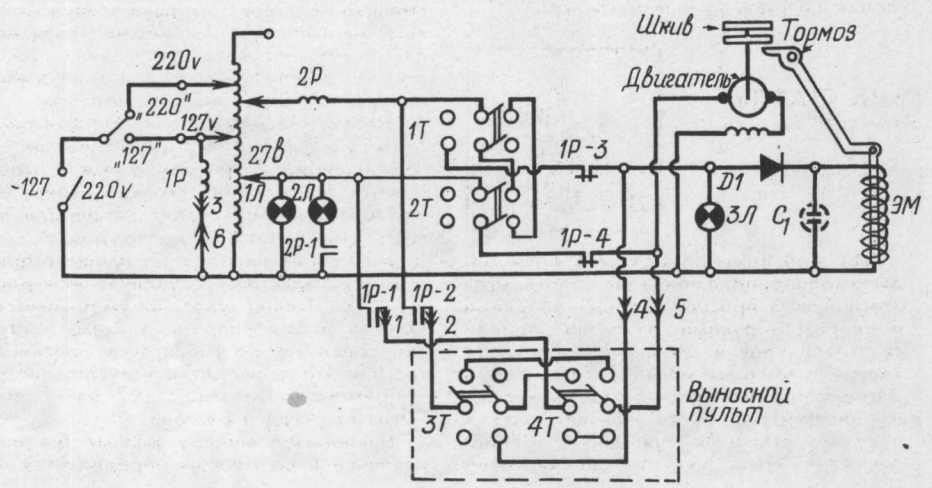
устройство можно как во время старта, так и во время стартового разгона.

Под воздействием тягового устройства спринтер получает возможность превысить свою предельную скорость. При этом не возникает никаких нарушений координации движений, и бегун может совершенствовать технику на высокой скорости бега.

Величину тягового усилия можно изменять от 0 до 10 кг как до, так и во время бега. Причем при беге в обратном направлении этот аппарат может служить в качестве тормозящего устройства.

Тенгиз БАКРАДЗЕ,
 старший преподаватель кафедры физвоспитания Грузинского политехнического института.
Илья ГОЦИРИДЗЕ,
 кандидат биологических наук

г. Тбилиси



**СТАРТУЮТ
ЛУЧШИЕ СПРИНТЕРЫ МИРА**

ВСЁ о старте

Здесь мы приводим кадры из кинограмм бега сильнейших спринтеров мира. Три американских бегуна на короткие дистанции — Б. Морроу, Д. Зим и Р. Хейес — вошли в историю легкой атлетики, как спортсмены, отличающиеся рациональным стартом, мощным бегом по дистанции. Бобби Морроу в беге на 100 ярдов имел результат 9,1 и на 220 ярдов по прямой — 20,3. Он был победителем XVI Олимпийских игр в Мельбурне в беге на 100 и 200 м. Дейв Зим пробежал 220 ярдов даже за 20,0 показывая выдающиеся достижения и в беге на 100 м. Третий американский спринтер Роберт Хейес был чемпионом XVIII Олимпийских игр в Токио в беге на 100 м, повторив мировой рекорд — 10,0.

Четвертый спринтер, кинограмму старта которого мы здесь приводим, — это спортсмен из ФРГ Армин Хари, мировой рекордсмен на 100 м. Хари был чемпионом XVII Олимпийских игр в Риме на этой дистанции. Наконец, пятый спортсмен — один из лучших современных спринтеров, негритянский бегун из Франции Роже Бамбюк. Он был чемпионом Европы 1966 г. в беге на 200 м. Специалисты считают его одним из основных претендентов на победу в беге на короткие дистанции на Олимпийских играх в Мексике.

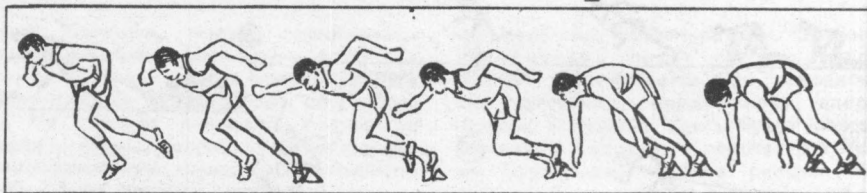
Что является характерным для старта этих спринтеров? Прежде всего мощный выход вперед со стартовых колодок. Бегуны, активно разгибаясь в тазобедренном суставе, обеими ногами мощно давят на стартовые колодки. Этот мощный выход со стартовых коло-

док позволяет спортсменам начать стартовый разгон в большом наклоне, а следовательно быстро преодолеть силы инерции и набрать максимальную скорость на более коротком участке дистанции. Однако такие большие мастера спринтерского бега, как Хари, Хейес, Морроу и Бамбюк, умеют стартовать без какого-либо искусственного наклона и топтания на месте. Их отличает незамедлительный «вход в бег» и вместе с тем свобода и раскрепощенность движений.

Естественно, что каждый из бегунов имеет свои особенности. Так, старт Хейеса отличается исключительной мощностью, старт Бамбюка — широтой и непринужденностью движений, что во

многом объясняется большой природной гибкостью этого спортсмена. Для старта Хари характерно умение в кратчайший срок перейти к бегу по дистанции. Морроу известен целесообразностью и быстротой всех движений на старте, несмотря на излишне опущенную вниз голову.

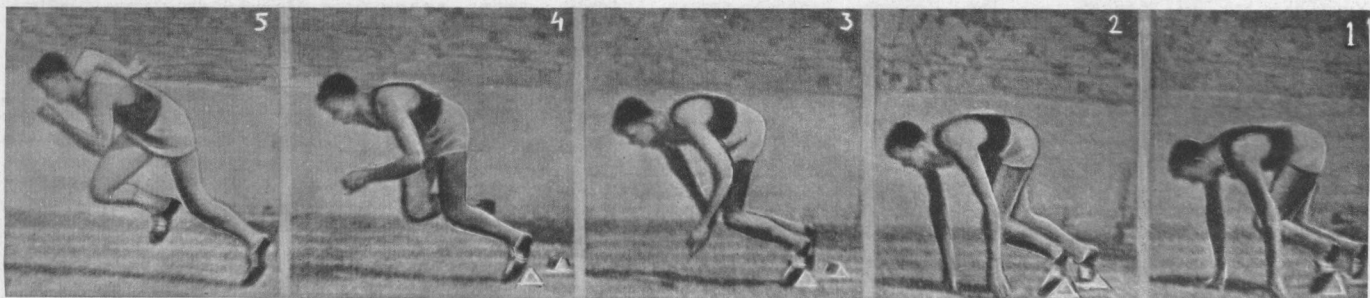
Менее техничен и целесообразен старт Зима, который несколько закрепощен в своих движениях. По мнению специалистов, причина этого заключается в том, что Зим, обладая феноменальными задатками спринтера, поздно начал тренироваться, а малый срок обучения обычно приводит к появлению и закреплению ошибок в старте.



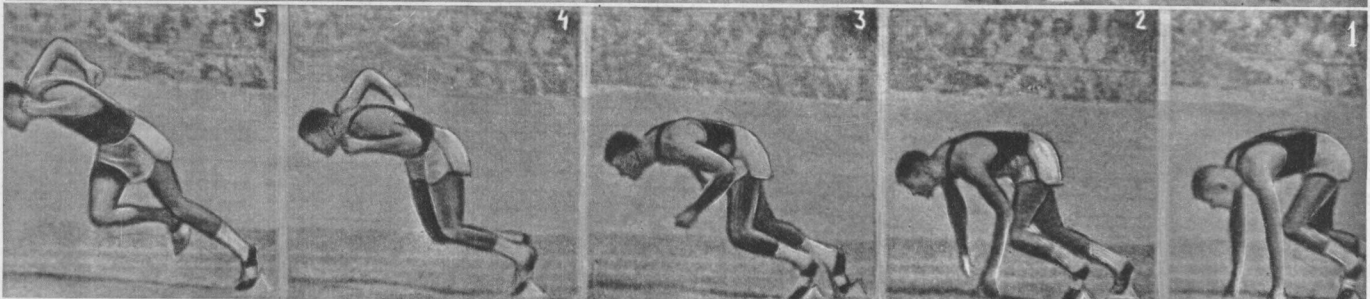
Р. Хейес



А. Хари



Д. Зим



Б. Морроу



Р. Бамбюк

4 метра за 365 дней

Как и у большинства сверстников, мое знакомство со спортом началось в школе, на уроках физкультуры. Я была тогда довольно рослой девчонкой, выделялась среди своих подружек, и поэтому приходилось принимать участие в школьных состязаниях по самым различным видам спорта. Помню, как я с плачем отказывалась от лыжных соревнований (дистанция 2 км казалась мне слишком длинной!), но потом, вняв уговорам физорга класса, все же надевала лыжи и не без успеха выступала на первенстве школы.

Моя легкоатлетическая «карьер» началась только в седьмом классе. А первым тренером стал Д. Прохоров, наш школьный учитель физкультуры. В Жаворонковской средней школе не было легкоатлетической секции, и я долгое время была у Прохорова единственной ученицей. Помню и свой первый результат — 8 метров в толкании ядра. Так определилась моя «специальность» метательницы. После года занятий я выполнила III разряд в метании диска, установив рекорд Московской области для школьниц — 34,00.

В ноябре 1957 года на одном из состязаний на меня обратила внимание тренер Лидия Степановна Вакурова и предложила начать тренировки у нее. Конечно, я согласилась. Однако наша совместная работа, к сожалению, продолжалась лишь несколько месяцев. Весной Лидия Степановна должна была уехать на юг, а я, оставшись одна, начала заниматься академической греблей. Правда, в начале лета мне пришлось принять участие в состязаниях легкоатлетов, но я позорно провалилась и надолго рассталась со стадионом.

НАДО СТАТЬ СИЛЬНОЙ

Прошло два года. Нельзя сказать, чтобы в это время я не пыталась вновь стать спортсменкой. Пробовала тренироваться самостоятельно, но не хватало ни умения, ни настойчивости. Решила «тряхнуть стариной» и заняться лыжами, но вряд ли нашелся бы такой тренер-смельчак, который бы взял шефство над лыжницей, рост которой 173 сантиметра, а вес 95 килограммов!

И все же жить без спорта я уже не могла. Зимой 1960 года я «проникла» в манеж ЦСКА, что на Комсомольском проспекте, и вновь стала легкоатлеткой. А вскоре мне посчастливилось — я начала занятия в группе Анны Семеновны Андреевой. С самых первых дней она уделяла мне очень много внимания, а взамен требовала лишь одного — упорного труда. «Нужно стать сильной!» — эти слова тренера стали моим девизом.

Так началась настоящая тренировка. Весь первый год был посвящен повышению общей физической подготовленности и изучению основ техники

толкания ядра и метания диска. Много времени отводилось занятиям со штангой. Жим стоя и лежа, рывок и толчок, приседания и наклоны с большими весами, — и так три раза в неделю. Кроме того, мне приходилось много бегать и прыгать. Часто мы выполняли комбинированное упражнение, которое называли прыжковым кроссом — 100 м прыжков чередовались с 300 м легкого бега. Таких повторений обычно было 5—6.

Пользу от закладки такого «фундамента» я почувствовала уже весной 1961 года. На весеннем матче команд городов и республик, где мне разрешили выступить в личном зачете, я метнула диск на 44,02, а еще через два дня выполнила I разряд и в толкании ядра. Мне кажется, что в то время и сама Анна Семеновна не смогла бы с уверенностью сказать, какой из этих видов будет у меня основным. Но окончательный выбор был сделан в сентябре, когда я выполнила норматив мастера спорта в метании диска. Причем произошло это при любопытных обстоятельствах.

14 сентября проводилось первенство института физкультуры, где я начала учебу на первом курсе. В одной из первых попыток диск пролетел 50,93 — заветная норма была выполнена. Однако судьи не заметили, что во время броска я наступила на обод круга. Это увидела лишь Е. Верхошанская, обладательница серебряной олимпийской медали в метании диска, которая наблюдала за состязаниями. Я это сразу поняла по ее укоризненному взгляду. У меня тогда не хватило духу признаться в ошибке, но в пятой попытке я вновь превысила мастерский рубеж. Теперь совесть была спокойна!

В том же году я впервые выступила на чемпионате страны. Зная, как важно для меня участие тренера, Анна Семеновна взяла отпуск и вместе со мной приехала в Тбилиси за три недели до первенства. Уже в квалификационных соревнованиях я метнула снаряд на 51,38, установив личный рекорд. Правда, вечером мне не удалось справиться с волнением и результат оказался всего 48,36, но и четвертое место было большим успехом.

Я не случайно так часто упоминаю здесь о моем тренере. Дело в том, что в следующем году я начала тренироваться у другого педагога. К сожалению, бытует мнение, что если спортсмен переходит к другому тренеру, то это является или следствием ссоры, или рассматривается как акт неблагодарности со стороны ученика. Думается, что это слишком упрощенный взгляд на взаимоотношения людей, связанных общей задачей. Ведь для решения этих, нелегких подчас, задач нужны не только хорошие взаимоотношения, нужен особый творческий кон-

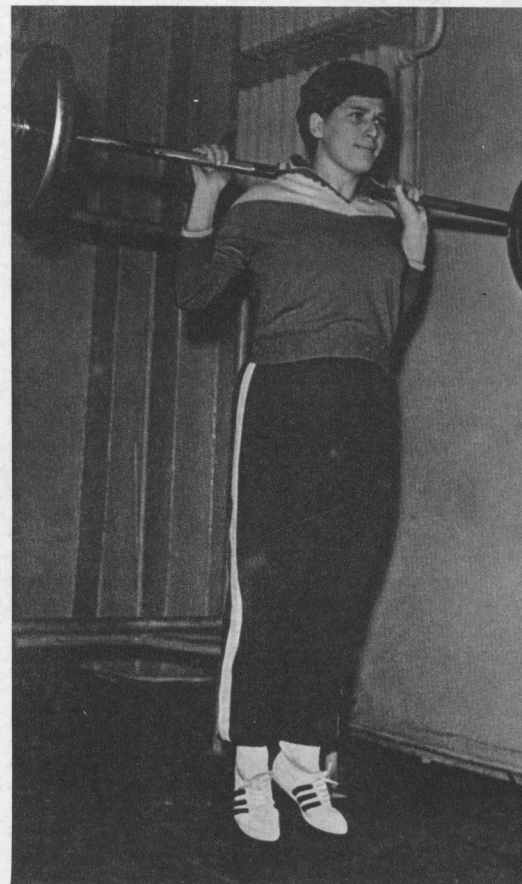
МАСТЕР О СЕБЕ

такт и общность взглядов. Такой контакт между мной и Анной Семеновной стал исчезать. Отношения между нами оставались хорошими, но и сама Анна Семеновна не возражала против моего перехода к другому тренеру. Так моим наставником стал Дмитрий Петрович Марков.

ТЕХНИКА И ЕЩЕ РАЗ ТЕХНИКА!

Эти слова я слышала от тренера едва ли не на каждом занятии. Честное слово, никогда раньше я не думала, что техника метания диска так сложна! Совершенствованию технических элементов мы посвящали львиную долю тренировочного времени. Для закрепления навыков исполнения каждого такого элемента у Дмитрия Петровича было «в запасе» бесчисленное множество специальных и имитационных упражнений с мячом с петлей, с блинами от штанги, с резиновым шлангом и т. д. Повышению общей и специальной физической подготовленности времени уделялось теперь значительно меньше, и эти занятия я проводила самостоятельно.

Конечно, изменения в методике тренировки и техническая перестройка вначале вызвали некоторое ухудшение результатов, но уже в следующем году, накануне III Спартакиады народов СССР, я метнула диск на 52,70. Казалось, что первый шаг к дальнейшему росту сделан, но... второго шага мне пришлось ждать целых четыре года.



Не смогла я сделать и того единственного шага, который отделял меня от пьедестала почета на чемпионатах страны — в 1963, 1964 и в 1965 годах я по-прежнему оставалась на четвертом месте.

Постепенно я начала терять веру в то, что мне когда-нибудь удастся добиться большего, и стала привыкать к положению железной «зачетницы». Почему же так произошло? Сейчас, вспоминая и анализируя по дневнику свою тогдашнюю тренировку, должна сознаться, что все эти годы существовал разрыв между моей физической подготовленностью и техникой. Иными словами, сила и скорость были сами по себе, а техника — сама по себе. Так продолжалось до 1966 года. За это время я окончила институт физкультуры и начала работать инструктором в коллективе Центрального спортивного клуба Армии. Здесь моим наставником стал один из сильнейших наших дискоболов Ким Иванович Буханцов.

ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ

Наша совместная работа началась с тщательного анализа всей предшествующей тренировки. При этом обнаружилось и много погрешностей в моей технической подготовке. Так, начиная вход в поворот, я выполняла это движение на внешней, а не на внутренней стороне стопы, что приводило к «сваливанию» туловища влево. В момент окончания поворота я пассивно ждала приземления на правую ногу, вместо того, чтобы начинать вращение на стопе сразу, активно, в момент соприкосновения с грунтом. Во время финального усилия я тоже совершала ошибку — приподнимала правое плечо в заключительной фазе броска. Однако, пожалуй, главной бедой была недостаточная скорость вращения.

После такой детальной «разведки» тренер сумел убедить меня, что исправление этих ошибок неизбежно приведет к улучшению результатов. Но соревновательный сезон 1966 года уже начался, и было решено принятие радикальных мер отложить до осени, а пока заняться устранением таких ошибок, которые не требовали большой перестройки тренировочного процесса. Главный упор в физической и специальной подготовке делался на улучшение скоростных качеств. Поэтому сезон проходил так же, как и предыдущий, и на первенстве страны в Днепропетровске я вновь заняла свое «законное» четвертое место. В пятый раз за шесть лет!

Новый, 1967 год, который принес мне столько радости, начался для нас в конце октября. Учитывая, что мой лучший результат 1966 года был всего 51,06, мы с тренером запланировали на следующий сезон бросок на 54 м. Мне было, правда, поставлено одно условие — регулярное посещение занятий, даже в праздничные дни.

Основой планирования нагрузок стали трехнедельные циклы. В понедельник, среду и пятницу тренировки проходили в манеже «Буревестника». Здесь я выполняла множество различных гимнастических и акробатических упражнений, бегала с низкого старта, прыгала и толкала ядро. Но основное

место занимали броски диска в сетку с места и с поворота. Во вторник и в субботу занятия переносились в зал штанги, где выполнялись общие и специальные упражнения — рывок или толчок штанги, взятие штанги на грудь, наклоны и повороты с грифом на плечах. Приседания и выпрыгивания с предельными весами включались только один раз в две недели. Кроме того, я делала много специальных упражнений с блинами (5 кг) — разведение рук в стороны, движения руками, как при плавании способом баттерфляй, а также повороты с блинами весом 15 кг. Во второй неделе цикла нагрузка увеличивалась, а в третьей объем несколько снижался.

В январе резко увеличилось количество бросков диска. Так, если в декабре я выполнила всего около 30 бросков с места и столько же с поворота, то в январе число их возросло соответственно до 100 и 200. Вскоре мы почувствовали, что метаний снаряда в зале недостаточно, и в марте начали регулярно метать на воздухе два раза в неделю и лишь один раз в зале. В одном занятии я выполняла примерно 30 бросков (10 с места и 20 с поворота). Мы не ставили задачи метать диск на дальность, но все же снаряд летел в пределах 45—49 м.

В апреле, когда все тренировки проходили на открытых площадках, количество бросков еще более увеличилось. В среднем я выполняла в одном занятии от 60 до 90 бросков. Кроме того, в специализированной утренней зарядке обязательно делала еще 50 бросков камня с места и с поворота. В то же время объем упражнений с отягощениями значительно уменьшился, а улучшение физической подготовленности шло за счет применения различных прыжковых упражнений (многократные прыжки на одной и двух ногах, прыжки в глубину), спринтерского бега и спортивных игр.

Чувствовала я себя отлично и не сомневалась, что уже в первых весенних состязаниях сумею добиться успеха. Такая самонадеянность привела к тому, что в первых двух попытках я выскочила из круга вслед за диском, а в последней метнула его на 40 метров. Это послужило мне хорошим уроком.

Первым ответственным стартом была матчевая встреча команд городов и республик в Ленинграде. Мне удалось выиграть у своих основных соперниц с результатом 52,40. Тогда я в первый раз подумала о том, что смогу неплохо выступить и на Юбилейной Спартакиаде. Правда, на состязаниях памяти братьев Знаменских я сумела занять лишь пятое место (хотя и установила личный рекорд 53,12) после метательниц ФРГ, ГДР и Венгрии, но встреча с сильнейшими дискоболками мира была полезной.

Примерно за две недели до Спартакиады мы провели контрольную тренировку с квалификацией и вечерними состязаниями. И вот здесь мой диск впервые улетел за отметку 55 м. Теперь важно было подтвердить это в соревнованиях, ведь я прежде зачастую не могла повторить на состязаниях своих тренировочных результатов. Но все получилось как нельзя лучше. Уже во второй попытке я показала 53,86 и, видя, что соперницы пока не приближаются ко мне, постаралась остальные броски выполнить как можно техничнее. Это мне удалось, и в пятой попытке диск пролетел 55,18. Звание мастера спорта международного класса и золотая медаль чемпионки Спартакиады были мне наградой.

В сентябре на Кубке Европы я вновь встретилась с Л. Вестерман, И. Клейбер и К. Ильген. Я знала, что многие специалисты предрекали мне лишь четвертое место, и очень хотела опровергнуть этот нелестный прогноз. Настроение было самое боевое, и, должно сказать, что хотя я и заняла второе место с личным рекордом 56,70, но в тот день могла метнуть и дальше.

Итак, 56,70. За один сезон, за 365 дней, я сделала больше, чем за три предыдущих года. В олимпийском году мы с тренером надеемся на результат 58 м, а может быть... Ким Иванович часто берет на тренировках женский диск и со словами — «Видишь, как это просто!» — посылает его в поле. А согласитесь, что когда часто видишь, как твой снаряд улетает за отметку 75 метров, то 60-метровый рубеж уже не кажется таким недостижимым.

Людмила МУРАВЬЕВА,
мастер спорта
международного класса

Венгерский спортсмен Дьердь Ширилла (в центре) закончил свой пробег, посвященный 50-летию Советского государства, преодолев 2215 км 100 м. Вместе с ним финишировали два советских легкоатлета Олег Лось и Григорий Колгашкин, пробежавшие вместе с Шириллой от Киева до Москвы

Фото В. Шандрина





МЕШОК С ПЕСКОМ

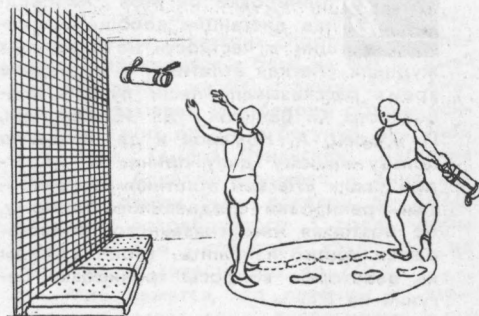
Обычно для упражнений с отягощением используют штангу, гантели, набивные мячи. Если же все эти снаряды отсутствуют, то выход из положения найти не трудно. Для этого надо из куска плотного и прочного материала сшить продолговатый чехол. В него кладется мешок с

песком, и затем чехол перевязывают тесьмой (рис. 1). Чтобы использовать такие снаряды на групповых занятиях, в чехол вшивают

два круглых донца диаметром 15—18 см (рис. 2). Для удобства готовые снаряды перевязывают двухсантиметровой тесьмой, как показано на рис. 3. Вес снаряда может быть от 10 до 40 кг, а длина 40—60 см.

Ряд упражнений с этими снарядами выполняется так же, как с набивными мячами разного веса (рис. 4—16, 25—29). Скороходам, бегунам и прыгунам мы предлагаем следующие упражнения: приседания, выпрыгивания, пробежки и различные прыжки (рис. 13—23). Надо отметить, что такие упражнения, как пробежки и прыжки с продвижением вперед, лучше всего выполнять сериями на отрезках 20—100 м.

Метателям рекомендуются еще и специальные упражнения (рис. 11, 12, 24—32). Так, например, с мешком удобно разучивать и совершенствовать технику поворотов при метании молота. Это



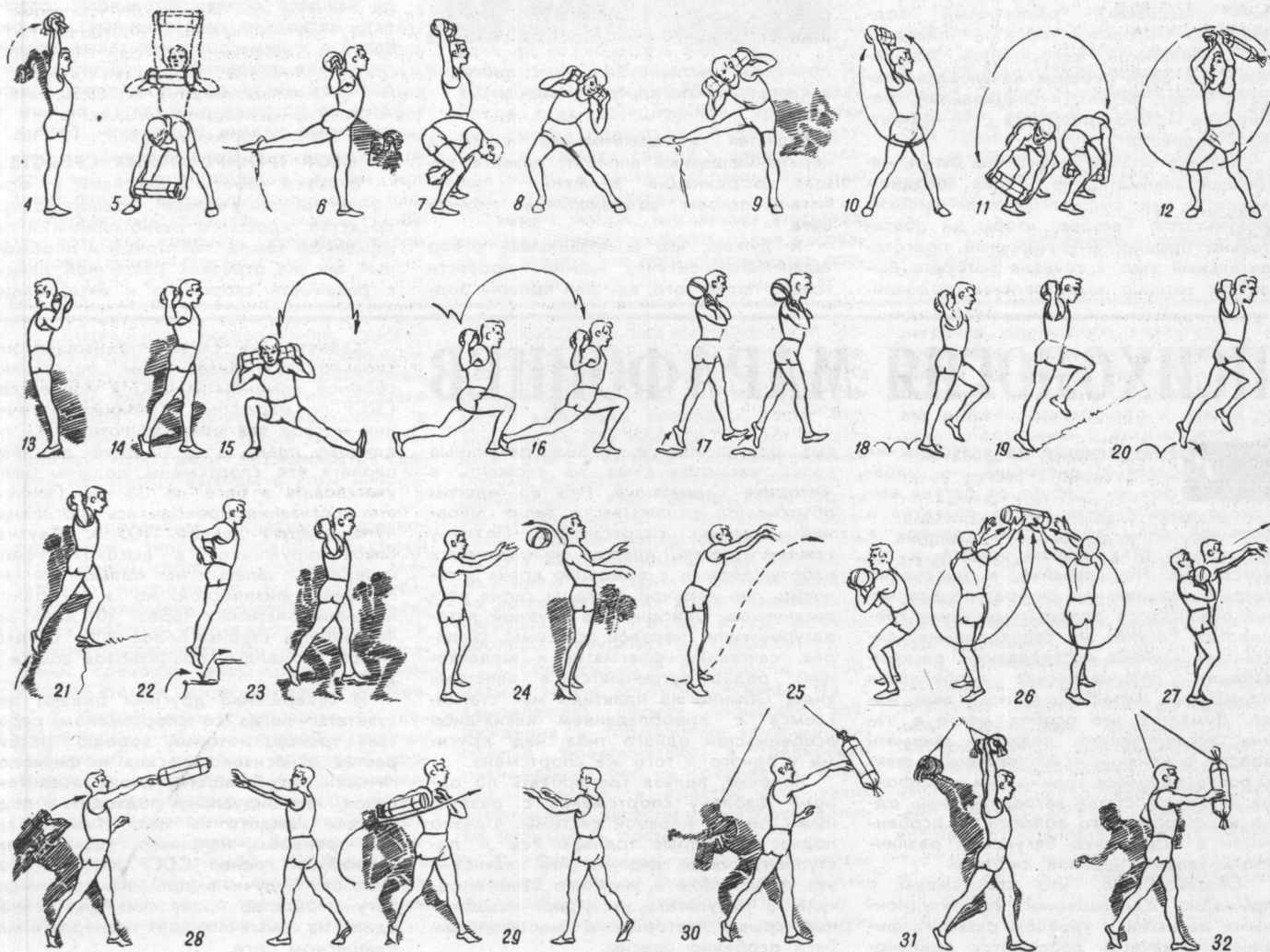
упражнение можно заканчивать броском снаряда в металлическую сетку. Упражнения с мешком легкоатлетам следует применять в комплексе с другими упражнениями индивидуальной утренней зарядки.

Василий КЛИМЕНКО



песком, и затем чехол перевязывают тесьмой (рис. 1).

Чтобы использовать такие снаряды на групповых занятиях, в чехол вшивают



НА ДИСТАНЦИИ ДЕВУШКИ

В прошедшем году больших успехов на беговой дорожке добилась группа воспитанниц тренера из г. Ногинска Якова Исааковича Ельянова. Алла Еремина выиграла первенство СССР по кроссу на дистанции 2 км, Валентина Лукьянова завоевала бронзовую медаль на II Европейских играх в закрытом помещении. Татьяна Арнаутова стала трехкратной чемпионкой IV летней Спартакиады народов РСФСР и, наконец, 18-летняя Светлана Мощенок одержала победу в кроссе «Правды». Сегодня Я. Ельянов выступает на страницах нашего журнала по некоторым вопросам методики тренировки бегуний на средние дистанции.

готовительный этап тренировки,—ведь только после этого по-настоящему выкристаллизовываются способности бегущего бегуна.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

В связи с тем, что сейчас соревнования даже самых крупных масштабов проводятся 9—10 месяцев в году, общепринятое деление годичной тренировки на подготовительный, соревновательный и заключительный периоды стало, на мой взгляд, чисто символическим. Практически все ведущие легкоатлеты имеют в течение года несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов.

Возьмем, например, сезонный календарь 1968 года. Вершина зимних соревнований — всесоюзные и международные соревнования в закрытых помещениях — планируются на конец февраля, а вершина летнего сезона — первенство СССР — на середину августа и, наконец, основные соревнования года — олимпийские игры — на октябрь. Таким образом, весь год делится на три крупных соревновательных сезона: зимний, летний и осенний, каждый из которых мы разбиваем на подготовительный, основной и заключительный периоды. Если учесть, что внутри каждого соревновательного сезона есть несколько ответственных соревнований и к ним спортсмен также должен тщательно готовиться, то получается большое число микропериодов, в каждом из которых приходится решать те или иные задачи подготовки бегуна.

ВЫБОР ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ

В своей работе с бегунами я применяю общеизвестные тренировочные средства: кроссы в равномерном и перемежном темпе, повторный и переменный бег на отрезках различной длины, с различной скоростью и интервалами

В тренировке бегунов на средние дистанции вообще и женщин в частности на страницах журнала «Легкая атлетика» в последнее время рассказывали наши лучшие специалисты С. Вакуров, Я. Юргенштейн, П. Шорец, А. Комаров и др. Большую пользу нашему делу принесли и «Круглый стол» «Легкой атлетике» по вопросам тренировки средневиков. Поэтому, не повторяя уже сказанного, я постараюсь кратко изложить свои взгляды на некоторые вопросы тренировки бегуний на 800 м.

Одним из самых спорных вопросов является следующий: в каком же возрасте надо начинать заниматься бегом? На мой взгляд, чем раньше — тем лучше. Но я глубоко убежден, что к специальной тренировке можно приступать лишь после 2—3-годовых занятий в плане общей физической подготовки. В этот период следует заниматься бегом (предпочтительно кроссовым), различными подвижными играми, лыжами, плаванием, гимнастикой, велосипедом, коньками и др. Если ребенок начал заниматься с 9 лет, значит, к специальной тренировке можно приступать с 11—12-летнего возраста.

Однако это не значит, что бегун, начавший заниматься в более позднем возрасте, не сможет достичь высоких результатов. Главное, чтобы он обязательно прошел 2—3-годовой подготовительный этап, в течение которого были бы хорошо подготовлены сердечно-



18-летняя Светлана Мощенок победила в прошлогоднем кроссе «Правды»

сосудистая и дыхательная системы, нервно-мышечный аппарат, развита общая координация движений и выработаны основы рациональной техники бега.

Я думаю, что и правильный отбор талантливых бегунов можно провести только после того, как они прошли под-

ПСИХОЛОГИЯ МАРАФОНЦЕВ

Самая длинная из классических беговых дистанций — марафон — требует от бегуна высокого уровня физического развития и большой силы воли. Роль тренера в воспитании этих качеств трудна и ответственна. Не случайно в последние годы в специальной литературе все чаще освещаются вопросы методики тренировки бегунов на сверхдлинные дистанции. Однако исследований, раскрывающих специфические особенности подготовки марафонцев, пока еще мало. Думается, что особое место в таких исследованиях должен занимать вопрос о влиянии психологических факторов в процессе тренировки марафонца. В данной статье затронута лишь одна из сторон этого вопроса — особенности в подготовке бегунов с различными типами нервной системы.

Общеизвестно, что спортсмены с примерно одинаковыми конституционными данными и уровнем развития физических качеств добиваются одинако-

вых результатов в самые различные сроки, несмотря даже на схожесть в методике тренировки. Это во многом объясняется различием в типах нервной системы спортсменов. Поэтому каждый тренер, прежде чем начинать работу, должен с помощью врача установить тип нервной системы своих воспитанников. Описанные в научной литературе типы нервной системы (холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик) редко встречаются в «чистом» виде. Обычно на практике мы сталкиваемся с преобладанием каких-либо особенностей одного типа над другими у одного и того же спортсмена.

Конечно, нельзя тренировать по одному шаблону спортсменов с различными типами нервной системы. Однако подчас некоторые тренеры так и поступают, считая, видимо, что главное — это трудолюбие и упорство самого бегуна. В результате наступают неизбежные срывы, которые в марафонском беге особенно опасны.

Характерный случай произошел несколько лет назад при подготовке сборной команды ВЦСПС к первенству СССР по марафону в Таллине. В течение месяца **вся** команда готовилась по единому плану, а за 10 дней до чемпионата **все** спортсмены должны были участвовать в беге на 35 км. Причем эти состязания проводились по замкнутому кругу длиной 1700 м. Двухчасовое «кружение» в высоком темпе исчерпало запасы не только (и не столько!) физической, но и особенно нервной энергии. Через 10 дней на чемпионате страны более 80% спортсменов команды профсоюзов сошли с дистанции!

И совершенно другими бывают результаты, когда со спортсменом работает тренер, который хорошо разбирается в психологических и физиологических особенностях своих воспитанников, индивидуально подходит к подготовке каждого из них. Именно таким тренером, например, является заслуженный тренер СССР Николай Голованов. Будучи в прошлом отличным бегуном, он по праву считается сейчас одним из самых знающих тренеров в марафонском беге.

между пробежками. С целью повышения общей физической подготовленности мы используем самые различные средства в зависимости от того, на каких базах и в каких условиях проходят тренировки, отдавая предпочтение различным прыжковым и беговым упражнениям.

Однако я твердо убежден, что лучшим средством подготовки бегунов является бег и ничем другим его заменить нельзя. Во всех периодах, независимо от времени года и состояния погоды, спортсмены тренируются шесть раз в неделю. И каждое занятие прежде всего состоит из бега.

Нужно сказать, что нагрузки, которые получают наши бегуны, очень велики. Так, обладательница бронзовой медали II Европейских игр в закрытом помещении 1967 г. Валентина Лукьянова зимой пробегала на тренировках: 30×100 м (15,0), чередуя с легким бегом на 100 м, или 20×200 м (31,0) — 200 м легкий бег, или 12—15×400 м (69,0—70,0) через 200 м легкого бега, или 6—8×800 м (2.35,0—2.40,0) через 600 м легкого бега.

По мере приближения основных соревнований мы сокращали объем бега и увеличивали скорость пробегания отрезков. Тренировки, подобные вышеописанным, в основном периоде выглядели так: объем уменьшался приблизительно на одну треть, а скорость возрастала до 13,5—14,0 на 100 м, 28,0—29,0 на 200 м, 65,0 на 400 м и 2.17,0—2.20,0 на 800 м. Причем для отработки быстрого финиша мы часто применяли после длинного отрезка, пройденного в среднем темпе, через 100 м ходьбы предельно быстрый бег на 50 м. Кроме объема бега на каждой тренировке, тоже независимо от времени года, проводится в той или иной форме бег на предельных и околопредельных скоростях, с тем, чтобы не потерять скорость, приобретенную в предыдущем сезоне.



Валентина Лукьянова (впереди) стала обладательницей бронзовой медали II Европейских игр в закрытом помещении

Победительница кросса «Правды» четырехкратная чемпионка и рекордсменка РСФСР по группе девушек Светлана Моценок (1949 г. р.) бежала немногим меньше по объему, но в более медленном темпе. Такая тренировка дала ей возможность значительно улучшить свои результаты (в беге на 400 м — на 4 сек., на 800 м — на 9 сек.) После года специальной тренировки она смогла подняться со второго разряда в мастера спорта и занять почетное место в составе сборной команды СССР среди взрослых.

Значит ли это, что любая второразрядница должна получать такие нагрузки? Я думаю, что если спортсменка дос-

таточно подготовлена предыдущей тренировочной работой к большим нагрузкам, то ответ может быть только утвердительным.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ГРАФИКАХ БЕГА

Исходя из данных П. Шореца среднее время каждого 400-метрового отрезка в беге на 800 м у женщин хуже абсолютно лучшего результата на 400 м на 6,5 сек., а у некоторых даже меньше 6 сек., например, у новозеландской спортсменки М. Чемберлен оно равно 5,2 сек. (800 м — 2.01,4; 400 м — 55,5). Сейчас большая группа советских спортсменов, специализирующихся в беге на 800 м, имеет результаты на 400 м лучше 55,0. Анализ показывает, что рекорд страны усилиями таких опытных бегуний, как Лайне Эрик, Тамара Дунайская, Каталина Продан, Алла Колесникова и Анна Зимица, должен быть доведен до 2.02,0. Однако потребовалось 3 года, чтобы рекорд Зои Скобцовой улучшить на 0,1 сек. и довести его до 2.03,6.

Мне кажется, что повинны в этом прежде всего сами спортсменки и их тренеры, которые ориентируются только на выигрыш соревнований. Как правило, во всех забегах, которые собирают сильнейших бегуний страны, первый круг проходится за 60,0—62,0. Ясно, что с таким началом бега очень трудно показать результат высокого класса. При установлении рекорда страны З. Скобцова прошла 400 м за 58,7, 600 м за 1.30,1 и 800 м за 2.03,7. А ведь лучший результат наших ведущих средневицев в беге на 400 м лучше, чем у З. Скобцовой (55,8), почти на целую секунду! Значит, и первый круг дистанции они должны пробегать за 57,0—58,0. Только с таким началом бега можно надеяться на быстрое доведение рекорда страны до результата международного класса.

Яков ЕЛЬЯНОВ,
заслуженный тренер РСФСР

г. Ногинск

Специальных исследований, касающихся учета психологических особенностей бегунов в процессе тренировки, как уже указывалось, еще нет. Однако отдельные замечания, имеющиеся в различных статьях, а также личный тренерский опыт дают возможность сделать некоторые выводы в этом направлении.

1. Спортсмены с сильным, уравновешенным типом нервной системы (сангвиники) способны переносить длительную интенсивную тренировку самого различного характера. В тренировке обычно проявляют упорство и целеустремленность. Во время соревнований проходят дистанцию в равномерном темпе, избегая резких рынков.

2. Спортсменам с сильным, но неустойчивым типом нервной системы (холерики), у которых процессы возбуждения преобладают над торможением, рекомендуется выполнять интенсивную тренировочную работу на отрезках средней длины. Во время занятий такие спортсмены нуждаются в особом контроле со стороны тренера, а после проведения тренировки им необходим продолжительный отдых.

Наблюдения над спортсменом М., обладающим холерическим типом нервной системы, показали следующее. На беговых тренировках он всегда стремился вырваться вперед и вести бег. Однако он, как правило, не мог выполнить всего объема запланированной работы и быстро уставал. Поэтому в дальнейшем ему запрещалось вести бег, а предлагалось следовать за бегунами, хорошо чувствующими темп бега. Эта мера принесла свои плоды, и на втором году занятий он уже довольно легко переносил даже значительную нагрузку, а в беге на 30 км показал хороший результат — 1:46.59,0.

3. Спортсмены с сильным и устойчивым типом нервной системы, но с замедленной сменой процессов возбуждения и торможения (флегматики) обычно предпочитают в тренировке равномерный бег на средних и длинных отрезках и кроссы. Для таких спортсменов нарастание нагрузок должно идти очень постепенно.

4. Спортсмены со слабым типом нервной системы (меланхолики) обычно, особенно в начале тренировки, с трудом переносят даже умеренную

нагрузку кроссового характера. Такие спортсмены должны тренироваться только в составе группы и под неослабным контролем тренера. И все же должен сказать, что в нашей практике спортсмены с таким типом нервной системы редко достигали результатов лучше второго разряда. Возможно также, что нам просто не удалось найти соответствующих средств и методов тренировки для бегунов такого типа. Поэтому нужно обратить особое внимание на влияние условий тренировки на психологическую настроенность спортсменов с таким типом нервной системы.

В заключение хочу сказать, что в настоящее время от тренера требуется глубокое знание психологических основ тренировки, особенно в таком сложном виде, как марафонский бег. Только овладев этими основами, тренер бегунов на сверхдлинные дистанции сможет помочь своим ученикам быстрее достигнуть высот мастерства.

Владас КАЗЛАУСКАС,
тренер

г. Нида

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИНАЛА В МЕТАНИИ МОЛОТА

Как только речь заходит о метании молота, вы всегда можете услышать про «мощный», «молниеносный» или, на худой конец, просто «стремительный» финал. Действительно, финал исключительно важен для достижения высокого результата. Это его качественная оценка. А количественная? Ведь только тогда мы можем сравнивать финалы в отдельных бросках, судить об их эффективности, когда имеем возможность определять количественные характеристики финала.

Во время размахиваний, поворотов и финала метатель совершает механическую работу, разгоняя молот из неподвижного состояния до скорости выпуска. При разгоне запас кинетической энергии снаряда, пропорциональный квадрату скорости, возрастает от поворота к повороту. Если начертить график изменения скорости молота во время броска, то можно легко определить запас кинетической энергии в любой момент. На приведенном рисунке показана финальная часть такого графика броска Р. Клим на 69,28. В конце второго поворота скорость молота была равна 22,3 м/сек, а его кинетическая энергия — 184 кгм. В момент выпуска снаряда скорость была выше — 25,2 м/сек и запас кинетической энергии больше — 246 кгм.

Назовем эффективностью финала разность этих запасов — 246 кгм — 184 кгм = 62 кгм (25,2%). Этот прирост скорости и кинетической энергии произошел из-за того, что метатель за время от начала третьего поворота до выпуска сумел произвести 62 кгм работы. Таким образом, эффективность финала — это количество работы метателя, затраченное только для приращения скорости молота в финале.

Определив эффективность финала в килограммометрах работы или в процентах, что удобнее для сравнения, можно ответить и на вопрос о вкладе финала в общую «копилку». Например, Р. Клим в приведенном броске на 69,28 за все размахивания и первые повороты произвел три четверти работы по разгону снаряда, а в финале — одну четверть (25,2%). Много это или мало?

ОПТИМАЛЬНЫЙ ФИНАЛ

Это несколько неожиданная постановка вопроса. Ведь мы всегда агитируем за максимально мощный и быстрый финал. Однако противоречия здесь нет. Мы определили эффективность финала как разность кинетических энергий в конце второго поворота и при выпуске. Но целью спортсмена является достижение не максимальной эффективности финала, а максимальной дальности полета снаряда, или, другими словами, максимальной скорости при выпуске. И вот, оказывается, что максимальная скорость при выпуске далеко не всегда зависит от мощности финала.

Большое влияние на проведение финала оказывает величина скорости молота в конце второго поворота. Если

она слишком велика, то быстрое вращение и опромная тяга снаряда (до 150 кг) создают весьма неблагоприятные условия для метателя. Он нередко «сковывается», опаздывает поставить правую ногу на грунт, не успевает провести финальный рывок. С другой стороны, слишком малая скорость перед финалом хотя и позволяет проводить его в более легких условиях, но эффективность финала при этом часто оказывается недостаточной.

Поисками «золотой середины» приходится заниматься всем, в том числе и олимпийским чемпионом В. Руденкову и Р. Климу. Рассмотрим серию бросков Руденкова на первенстве СССР 1961 г. (табл. 1).

После броска молота на 68,95, что явилось рекордом Европы, метатель

кордным и рекордных эффективность финала лежит в узкой полосе 25—29%. Это объясняется, по всей вероятности, биомеханическими свойствами, присутствующими почти в равной мере всем метателям. Данную величину и следует принимать за оптимальную эффективность финала.

Принимая величину оптимального финала, мы тем самым определяем необходимую скорость, которую должен иметь молот в конце второго поворота. В табл. 2 представлены эти скорости для бросков различной дальности. Очевидно, что наличие этой скорости еще не дает гарантии конечного результата, который определяется и мощностью самого финала. Поэтому нужно обратить внимание наших молодых метателей на слабую эффективность их фи-

Таблица 1

Фамилия	Результат	м/сек	м/сек	Эффективность финала	
				кгм	%
Р. Клим	67,36	22,1	25,4	57	24,0
Р. Клим	67,59	25,5	25,5	0	0
Р. Клим	69,28	22,3	25,8	62	25,2
Г. Кондрашов	67,80	21,6	25,5	67	27,9
Ю. Бакаринов	66,70	22,2	25,6	60	24,8
Ю. Никулин	65,81	21,5	25,1	61	26,3
А. Шупляков	65,77	21,6	25,1	59	25,4
В. Руденков	68,95	21,6	25,7	71	29,1
В. Руденков	67,08	24,2	25,3	19	8,1
В. Руденков	68,64	19,9	25,7	97	39,7
В. Руденков	68,57	22,3	25,6	58	24,0
В. Хмелевский	59,92	22,6	23,9	22	10,4

предпринял отчаянное наступление на мировой рекорд Коннолли (70,33). В первой финальной попытке Руденков развил очень большую скорость перед финалом — 24,2 м/сек и не справился с нею. Финал ничтожен по своей эффективности — 8,1%. В следующем броске метатель ударился в другую крайность: размахивания и первые повороты проводил настолько медленно, что даже мощнейший финал не исправил положения. В последней попытке Руденков вернулся ближе к тому силовому ритму, что был у него в рекордном броске. Необходимо заметить, что такая демонстрация почти одинаковых результатов при совершенно разных силовых схемах говорит о больших неиспользованных возможностях спортсмена.

Серия бросков Р. Клим также интересна поисками оптимального варианта в процессе соревнований (Леселидзе, апрель 1966 г.). После попытки на 67,36 Клим, видимо, решил показать очень высокий результат и в следующем броске так сильно провел размахивание и первые повороты, что имел перед финалом скорость 25,5 м/сек! Но финал был безнадежно испорчен, его эффективность была равна нулю! Только в последней попытке спортсмен смог найти почти идеальный ритм и показать отличный результат — 69,28.

Анализируя десятки подобных графиков разных метателей, мне удалось установить, что в бросках близких к ре-

нального усилия. Так, Хмелевский в броске молота на 59,92 сумел набрать скорость в конце второго поворота 22,6 м/сек, что, согласно табл. 2, соответствует броску молота на 72 м! А эффективность финала была очень низка. Это можно наблюдать у многих молодых молотобойцев.

ПОЧЕМУ ПАДАЕТ СКОРОСТЬ

Скорость молота значительно падает во время одноопорной фазы поворота (см. рисунок). Хорошо было бы найти способ уменьшить или совсем уничто-

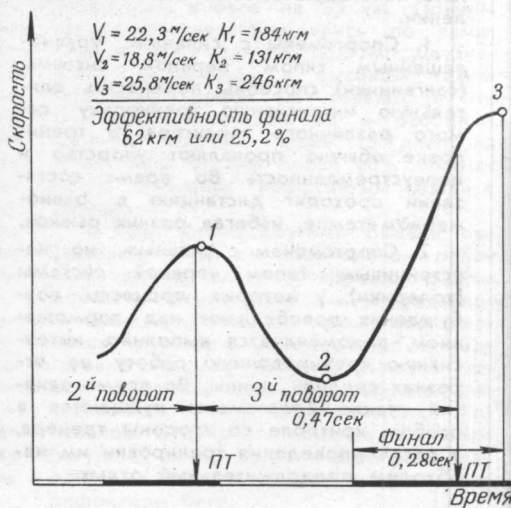


Таблица 2

Результат	Скорость в конце 2-го поворота, м/сек	Оптимальная эффективность финала, кгм	Скорость при вылете, м/сек
60,00	20,4	57	23,9
62,00	20,8	59	24,3
64,00	21,1	61	24,7
66,00	21,5	63	25,1
68,00	21,8	65	25,5
70,00	22,2	67	25,9
72,00	22,5	69	26,3
74,00	22,8	71	26,7
76,00	23,2	73	27,1

Примечание. Скорости вылета взяты для угла вылета 43°.

жить такой провал скорости. Тогда график на участке 1—2 был бы горизонтальной прямой, и финальное усилие начиналось бы с более высокого начального уровня. Но...

Во-первых, на участке 1—2 молот поднимается в пространстве от низшей точки траектории до наивысшей. При этом часть кинетической энергии (примерно 15 кгм) переходит в потенциальную энергию молота, а скорость поэтому уменьшается. Правда, при движении молота вниз на участке 2—3 эта порция энергии опять превращается в кинетическую, а скорость молота возрастает на ту же величину, на которую она уменьшалась при подъеме молота. Но повлиять как-либо на этот процесс метатель не в силах, да в этом и нет необходимости.

Во-вторых, именно на участке 1—2 происходит вращение метателя с молотом на левой ноге. Трение, которое возникает в опоре, а также воздушное сопротивление отбирают несколько килограммов энергии молота, притом безвозвратно. Для того чтобы уменьшить трение на опоре, необходимо иметь обувь с твердой подошвой, избегать кругов с излишне шероховатой поверхностью. Подседание на левой ноге во время проведения одноопорной фазы поворотов значительно разгружает эту ногу, а значит, и уменьшает нагрузку на грунт и трение. С этой точки зрения очень выгодны также положения, когда метатель полностью оторвался от земли. Необходимо различать прыжки «козлом» вверх, что недопустимо, и очень быстрые и глубокие подседания на левой ноге, когда исчезает контакт с землей. Такие случаи не так уж редки в третьем повороте у многих отличных метателей, и мне это не кажется ошибкой.

В-третьих, скорость молота в одноопорной фазе падает потому, что метатель сам тормозит молот. Дело в том, что в момент перехода в одноопорное положение угловая скорость молота выше угловой скорости самого метателя. А в одноопорной фазе метатель должен обогнать снаряд, произвести закручивание тела. Медленнее должен обогнать быстрого! Выход из положения прост: метатель притормаживает молот, часть кинетической энергии молота переходит к метателю и увеличивает его собственную угловую скорость. Так оно всегда и происходит. Однако, хотя эта трата энергии молота идет на общую пользу, но автоматически не восстанавливается. Она компенсируется в финале работой ног, спины, рук. Отсюда понятно, что затраты на обгон мо-

лота должны быть как можно меньше.

Если к моменту перехода в одноопорное состояние ноги спортсмена и таз не вращались, а оставались сзади, то затраты на обгон будут очень большие. Если в одноопорной фазе правая нога проходит далеко от левой, то это увеличивает момент инерции тела метателя и ведет к росту расходов на обгон. Аналогичная история с наклоном корпуса: чем больше он согнут в одноопорной фазе, тем хуже.

КАЧЕСТВО ФИНАЛА

Рассмотрим табл. 3, где представлены те же самые броски, что и в табл. 1. Запас кинетической энергии в точках 1, 2, 3 на рисунке обозначен буквами K_1 , K_2 и K_3 . Падение скорости и запаса кинетической энергии на участке 1—2 будет равно $K_1 - K_2$. Если вычтем из этого перепада 15 кгм, которые идут на подъем молота по траектории, то получим в чистом виде всю сумму безвозвратных потерь энергии в финале. Обращают на себя внимание большие потери энергии в бросках В. Руденкова, доходящие до 70 кг. Эти потери произошли как раз в том броске, где он перед финалом развил громадную скорость, запоздал со снятием ноги при входе, не мог прове-

Один из главных претендентов на золотую олимпийскую медаль в Мехико советский метатель молота Ромуальд Клим

Фото Е. Волкова

экономичнее, чем с меньшими потерями проведен финал — тем он выше по технике выполнения. И наилучший вариант выполнения будет тот, при котором максимальный результат достигается с минимальными потерями энергии.

Таблица 3

Фамилия	Результат	K_1 кгм	K_2 кгм	K_3 кгм	$K_1 - K_2$ кгм	Потери кгм	Работа в финале, кгм
Р. Клим	67,36	181	153	238	28	13	85
Р. Клим	67,59	240	187	240	53	38	53
Р. Клим	69,28	184	131	246	53	38	115
Г. Кондрашов	67,8	173	154	240	19	4	86
Ю. Бакаринов	66,70	182	139	242	43	28	103
Ю. Никулин	65,81	171	146	232	25	10	86
А. Шуляков	65,77	173	148	232	25	10	84
В. Руденков	68,95	173	121	244	52	37	123
В. Руденков	67,08	217	132	236	85	70	104
В. Руденков	68,64	147	114	244	33	18	130
В. Руденков	68,57	184	109	242	75	60	133
В. Хмелевский	59,92	189	156	211	33	18	55

сти закручивание. Он много потерял, но мало прибавил в разгоне (см. последний столбик — работа в финале). Здесь проявляется известная закономерность: величина потеря увеличивается с ростом скорости перед финалом. Это понятно — для разгона массы тела за меньший промежуток времени требуется больше энергии. Можно считать, что величина потерь — 10—25 кг в финале будет нормальной.

Нам далеко не безразлично, экономично ли проводится финал. Если сопоставить между собой величину потерь в финале и эффективность его, то можно сравнить отдельные броски и по экономичности, и по мощности финала. Чем

Из всего этого можно сделать следующие выводы:

1. К моменту перехода в одноопорное положение ноги и таз должны вращаться с той же угловой скоростью, что и молот.

2. В одноопорном положении тело не должно быть наклонено, руки согнуты, ноги раскинута.

3. Финальное усилие нужно начинать немедленно при постановке правой ноги на грунт в третьем повороте. Молот гонится сначала вниз, затем вверх. Корпус и ноги метателя в двухопорной фазе вращаются.

Анатолий САМОЦВЕТОВ,
мастер спорта.

УПРОСТИТЬ СИСТЕМУ ОТБОРА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
В ШКОЛЕ

Известно, что существующая система отбора детей для занятий легкой атлетикой не удовлетворяет тренеров. Попробуем проанализировать имеющиеся рекомендации по отбору детей в детско-юношеские спортивные школы.

М. Ф. Иваницкий в статье «Отбор учащихся в ДЮСШ» предлагает уделять большое внимание морфо-функциональным признакам поступающего, грудная клетка которого должна быть цилиндрической формы, живот — прямым и крепким, позвоночный столб — без значительных искривлений. Если придерживаться рекомендаций анатомов, то можно вычеркнуть из спорта ряд талантливых детей из-за несовершенства их внешних форм на данном этапе развития.

Для определения пригодности ученика к занятиям легкой атлетикой практики предлагают целый ряд специализированных тестов: бег 30, 300, 600 м, прыжки в длину и высоту с разбега, тройной и пятерной прыжок с места, бросок ядра, метание гранаты и др. Надо сказать, что такое многообразие тестов чрезвычайно затрудняет отбор. В последнее время особенно широко распространение получил отбор по результатам соревнований, но и он имеет существенные недостатки. По результатам соревнований можно судить не столько о перспективности учащихся, сколько об уровне их тренированности.

В статье «Старые проблемы на новый лад» («Легкая атлетика» № 11 за 1966 г.) В. Бобкин говорит о подготовке детей к сдаче приемных испытаний в ДСШ. Мы считаем, что занятия с детьми целесообразны лишь в том случае, если они будут способствовать развитию наиболее одаренных из них. В противном случае за определенной физической подготовкой будет трудно распознать природные качества ученика и лишь время покажет его бесперспективность.

Главная задача отбора и заключается в том, чтобы научиться выявлять способности детей. Только тогда за временными успехами менее одаренных мы сможем разглядеть по-настоящему талантливых детей, которые остались незамеченными из-за плохой физической и технической подготовки. Мы считаем, что для этого нужна научно обоснованная тестовая система отбора, причем количество тестов должно быть сведено до минимума, что позволит охватить при отборе всех школьников нашей страны. Нельзя не

согласиться с мнением В. П. Филина о том, что виды контрольных испытаний должны определять не только то, что умеет делать ребенок, но и то, что он может уметь, то есть выявлять его способности к решению двигательных задач.

Мы хотим поделиться результатами проведенной нами экспериментальной работы по отбору детей в ДСШ. В процессе занятий с юными легкоатлетами мы заметили, что не все физические качества одинаково легко совершенствуются. Одни из них, как, например, сила, выносливость, развиваются сравнительно легко, а другие, как, например, быстрота, с большим трудом.

Исходя из этого можно предположить, что именно скоростно-силовые качества, являющиеся ведущими в большинстве видов легкой атлетики, но в то же время наиболее трудноразвиваемыми, и определяют перспективность детей.

На начальных этапах нашей работы мы применяли тесты скоростно-силового характера: бег 30 м с низкого старта и с ходу, прыжки в длину и высоту с разбега и с места, тройной прыжок, бросок мяча, подскок вверх с места. Однако в ходе работы нами было замечено, что между результатами спортсмена в этих видах имеется определенная зависимость. Так, общее ме-

Этим требованиям, как оказалось, наиболее соответствовал прыжок в длину с места. Нами было обследовано более 1000 учащихся подмосковных школ. Это обследование выявило значительную вариативность результатов в прыжках в длину с места у детей различных возрастных групп (табл. 1). Исключив влияние на эти результаты тренированности, приобретенной в процессе занятий в школе или ДСШ, нам удалось установить, что разный уровень достижений в прыжках в длину с места, в общем, правильно отражает уровень врожденных скоростно-силовых качеств (задатков).

В ходе дальнейших исследований мы постарались выяснить, как развиваются эти качества под воздействием физических упражнений у детей с разным их начальным уровнем. Оказалось, что та небольшая разница в развитии скоростно-силовых качеств, которая была обнаружена у детей в младшем возрасте, с годами не уменьшается, а, наоборот, увеличивается, существенно влияя на рост результатов в отдельных видах легкой атлетики.

Для наблюдения за ростом результатов в беге, в прыжках и в метаниях у детей с разными начальными результатами в прыжках в длину с места мы создали группу мальчиков из

Таблица 2

Результаты в прыжках в длину с разбега у мальчиков 13 лет

Фамилия	Начальные результаты		Длина с/р после тренировки	Прирост результата, см
	длина с/м	длина с/р		
Савушкин	1,83	3,21	3,61	40
Леонтьев	1,88	3,29	3,66	37
Рябинин	1,89	3,30	3,71	41
Волчекский	1,91	3,60	4,03	43
Меркулов	2,23	3,68	4,75	107
Бузаев	2,33	4,38	5,38	100
Худяков	2,42	3,90	5,28	138
Залогин	2,43	4,10	5,17	107

сто, занятое каждым учеником в сумме многоборья, находится в зависимости от результатов в прыжках в длину с места — чем выше результат в прыжке, тем выше общее место в многоборье.

В связи с этим мы решили свести до минимума число тестов, сохранив только те из них, которые лучшим образом характеризуют физические качества детей, наиболее просты по технике и позволяют обследовать возможно большее число школьников.

Таблица 1

Результаты в прыжках в длину с места у мальчиков 11—15 лет

Возраст	Худший результат	Лучший результат	Наиболее часто встречающиеся результаты
11 лет	1,30	2,10	1,60—1,70
12 .	1,30	2,30	1,70—1,80
13 .	1,37	2,43	1,90—2,00
14 .	1,50	2,60	2,0—2,10
15 .	1,61	2,61	2,10—2,20

30 человек. В нее вошли учащиеся 13—15 лет с наиболее высокими показателями в прыжках, но не занимавшие раньше ни в каких секциях, а также школьники со средними и низкими показателями. Эксперимент показал, что прирост результатов в беге, прыжках и метаниях прямо пропорционален начальным достижениям детей в прыжках в длину с места. Для примера приводим результаты по прыжкам в длину с разбега у детей в начале занятий и после десяти месяцев тренировок (см. табл. 2). Таким образом, можно предположить, что дети, не обладающие высоким начальным уровнем развития скоростно-силовых качеств, и в дальнейшем не могут рассчитывать на значительное улучшение этих качеств, а следовательно, и на высокие спортивные результаты.

Остановимся кратко на вопросе о выборе ребятами спортивной специализации при предложенной нами системе отбора. Мы пришли к выводу, что,

Десять лет существует воронежская детская спортивная школа № 5, и пять лет она работает как специализированная легкоатлетическая. Именно с этого времени, с 1963 г., школа вошла в число лучших в РСФСР. Растет мастерство воспитанников школы. Чемпионом Юбилейной Спартакиады народов СССР по тройному прыжку стал Николай Дудкин. Известно имя и Маргариты Теткиной, чемпионки страны среди юниоров в беге на 200 м. Галина Камардина — представительница уже более молодого поколения. В 1967 г. она выполнила норму мастера спорта в беге на 200 м, а на X Всесоюзной спартакиаде школьников стала серебряным призером на дистанциях 100 и 200 м среди девушек средней возрастной группы. Сейчас в школе занимается ряд перспективных ребят. Назовем из них Василия Кошелева, Владимира Медведева, Тамару Переверзеву, Геннадия Жеребцова, Олю Гузину. Все они — чемпионы и призеры первенства РСФСР среди школьников.

Успехи школы объясняются прежде всего энтузиазмом тренеров, творческим подходом к делу всего педагогического коллектива школы. В этом немалая заслуга таких тренеров, как Л. Мошнина, В. Иконин, В. Митин, А. Пригарин, В. Бондаренко и др. Со дня образования школу возглавляет С. Симонов, пользующийся заслуженным уважением у спортивной общности города и области. За успешную подготовку юных легкоатлетов решением Совета спортивных обществ и организаций в 1967 г. школе присвоено наименование специализированной детско-юношеской.

Воспитанница Воронежской ДЮСШ
Маргарита Теткина на дистанции эстафетного бега

Фото Б. Кузьминского

занимаясь разносторонней многоборной подготовкой, уже через год работы можно определить, каким видом (бегом на короткие дистанции, метаниями или прыжками) лучше заниматься тому или иному школьнику. Отобранные нами в ДСШ дети оправдали наши надежды. Большинство из них в сравнительно короткий срок выполнили нормативы либо второго, либо третьего разряда взрослых в различных видах легкой атлетики, а пятнадцатилетний Михаил Орлов стал призером первенства России среди юношей среднего возраста в метании диска и толкании ядра. Кстати, те ребята, которые имели низкие показатели в прыжках в длину с места, как правило, не смогли выполнить даже нормативов третьего разряда.

Итак, отбор детей в ДСШ и легкоатлетические секции по предложенному нами методу позволяет охватить широкий круг способных детей, которые в будущем смогут пополнить ряды наших бегунов, прыгунов и метателей. При такой системе отбора тренерам не придется принимать детей в большом количестве, создавая многочисленные новичковые группы в рас-

„Олимпийская смена“ — 1967

В Кисловодске 5 и 6 ноября был проведен финал первых всесоюзных соревнований по легкой атлетике учащихся детско-юношеских школ — «Олимпийская смена». В программу были включены 19 видов для юношей и 11 для девушек. В упорной борьбе, с преимуществом всего в 1,5 очка, первое место заняла команда Центральной легкоатлетической школы им. братьев Знаменских («Спартак», Москва). Второй была команда ДЮСШ № 2 (Краснодар), третьей — «Юного

динамовца». Сильные команды выставили ДЮСШ Кишинева (4-е место), Каунаса (5-е место), Минского областного совета «Динамо» (6-е место). В основном только эти коллективы, из одиннадцати допущенных к участию в финале, боролись за призовые места.

В Кисловодске юные легкоатлеты показали довольно высокие результаты: А. Виткявичус (Каунас) установил рекорд СССР среди юношей в толкании ядра (16,94), а Р. Аукштуолис в беге на 100 и 200 м показал 10,5 и 21,7. Такие результаты являются высокими не только для юниоров, но и для взрослых спортсменов. Победителем в десятиборье стал москвич М. Маймисев (школа им. Знаменских) — 6338 очков. В пятиборье у девушек первое место заняла Т. Соломенникова (ДЮСШ № 2, Краснодар) — 4207 очков. Всего на соревнованиях было показано 4 результата, превышающие нормативы кандидата в мастера и 25 результатов выше первого разряда. Условия командного зачета были довольно жесткие — каждый участник должен выступить в двух видах программы и попасть в первую десятку, чтобы дать очки команде.

«Олимпийская смена» проводится в два этапа — заочный и очный. Сильнейшие встречаются в очном финале. На первом этапе по отчетам спортшкол определяются команды-финалистки. Надо отметить, что многие сильнейшие ДЮСШ вообще не приняли участия в соревнованиях этого года (ДЮСШ № 2 г. Одессы, ДЮСШ «Зенит» г. Ленинграда и др.). Но среди команд-участниц выбор финалистов был правильным. Так, школа им. Знаменских, победитель заочного этапа (30533 очка), заняла первое место и в финале.

Каковы же итоги «Олимпийской смены» 1967 года? В первую очередь соревнования подтвердили необходимость их дальнейшего проведения. Принять участие в них может любая ДЮСШ. Кроме того, поздние сроки проведения «Олимпийской смены» позволяют продлить летний соревновательный период, а это, в свою очередь, дает возможность учащимся старших возрастных групп ДЮСШ, окончившим общеобразовательную школу, выступить на соревнованиях. Поэтому понятен интерес к ним.

ЦС «Динамо», Краснодарский краевой отдел народного образования, Министерство просвещения Молдавской ССР и ряд других организаций с большим вниманием отнеслись к этому начинанию и хорошо провели первый этап.

«Олимпийская смена» 1967 года прошла на высоком уровне и оставила приятное впечатление. Мы познакомилась с работой многих спортшкол и их воспитанниками. И мне кажется, что в «Олимпийской смене» 1968 года, которая состоится в ноябре в Краснодаре, примут участие еще больше ДЮСШ страны.

Виктор БУЛЫГИН



чете на отсев слабых. Конечно, мы не претендуем на универсальность нашего метода. Он не исключает возможности применения и других тестов. Однако на начальном этапе отбора он вполне оправдывает себя, так как позволяет из большого числа школьников выявить детей, имеющих хорошие физические задатки. Мы не говорим уже о крайней простоте отбора по результатам прыжков в длину с места, не требующих никаких специальных приспособлений и доступных каждому тренеру и преподавателю.

Какими же критериями руководствоваться при отборе детей? Какие результаты прыжков в длину с места считать «пропускными» для приема в ДСШ? Наш опыт показывает, что для детей в возрасте 11 лет это будет результат 2,00, в возрасте 12 лет — 2,10, 13 лет — 2,30, 14 лет — 2,40 и 15 лет — 2,50. Эти средние результаты получены при отталкивании с площадки с резиновым покрытием.

Нина МАРТЫНЕНКО,
мастер спорта
Вадим ЖУК,
тренер

г. Люберцы

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ?

Хорошее это дело — подобный конкурс! Занимательный, разнообразный, помогающий лучше и глубже познать свой любимый вид спорта — легкую атлетику. Даже если я и не войду в «восьмерку» сильнейших знатоков легкой атлетики страны, то все равно считаю, что получил от конкурса большую пользу. Считаю также, что ежегодное проведение многотурового конкурса должно стать хорошей традицией».

Думается, что этими словами нашего участника волгоградца Евгения Борисова уместно начать отчет о заключительном туре и окончательных итогах нашего конкурса знатоков. И Борисов не одинок в своих пожеланиях. Просьбы сделать конкурс «Знаете ли вы легкую атлетику?» традиционным содержатся в письмах многих читателей. 1968 год — не только год олимпийский. В этом году отечественной легкой атлетике исполняется 80 лет! Это ли не благодатная тема для нового конкурса эрудитов!

Но вернемся к нашему состязанию. По мнению большинства участников, третий тур оказался самым сложным. И не случайно жюри за правильные ответы на все 11 вопросов присуждало 40 очков, почти столько же, сколько за ответы на вопросы первых двух туров. По традиции приведем в начале отчета правильные ответы на вопросы заключительного тура.

1. Кто из советских легкоатлетов первым улучшил рекорд дореволюционной России и в каком виде? (1 очко).

Первый же вопрос внес изменения в группу лидеров. В. Бочкарев и В. Боринцев, занимавшие после двух туров 2-е и 3-е места, потеряли по очку. Это позволило С. Мисюнасу и Ю. Числову догнать их, а В. Степанов, который после уточнения имел наибольшую сумму очков за два тура — 43 очка, еще больше укрепил свое положение лидера.

В чем же прудность первого вопроса? Большинство читателей назвало имя замечательного копьеметателя Анатолия Решетникова, который в 1922 г. превысил рекорд дореволюционной России в метании копья. Действительно, это был первый рекорд СССР, превышающий дореволюционное достижение в классическом виде легкой атлетики. Но за год до этого, 26 июня 1921 г., московский армеец Иван Гагулин пробежал 3000 м за 9.25,6, на 4,4 секунды улучшив достижение дореволюционной России, принадлежавшее Н. Владимирову.

2. Звание заслуженного мастера спорта СССР было учреждено в 1934 году. Назовите первых советских легкоатлетов, которым было присвоено это почетное звание (5 очков).

Пять очков, которые давались за правильный ответ на этот вопрос, получило большинство участников конкурса. А В. Бочкарев прислал даже копию постановления ЦИК СССР об установлении звания «Заслуженный мастер спорта СССР» от 27 мая 1934 г. и список всех 22 спортсменов, которым это звание было присвоено первым.

В числе этих 22 спортсменов было и пятеро легкоатлетов: Александр Демин, Алексей Максун, Александр Безруков, Мария Шаманова и Александр Маляев. Правильными были признаны только те ответы, в которых названы все эти спортсмены.

3. Кому первому было присвоено звание судьи всесоюзной категории? (2 очка).

Правильно на этот вопрос также ответило большинство участников конкурса, хотя и ответило по-разному. Дело в том, что правильный ответ на этот вопрос имел два варианта.

Можно было назвать имя известного спортивного деятеля Соломона Львовича Аксельрода, которому 14 марта 1934 года в Высшем совете физической культуры при ЦИК СССР было вручено удостоверение судьи всесоюзной категории № 1. Кстати, пользуясь случаем, участники конкурса просят поздравить С. Л. Аксельрода, который является членом ред-

коллегии нашего журнала, со славным юбилеем — в начале декабря 1967 г. исполнилось 70 лет со дня рождения и 50 лет с начала его спортивной деятельности.

Но можно было ответить и более полно, что, кстати, и сделали многие участники. В 1934 г. высшее в стране судейское звание было присвоено большой группе наших ведущих арбитров по разным видам спорта. В их числе: С. Л. Аксельрод, С. Н. Павлов, П. В. Ратов, А. С. Семенов. А ленинградец В. Степанов свой ответ даже проиллюстрировал. Разыскав в газете «Красный спорт» за 1934 г. дружеский шарж Д. Маленинова на С. Л. Аксельрода, он перерисовал его и прислал в редакцию.

4. Кто стал первым обладателем двух почетных званий — заслуженного мастера спорта и заслуженного тренера СССР? (3 очка).

Ответ на этот вопрос более сложен, чем на предыдущие. Как известно, высшее в стране спортивное звание — «Заслуженный мастер спорта СССР» было учреждено в 1934 г., звание же «Заслуженный тренер СССР» значительно позже — в 1956 г. Первой группе наших лучших тренеров в составе 9 человек почетное звание «Заслуженный тренер СССР» было присвоено в 1956 г. Но заслуженными мастерами спорта из них было только шестеро. Поэтому для получения 3 очков, дававшихся за правильный ответ, нужно было назвать имена этих тренеров. Это Виктор Ильич Алексеев (звание заслуженного мастера спорта ему было присвоено в 1942 г.), Николай Николаевич Денисов (з. м. с. с 1942 г.), Дмитрий Петрович Марков (з. м. с. с 1940 г.), Григорий Исаевич Никифоров (з. м. с. с 1948 г.), Николай Георгиевич Озолин (з. м. с. с 1937 г.), Зосима Петрович Синицкий (з. м. с. с 1945 г.).

5. Назовите легкоатлета, удостоенного званий заслуженного мастера спорта и Героя Советского Союза. (5 очков).

Это московский армеец, экс-рекордсмен страны в беге на сверхдлинные дистанции, призер первенств Советского Союза по марафонскому бегу, гвардии полковник Николай Вениаминович Копылов. Звание заслуженного мастера спорта СССР ему было присвоено в 1942 г. А в годы Великой Отечественной войны за мужество и героизм Копылову было присвоено звание Героя Советского Союза и он был награжден 15 правительственными наградами.

6. Кто из советских легкоатлетов установил первый официальный мировой рекорд? (3 очка).

Это был весьма каверзный вопрос. Дело в том, что нужно было назвать результат, который никогда не значился в таблице всесоюзных рекордов. Как известно, всесоюзная секция легкой атлетики вступила в Международную любительскую легкоатлетическую федерацию (ИААФ) в 1947 г. А в качестве рекордов Европы и мира признаются результаты, показанные легкоатлетами только тех стран, которые являются членами ИААФ. Таким образом, все результаты, превышающие официальные рекорды Европы и мира, но показанные нашими легкоатлетами до вступления в ИААФ, в качестве рекордов признаны не были.

Первой официальной рекордсменкой Европы и мира стала советская толкательница ядра Татьяна Севрюкова, которая 4 августа 1948 г. толкнула ядро на 14,59. Этот результат вошел в таблицу мировых рекордов, несмотря на то, что всесоюзный рекорд Севрюковой, установленный ею в 1945 г., был равен 14,89.

Интересно, что через год Клавдия Точенова, сменившая на посту рекордсменки мира Севрюкову, не стала рекордсменкой СССР, ибо ее результат был равен 14,86. И только в 1950 г. Анна Андреева толкнула ядро на 15,02 и одновременно стала обладательницей рекордов страны и мира.

7. Назовите не менее двух легкоатлетов — чемпионов СССР, которым удавалось завоевать это звание и в других видах спорта (5 очков).

Несмотря на то, что по условиям этого вопроса достаточно было назвать двоих спортсменов, участники конкурса на много превысили эту «норму». Приводим имена некоторых спортсменов, которым удавалось завоевать титулы чемпиона Советского Союза по легкой атлетике и какому-то другому виду спорта.

Николай Озолин (прыжки с шестом и прыжки на лыжах с трамплина), **Ян Спарре** (метание молота и тяжелая атлетика), **Александра Чудина** (неоднократная чемпионка по различным видам легкой атлетики и по волейболу), **Иоганнес Коткас** (метание молота и классическая борьба), **Константин Кудрявцев** (легкоатлетическое пятиборье и конькобежный спорт), **Евдокия Целовальникова** (чемпионка в эстафетном беге и по баскетболу), **Элла Мицис** (легкоатлетические многоборья, волейбол и баскетбол).

8. Какой спортивной семье принадлежит больше всего титулов чемпиона и рекордсмена Советского Союза? (4 очка).

Прежде всего, некоторые участники конкурса выяснили, что такое семья. Составив твердое мнение на этот счет, они начали выяснять, у кого же титулов больше. Оказалось, что **наибольшее количество побед на первенствах Советского Союза и всесоюзных рекордов — более 60 у Галины и Ирины Туровых и Роберта Люлько.**

Но не удовольствовавшись этим, участники конкурса подсчитали отдельно «рекордсменов» среди таких семейных союзов, как отец и сын (Анисимовы), муж и жена (Литуевы), братья (Знаменские), сестры (Пресс), мать и дочь (Туровы), мать и сын (Думбадзе и Дьячков).

9. Кто из советских легкоатлетов чаще других устанавливал рекорд страны? (3 очка).

Некоторых участников конкурса смутило слово «чаще». Поясняем, что по условию этого вопроса нужно было назвать спортсмена, который установил наибольшее количество всесоюзных рекордов за свою спортивную карьеру.

Большинство наших читателей, правильно поняв вопрос, назвало имя **Александры Чудиной, которая 34 раза**

Итак, кто же оказался лучшим в третьем туре? Как мы уже говорили, максимальная сумма очков в этом задании — 40. Два участника сумели пройти трудную дистанцию третьего этапа без потерь. Это ленинградец **В. Степанов** и **Ю. Числов** из Бескарагайского района Семипалатинской области. Они набрали по **40 очков**, и это во многом предопределило их успех в нашем конкурсе. Второе место с **34 очками** занимает молодой омич **В. Вязигин**. Такой результат позволил ему в итоге занять почетное место в финале. Всего лишь очко проигрывает Вязигину дружный дуэт ленинградцев, которые объединили свои усилия ради общей победы — у **В. Криво** и **А. Житкова 33 очка**. **32 очка** сумели набрать два участника — победитель второго тура москвич **И. Сергеев** и **И. Пономарев** из г. Вороницы Новгородской области. Далее с **31 очком** следует каунасец **С. Мисюнас**, который с каждым туром все больше и больше приближался к лидерам. Еще двое — инженер из Москвы, спортсмен-второразрядник **В. Теплов** и один из лидеров инженеров **В. Сноморохов** из Казани — набрали по **29 очков**.

28 очков набрали шесть участников, **26 очков** — десять. Наконец жюри в полном составе собралось на заключительное заседание. Письма претендентов на место в финале были вновь подвергнуты тщательной проверке. Вот здесь-то и была обнаружена одна существенная ошибка в подсчете очков **В. Степанова** (Ленинград). На вопросы второго тура ленинградец прислал ответы в двух конвертах, причем он правильно ответил на все вопросы и должен был получить 14 очков. Но в то время один из конвертов оставили без внимания и «в зачет» Степанову пошли лишь 11 очков. Естественно, при подведении итогов справедливость была восстановлена.

Правильно ответил на вопросы второго и третьего туров ленинградец **В. Степанов** набрал в сумме **83 очка (29+14+40)** и стал лауреатом нашего конкурса. Для марафонской дистанции конкурса это исключительно высокий результат. Ленинградец лишь в первом туре допустил две ошибки и потерял всего два очка, а остальные два этапа закончил без потерь. В соответствии с условиями нашего конкурса победитель награждается поездкой в Москву на первенство Советского Союза по легкой атлетике в закрытом помещении.

Второе место занял **Ю. Числов**, директор Долонского механизированного лесхоза Бескарагайского района. — 81 очко.

устанавливала рекорды страны в индивидуальных видах и эстафетном беге. На втором месте Сергей Ляхов, на счету которого 25 рекордов Советского Союза в метаниях.

Кстати, Сергею Ляхову принадлежит своеобразное достижение. За один день — 1 мая 1935 г. он установил всесоюзные рекорды сразу в трех видах — толкании ядра, метании диска и молота.

10. Какой рекорд СССР простоял дольше всех остальных? (2 очка).

История естественного легкоатлетического спорта насчитывает более десятка достижений, которые простояли в таблице всесоюзных рекордов по 10—15 лет. Одно из этих достижений — в беге на 400 м, принадлежащее **А. Игнатьеву**, значится в таблице тринадцатый год.

Но один из рекордов удалось улучшить только через 18 лет! 17 июня 1937 г. московский армеец **Николай Ковтун** прыгнул в высоту на 2,01 и только 13 июня 1955 г. его ленинградский одноклубник **Юрий Степанов** преодолел планку на высоте 2,02.



11. Перечислите виды легкой атлетики, в которых ни одному советскому спортсмену не удалось стать обладателем почетной памятной медали «За выдающиеся спортивные достижения». Укажите нормативы, которые надо выполнить, чтобы получить почетную медаль в этих видах. (7 очков).

27 ноября 1958 г. Совет Министров СССР специальным постановлением определил памятные медали «За выдающиеся спортивные достижения». В 30 индивидуальных видах легкой атлетики (19 у мужчин и 11 у женщин) установлены нормативы, выполнение которых и дает право на получение медали (в каждом виде их 3).

До сих пор, частично или полностью, нормативы выполнены в 14 видах у мужчин и в 8 — у женщин. В 8 видах (5 у мужчин и 3 у женщин) не вручена еще ни одна медаль. И чтобы получить ее, надо показать следующие результаты: мужчины — 200 м 20,5, 400 м 45,2, 800 м 1.46,0, 1500 м 3.38,0, 110 м с/б 13,5; женщины — 100 м 11,2, 200 м 23,0, 800 м 2.02,0.

До третьего тура он делил 4—5-е места с литовцем С. Мисюнасом, но на последнем этапе сделал мощный финишный бросок, который и принес ему «серебро». Его ждет приз — подарочное издание спортивной литературы.

На третьем месте ленинградский дуэт — **В. Криво** и **А. Житков** — 73 очка. Они сумели опередить на одно очко других претендентов на «бронзу» и по заслугам занимают третью ступень пьедестала почета. Их ждет такая же награда, как и **Ю. Числова**.

Представляем остальных «финалистов». Инженер из Куйбышева **В. Бочкарев**, призер прошлогоднего конкурса, и студент из Каунаса **С. Мисюнас** с 72 очками делят 4—5-е места. На 6-е место вышел **В. Вязигин** из Омска. Он все время держался вплотную за группой лидеров, а в последнем туре сумел войти в «восьмерку» лучших — 71 очко. Два очка проигрывает омичу **И. Пономарев** из Казани — 69 очков. И замыкает финальную группу казанский инженер **В. Сноморохов** — 67 очков. Все они награждаются бесплатной подпиской на наш журнал.

К последнему туру достигла апогея и борьба за «Приз за антивещность». Как всегда, прислали свои красочно оформленные альбомы **Альфред** и **Хейно Нугис** и **В. Бочкарев**. Со второго тура так же свои ответы оформил и **В. Степанов**. А после третьего тура пришли альбомы от **А. Шеханова** из г. Павловска Ленинградской области, **Б. Колей** из г. Ивано-Франковска и от победителя конкурса-66 **Ю. Подоляка** и его товарища **В. Шевченко**. Все альбомы были отданы на суд художественному редактору «Легкой атлетики», который и признал победителем **В. Бочкарева** из Куйбышева (его альбом вы видите на фото на переднем плане). Следует отметить, что Бочкарев и в прошлом году удостоился того же приза. Он награждается подарочным изданием спортивной литературы.

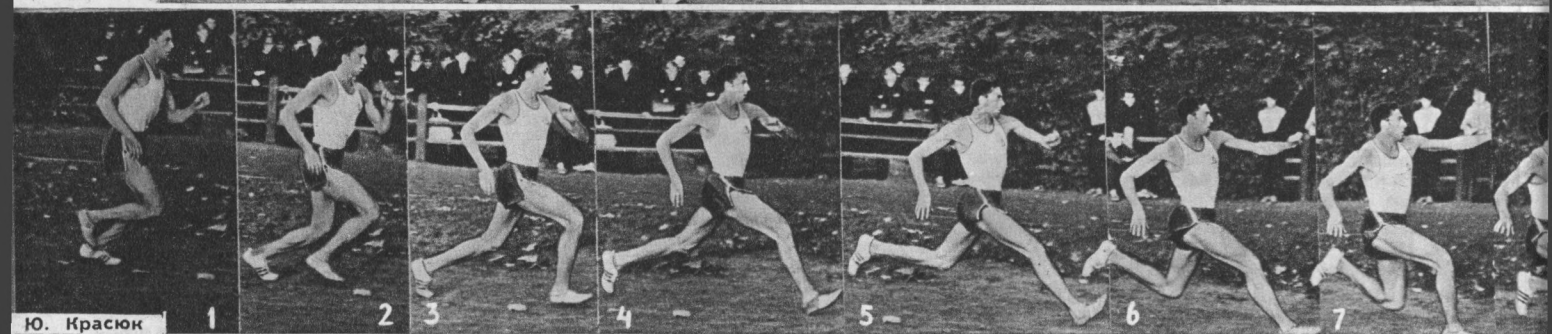
И наконец, последний приз — лучшему юному знатоку легкой атлетики — получает ученица 9-го класса средней школы № 171 столицы Украины **Ольга Козловская**. Нужно сказать, что Ольга набрала отличную сумму очков, которой могут позавидовать и многие взрослые участники. — 62! Жюри конкурса награждает **Ольгу Козловскую** коробкой конфет.

Итак, конкурс-67 финишировал. Однако, как мы уже говорили, подавляющее количество участников просят, чтобы он стал традиционным.

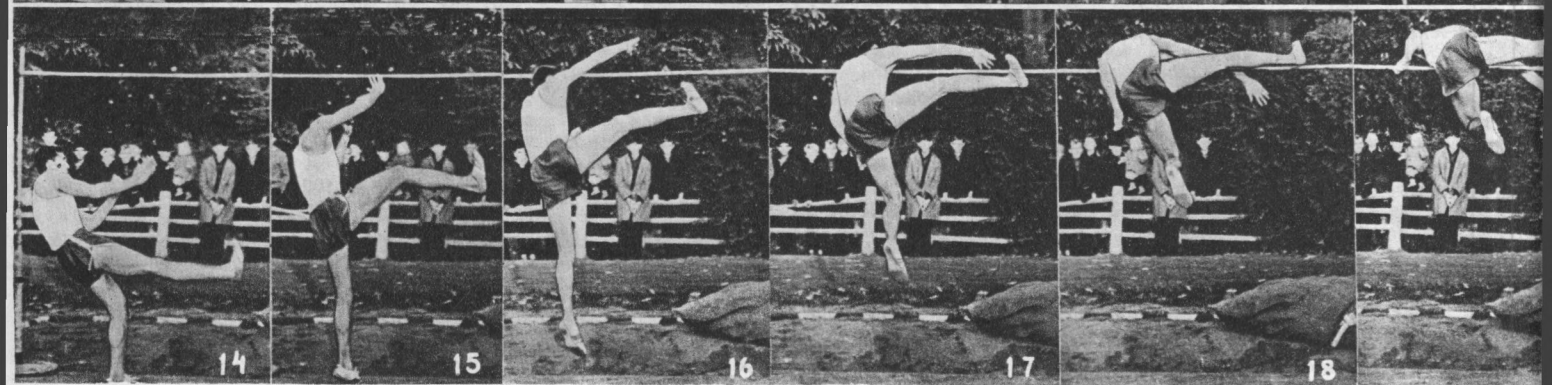
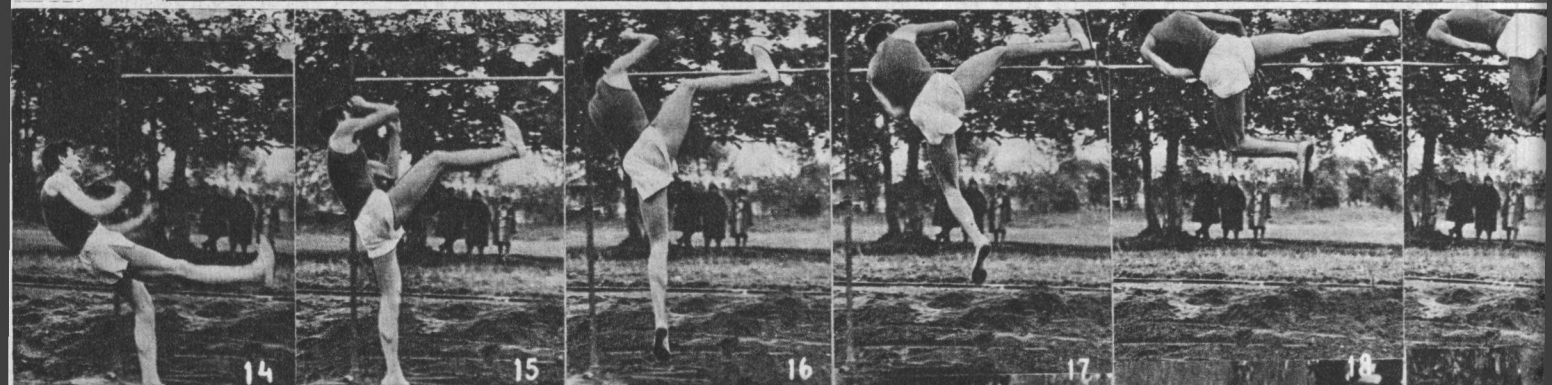
Конкурс-67 окончен, конкурс-68 начинается!



В. Гаврилов



Ю. Красюк



ПРЫГАЮТ В. ГАВРИЛОВ И Ю. КРАСЮК

Здесь представлены кинограммы прыжков чемпиона IV Юбилейной Спартакиады народов СССР мастера спорта международного класса Валентина Гаврилова (г. р. 1946-й, рост 191 см, вес 76 кг, лучший результат 2,17) и мастера спорта Юрия Красюка (г. р. 1945-й, рост 189, вес 80 кг, лучший результат 2,13). Обе кинограммы были сделаны в условиях состязаний на высоте 2,08 кинокамерой КС-1 со скоростью 24 кадра/сек. Съемка велась в 10 м от места отталкивания под прямым углом к линии разбега. Отличительными особенностями выполнения прыжка этими прыгунами являются: почти безупречный переход от разбега к отталкиванию В. Гаврилова и отличная техника перехода через планку Ю. Красюка.

Разбег у обоих прыгунов равен

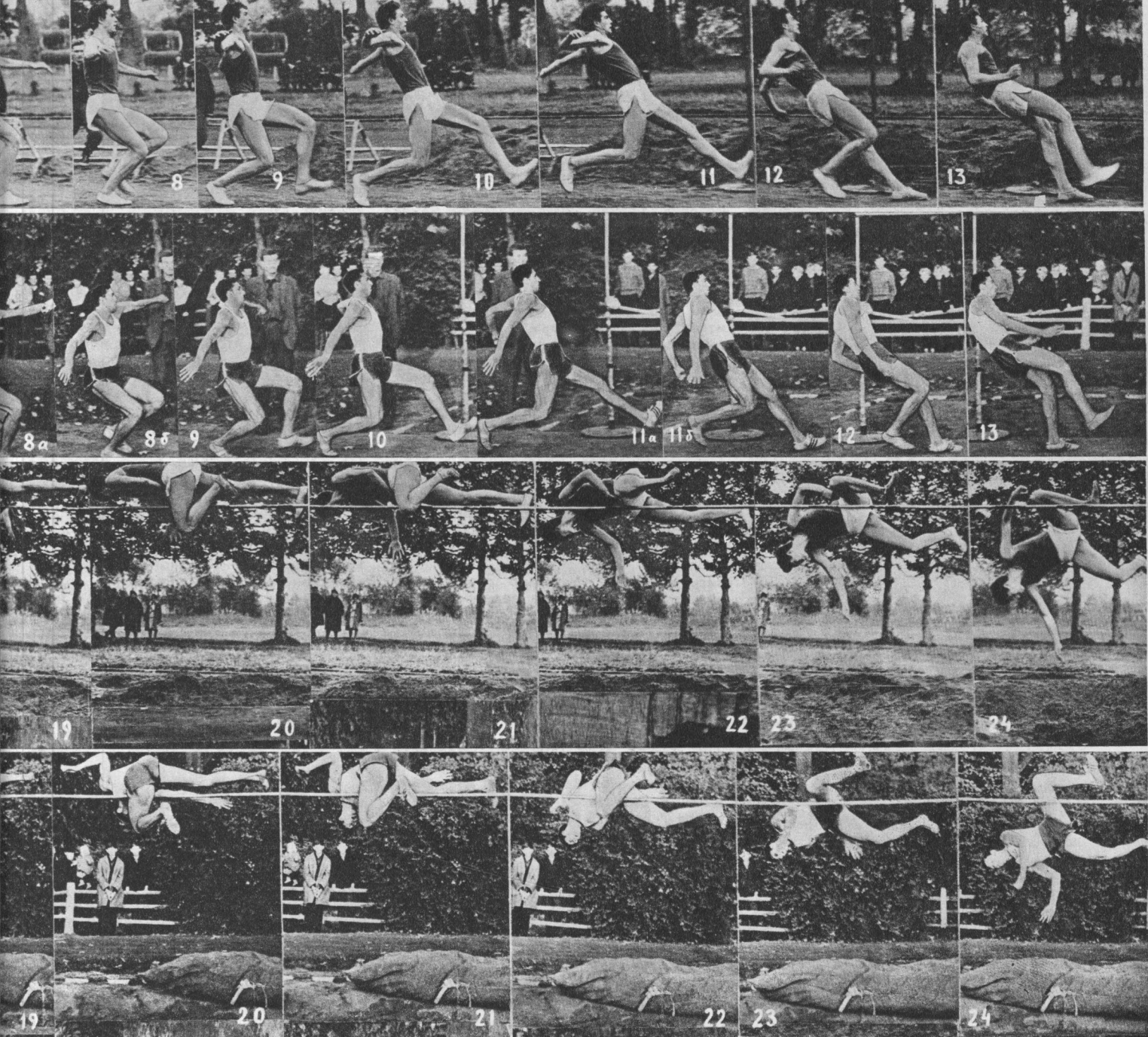
16—16,5 м (8 беговых шагов), который они выполняют с 3—4 шагов подхода. На кадрах 1—5—предпоследний шаг разбега. К моменту постановки на опору маховой ноги (кадр 5) оба спортсмена имеют одинаковую скорость—7,5 м/сек. На кадрах 6—8 Гаврилов после постановки ноги мягко сгибает ее под действием инерционных сил, сохраняя тем самым горизонтальную скорость. В то же время Красюк поставил ногу на грунт очень жестко, теряя в скорости около 0,9 м/сек. Такая потеря скорости на предпоследнем шаге «заслуживает» того, чтобы на этом остановиться подробнее.

Вернемся к кадру 3. Вместе с бедром маховой ноги В. Гаврилов посылает вперед и голень, что дает ему возможность закончить «выхлест» голени до момента постановки ноги. Сама же по-

становка происходит уже при движении голени назад (кадр 6). Таким образом, о. ц. т. Гаврилова в момент касания опоры находится достаточно близко к вертикали, проходящей через площадь опоры, а опорная нога, мягко сгибаясь в амортизационной фазе, позволяет сохранить горизонтальную скорость.

Ю. Красюк в этой фазе прыжка запаздывает с «выхлестом» голени, и маховая нога встречает опору почти прямой. О. ц. т. Красюка оказывается значительно дальше от вертикали, проходящей через площадь опоры, чем у Гаврилова. Здесь-то и происходит потеря скорости. Так, фаза амортизации у Гаврилова на кинограмме занимает четыре кадра (6—9), а у Красюка— пять (6, 7 а, 7 б, 8, 9).

На кадрах 8, 9 прыгуны занимают так называемое «положение на маховой



ноге». Для него характерно максимальное понижение о.ц.т. Чтобы успешно перейти затем к отталкиванию, необходимо, чтобы ось плеч прыгуна раньше (или одновременно) пересекала вертикаль, проходящую через площадь опоры, чем ось таза. К сожалению, В. Гаврилов преждевременно затормозил продвижение плеч вперед, и лишь то, что он сумел избежать потерь горизонтальной скорости, позволило ему успешно выполнить последний шаг и постановку ноги на место отталкивания.

У Ю. Красюка «положение на маховой ноге» ниже, чем у Гаврилова (угол сгибания в коленном суставе у Юрия больше на 10°). Однако потеря скорости на предпоследнем шаге вынуждает его энергично продвигать вперед плечи, что приводит, в свою очередь, к запаздыванию выведения таза (кадр 10).

Несмотря на то что последний шаг у Красюка меньше, чем у Гаврилова, на 12—15 см, он затрачивает на его выполнение больше времени. На киноснимке выполнение последнего шага у Гаврилова занимает шесть кадров (6/24 сек.), а у Красюка семь (7/24 сек.).

Начало фазы активного отталкивания — кадр 13. Потери горизонтальной скорости Ю. Красюк вынужден компенсировать движением рук и верхней части туловища вперед (кадр 15). Закончив отталкивание, он разгибает маховую ногу и посылает одноименную руку и голову за планку (кадр 19), используя продольно-поперечное вращение тела.

В. Гаврилов после завершения отталкивания менее активен. Его плечи, голова и руки поднимаются над планкой слишком высоко (кадры 18, 19). В отли-

чие от Красюка он пытается преодолеть планку с помощью лишь продольного вращения с неглубоким нырком (кадр 21—22). На кадре 21 видно, что все части тела у Гаврилова, кроме колена толчковой ноги, подняты высоко над планкой. Сравните с аналогичным кадром киноснимки Красюка. Спортсмен опустил голову за планку, а бедро и стопа толчковой ноги начинают подниматься вверх. Остановка вращения плеч (кадры 23, 24) дает возможность спортсмену увести колено толчковой ноги от планки.

Гаврилов же до самого приземления остается пассивным. Он так и не использовал в прыжке тех преимуществ, которые дало ему отличное выполнение отталкивания.

Юрий ЧИСТЯКОВ,
заслуженный тренер РСФСР

Дворец науки и спорта



Крам науки или Дворец спорта? Едва ли можно противопоставлять эти два понятия, говоря об одном из старейших высших учебных заведений страны, Московском государственном университете. Высотное здание на Ленинских горах, гордо возвышающееся над Москвой, 18 тысяч студентов, замечательные научные традиции. Таким мы привыкли представлять себе МГУ. Вот почему сюда поступают лучшие из лучших, а добрая половина абитуриентов — золотые медалисты.

И в науке и в спорте Московский государственный университет — это ведущее высшее учебное заведение страны. Не имеет себе равных МГУ прежде всего по условиям спортивной работы. Здесь есть не только манеж, но и стадион, бассейн, многочисленные спортивные залы. Университет побеждает на всесоюзных студенческих соревнованиях. Вот и в прошлом 1967 году МГУ был победителем первенства ЦС «Буревестника» и всесоюзных студенческих соревнований в Ялте, где были представлены сильнейшие высшие учебные заведения страны. Причем он опередил и Московский и Ленинградский институты физической культуры.

Однако еще не так давно успехи легкоатлетического спорта в университете были весьма скромными. В 1960 году на Всесоюзных студенческих играх коллектив легкоатлетов МГУ оказался на 11-м месте. А ведь в то время здесь были тот же стадион, тот же манеж. Лишь в 1962 г. было завоевано 4-е место на Всесоюзных студенческих играх, а в 1964 г. — 2-е.

Все эти годы в МГУ шла большая созидательная работа. Возглавил ее пришедший сюда в 1960 г. И. Елфимов. Постепенно подобрался дружный педагогический коллектив, улучшилось качество подготовки легкоатлетов. Сейчас в университете существуют курс

спортивного совершенствования и центральная секция, объединяющие около 250 человек. В коллективе легкоатлетов насчитывается 2 мастера спорта международного класса, 9 мастеров спорта и свыше 25 кандидатов в мастера спорта и перворазрядников. Достаточно сказать, что сейчас в МГУ учатся такие известные спортсмены, как прыгун в высоту С. Мартынов, чемпион IV Спартакиады народов СССР прыгун тройным Н. Дудкин, мастер спорта по прыжкам с шестом В. Демкин. В 1967 г. в университете подготовлено 4 мастера спорта и 5 кандидатов в мастера. Это добрая половина всех спортсменов высших разрядов, воспитанных в этом году всеми 47 московскими вузами.

Однако надо принять во внимание, что большинство мастеров спорта МГУ это воспитанники не «Буревестника», а других спортивных обществ. Правда, а последнее время тренеры МГУ научились готовить не только спортсменов низших разрядов, но и перворазрядников, мастеров спорта. Одним из них стал десятиборец В. Толстоколов, которому недавно был вручен значок мастера спорта.

Улучшения учебно-тренировочной работы удалось добиться благодаря привлечению в университет квалифицированных специалистов, осуществлению между ними строгого разделения труда. Сейчас тренер Р. Зубцов «ведет» ядро и диск, Л. Васильев — метания у женщин, Э. Иванов — прыжки, Ю. Башлыков — спринт, И. Елфимов и В. Веселов — бег на средние и длинные дистанции. Все это квалифицированные тренеры, имеющие и опыт спортивных выступлений и стаж педагогической работы в вузах. Так, например Э. Иванов, учитывая особенности работы в МГУ, успешно осуществляет своеобразное гибкое планирование тренировки группы прыгунов, Ю. Башлыков умело подводит студентов-спринтеров к пику спортивной формы уже в период зимних соревнований.

Но так ли уж все хорошо в МГУ? Неужели здесь решены все проблемы студенческого спорта? Пока нет. Начнем с вопроса о приеме. Каждая кафедра физического воспитания любого вуза заинтересована в том, чтобы на первый курс поступала молодежь, имеющая перспективы в спорте, и кроме того квалифицированные спортсмены.

Между тем поступить в МГУ при существующем конкурсе чрезвычайно трудно. А приемная комиссия не допускает никаких послаблений и скидок на спортивный талант. Каков же выход? Кафедра нашла его в создании специальных подготовительных групп, куда принимаются лучшие выпускники ДЮСШ. В прошлом году в таких группах занимались 80 юных спортсменов и многие из них выдержали экзамены. Именно после занятий в такой группе поступил в МГУ чемпион Москвы среди юношей по метаниям Ю. Фаенов. Опыт, несомненно, положительный, и им сле-

довало бы воспользоваться другим высшим учебным заведениям страны.

Некоторое пополнение легкоатлетического коллектива университета получает и в порядке «самотека» — среди поступающих на первый курс обычно насчитывается до 25 спортсменов III и II разрядов. Однако только часть из них продолжает заниматься легкой атлетикой. К сожалению, это происходит не только с новичками, но и порой с квалифицированными спортсменами. Так, С. Макаров, показывавший раньше в беге на 400 м результат 48,0, прекратил тренировки. Спринтер А. Кузнецов ухудшил свои результаты на 100 м с 10,7 до 11,5! Правда, это единичные случаи, и до известной степени они объясняются теми высокими требованиями, которые предъявляются к студентам МГУ, особенно на физическом и математическом факультетах. Однако доля вины лежит здесь и на кафедре физического воспитания, спортивном клубе, тренерах.

Впрочем, вернемся к вопросу о приеме. Создание при университете специальных подготовительных групп не полностью решает проблему спортивных резервов. Ведь к тренеру МГУ, как правило, приходит чужой ученик, к которому не всегда удается найти подход. А если он вообще не придет? Так возникает проблема «дальних резервов» для спортивных коллективов высших учебных заведений. Нельзя ли сделать так, чтобы тренер вуза имел возможность начать формирование легкоатлета с детского возраста? Да, можно. Но для этого нужно иметь при вузе детскую спортивную школу. Для крупных высших учебных заведений это посильная задача. Что касается МГУ, то здесь первые шаги в этом направлении уже сделаны. В университетском манеже отведены часы для занятий филиала ДЮСШ «Буревестника», к детским группам прикреплены тренеры.

Известно, что во многих вузах легкая атлетика превратилась в зимний вид спорта. Летом студенты разъезжаются на практику, на каникулы и прекращают тренировки. Испытанным средством против этой болезни для вузов является организация летних спортивных лагерей. А как решается эта проблема в МГУ? Пока еще плохо.

Университет не имеет еще своей спортивной базы под Москвой и спортивного лагеря на юге. Подмосковный лагерь в Красновицком и два южных лагеря носят преимущественно оздоровительный характер, не имеют стадионов и не приспособлены для тренировок квалифицированных спортсменов. В беседе с тренерами МГУ Э. Ивановым и Ю. Башлыковым выяснилось, что они не имеют возможности продолжать летом занятия со своими учениками. А ведь у каждого из этих тренеров в группах, которые насчитывают до 25 человек, есть не только перворазрядники, но и кандидаты в мастера и мастера спорта.

С этим вопросом тесно связан и вопрос о календаре студенческих сорев-

нований. Пока это преимущественно осенне-зимний календарь. В МГУ проводится немало состязаний. Это и соревнования для первых курсов, и кросс, в котором участвует до 7 тысяч студентов, и первенство университета, и традиционная встреча с Тартуским университетом, и, наконец, участие в многочисленных соревнованиях «Буревестника». Сейчас намечен ряд международных встреч, в частности с Болгарией. Хорошо, что некоторые факультеты проявляют инициативу, организуют товарищеские встречи с другими вузами Москвы.

Но все это до июля. В июле и августе спортивная жизнь Университета замирает. Раньше летнюю спортивную работу до известной степени оживляла подготовка к всесоюзным студенческим соревнованиям, в которых принимали участие сильнейшие студенческие коллективы страны. Сейчас же система всесоюзных студенческих соревнований изменена — выступают не вузы, а сборные команды городов и республик. В итоге коллективы вузов теперь обезличены, и в подготовке к студенческим играм ректораты не заинтересованы. Так, уже на играх 1966 года в Минске выступала сборная команда студентов Москвы. Правда, судейская коллегия сделала попытку подсчитать места вузов по медалям и вручила приз МГУ.

Приближаются студенческие игры 1968 года. Но вопрос о том, как они будут проходить, не решен до сих пор, не утверждено и положение об играх. Итак, очевидно, что студенческий календарь должен быть пересмотрен. Ряд соревнований надо назначить на «мертвый

сезон» — июль и август, а на всесоюзных студенческих играх восстановить представительство сильнейших вузов.

Создание объединенных курсов спортивного совершенствования, строительство своих стадионов, спортивных лагерей — все это открывает широкие перспективы перед студенческим спортом, улучшает условия для подготовки резервов в легкой атлетике. Но не нужно забывать и другую важную задачу, которую должны решать кафедра физического воспитания и спортивные клубы вузов — это оздоровление студенчества, физическое воспитание молодежи. В университете примерно 3,5 тысячи студентов, начиная с первого курса, зачисляются в группы по видам спорта. Не менее 500 из них избирают своей специальностью легкую атлетику. Занятия с ними проводятся два раза в неделю. Казалось бы, именно здесь можно черпать резервы для сборной университета. Однако качество академических занятий не всегда высоко. Групп слишком много. Зимой все стремятся заниматься в манеже. В итоге в помещении, которое рассчитано на 100 человек, набивается до трехсот. Не спасает положение и сравнительно неплохая программа по легкой атлетике для вузов, разработанная на уровне современных требований.

В начале этой статьи мы с похвалой отзывались о преподавателях и тренерах МГУ. Действительно, успехи легкоатлетического коллектива университета в значительной степени объясняются высокой квалификацией и добросовестным отношением преподавателей к своему

делу. Однако качество их работы могло бы быть и выше. Сейчас каждому из преподавателей, помимо тренировок в центральной секции, приходится вести и академические занятия, и организационную работу на кафедре. Времени для воспитания спортсменов высших разрядов остается мало. Не хватает сил и на методическую, научную работу. Очевидно, нужно, чтобы преподаватели, занимающиеся воспитанием легкоатлетов высших разрядов, имели большие льготы. Не был решен до сих пор и вопрос с повышением квалификации преподавателей. Впрочем, это общий вопрос для всех вузов. Можно только приветствовать, что начиная с этого года, по инициативе секции легкой атлетики «Буревестника» будут проводиться длительные семинары.

Итак, «дворец науки и спорта» не без изъянов. Нужно еще многое создавать, многое совершенствовать. Надо думать, что дружный коллектив преподавателей и тренеров МГУ с этой задачей справится. А закончить эту статью мне хотелось бы той мыслью, которую в разговоре со мной высказал заведующий кафедрой физического воспитания университета И. Елфимов: «Будущее за студенческим спортом. Современная легкая атлетика требует от спортсмена высокого интеллекта. Он должен быть способен к решению сложных технических и тактических задач, должен уметь здраво мыслить и принимать правильные решения в спорте. Кто, как не студент, лучше всего подготовлен к этому!»

Владимир ТЕННОВ

СБОРНАЯ ПОЛУВЕКА

(Продолжение. Начало см. в № 12 за 1967 г.)

Итак, мы продолжаем рассказ о лучших легкоатлетах Советского Союза за 50 лет, которых читатели нашего журнала включили в состав символической сборной команды полувека.

В предыдущем номере мы уже писали о трудностях, вставших перед читателями при составлении сборной полувека. Ведь из целой группы великолепных мастеров легкой атлетики, выступавших в разные годы, требовалось выбрать только одного. При составлении мужской сборной мнения читателей разделились еще больше, чем при составлении женской команды. В 22 видах были названы имена 115 спортсменов.

100 м

Ныне в финалах крупнейших международных состязаний стартует по 8 сильнейших спринтеров. Именно восьмерых спортсменов и вывели читатели «на старт» нашего конкурса в беге на самую короткую, классическую, спринтерскую дистанцию.

Все они были чемпионами Советского Союза, а четверо из них вписали свое имя и в таблицу рекордов страны. Хотя наш конкурс и не значится в календаре крупнейших состязаний, борьба в нем была напряженнейшая. Со старта лидерство захватил Э. Озолин. Но когда стартовый разгон остался позади, к нему начал приближаться В. Сухарев. Финиш москвича оказался более мощным. Он не только догнал, но и опередил Озолина на 0,4 сек., а точнее на 4 голоса.

Итак, победитель — московский динамовец **Владимир Сухарев**. Чемпион Советского Союза 1950—1953 гг. в беге на 100 м и двукратный чемпион в эстафете 4×100 м, экс-рекордсмен СССР в беге на 100 м — 10,3 (причем этот результат продержался в таблице рекордов страны более 11 лет), обладатель двух серебряных медалей Олимпийских игр 1952 и 1956 гг. и чемпион Европы 1950 г. в эстафете 4×100 м, наконец, первый советский спринтер, пробившийся в финал олимпийских состязаний — вот лишь основные достижения этого



выдающегося спортсмена, составившего целую эпоху в истории отечественной легкой атлетики.

Когда В. Сухарев установил свой рекорд в беге на 100 м, юный ленинградец Эдик Озолин еще и понятия не имел о том, что такое легкая атлетика. Ведь он и на стадион-то пришел через год после того, как Сухарев стал рекордсменом. Но именно ему удалось стать преемником прославленного москвича на «посту» рекордсмена страны. В 1962 г. в Ташкенте **Эдвину Озолину** удалось показать результат 10,2, который Федерация легкой атлетики СССР и утвердила в качестве рекорда страны.

Много отличных побед на счету этого спортсмена. Он 15-кратный чемпион Советского Союза в беге на 100, 200 и 200 м с/б и в эстафете 4×100 м, многократный победитель различных всесоюзных и международных состязаний в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге, обладатель серебряной медали Олимпийских игр 1960 г. в эстафете 4×100 м и финалист первенства Европы.

Третьим «финишировал» один из героев Всесоюзной Спартакиады 1928 г. **Тимофей Корниенко**. Он дважды вносил поправки в таблицу рекордов страны, доведя рекорд СССР до 10,7 (это было в 1929 г.). Две поправки он внес и в таблицу рекордов в беге на 200 м, улучшив прежние достижения на 0,7.

Победителем первенства страны Т. Корниенко стал в 1928 г., а 39 лет спустя титул чемпиона Советского Союза завоевал големельчанин **Владислав Сапая**. В его активе пока лишь две значительные победы — выигрыш первенства СССР и первое место в беге на 100 м в финале Кубка Европы 1967 г.

В сборную команду страны Сапая попал в нынешнем сезоне, а старшим тренером сборной СССР по спринту сейчас является популярный в прошлом спринтер **Леонид Бартечев**, которого читатели поставили на пятое место. На протяжении целого ряда лет Бартечев был одним из сильнейших наших спринтеров. Он не раз становился чемпионом страны в беге на короткие дистанции, был призером олимпийских игр в эстафетном беге и рекордсменом страны в этом виде.

На следующую ступеньку был поставлен постоянный соперник Бартечева финалист XVI Олимпийских игр **Борис Токарев**. Ныне Токарев работает старшим тренером легкоатлетов Центрального спортивного клуба Армии, а также тренирует спринтеров сборной команды страны. Но это сейчас, а за время своей спортивной карьеры он одержал немало побед. В том числе дважды становился чемпионом страны в беге на 100 м.

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ
СССР
ЗА 50 ЛЕТ

Седьмое место поделили два одноклубника, два динамовца — экс-рекордсмен Советского Союза, семикратный чемпион СССР, чемпион Европы **Николай Караулов** и серебряный призер XVII Олимпийских игр 1960 г. в эстафетном беге, неоднократный победитель различных всесоюзных соревнований, рекордсмен страны в эстафетном беге алмаатинец **Гусман Косанов**.

200 м



В беге на 200-метровую дистанцию стартовало также 8 претендентов. К 5 спортсменам, «выступавшим» в беге на 100 м, — Э. Озолину, В. Токареву, Н. Караулову, Л. Бартеву и В. Сухареву — присоединились и трое новых спринтеров — Р. Люлько, А. Туяков и А. Игнатьев.

Если в беге на 100 м заслуженный мастер спорта **Николай Караулов** замыкает список претендентов, то на 200-метровой дистанции он его открывает. Вначале он немного уступал нынешнему рекордсмену страны А. Туякову, но после обработки материалов «фотофиниша», то бишь окончательного подсчета очков, оказалось, что чемпион Европы 1946 г. в беге на 200 м и победитель

первенства континента 1950 г. в эстафете 4×100 м **Николай Караулов** опередил соперника.

Десять лет простоял в таблице всесоюзных рекордов результат В. Токарева — 20,9. Многие спринтеры сумели повторить его, но улучшил его первым **Амин Туяков** — шестикратный чемпион Советского Союза, победитель многих всесоюзных и международных соревнований.

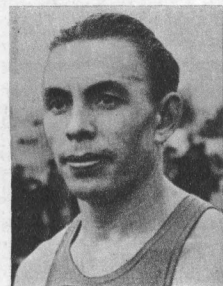
А готовился Туяков к побитию рекорда под руководством тогдашнего рекордсмена **Бориса Токарева**. Но не только за это проявление лучших качеств настоящего спортсмена поставили читатели **Бориса Токарева** на третье место. Ведь в его активе не только всесоюзный рекорд, медали чемпиона страны, победы во многих всесоюзных и международных соревнованиях. Токарев — первый и пока, к сожалению, единственный наш спортсмен, которому удалось выступить в олимпийском финале бега на 200 м.

На четвертом месте оказались сразу три спортсмена. Они земляки и коллеги по многим титулам и званиям. Это **Эдвин Озолин**, о достижениях которого мы уже рассказывали выше, **Ардальон Игнатьев**, о котором расскажем чуть позже, и популярный в 30-е годы спринтер **Роберт Люлько**.

Люлько был спринтером широкого диапазона. Он был чемпионом страны в беге на 100 м и пятикратным чемпионом в эстафете 4×100 м, шесть раз побеждал в беге на 200 м и столько же в беге на 400 м и в эстафете 4×400 м. Люлько — первый спринтер СССР, которому удалось пробежать 200 м быстрее 22,0, 400 м быстрее 50,0. Всего же он 7 раз был рекордсменом страны в беге на 200 и 400 м и в различных видах эстафет.

Последующие места тоже поделили два спортсмена разных поколений, знакомые нам уже по бегу на 100 м. Но они были чемпионами и рекордсменами страны и в беге на 200-метровую дистанцию. Трнадцать побеждал на чемпионатах СССР в беге на 200 м **Владимир Сухарев** и два раза был чемпионом **Леонид Бартев**.

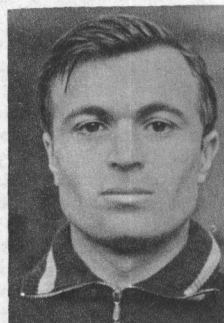
400 м



Вот теперь самое время, чтобы рассказать, а точнее напомнить, ибо достижения его еще свежи в памяти, об **Ардальоне Игнатьеве**. В отношении этого спортсмена у подавляющего большинства участников конкурса не было сомнений. Как пишет об Игнатьеве один из читателей — директор районного Дома культуры с. Шегарки Томской области П. Д. Стоякин: «Его результаты говорят сами за себя».

Пятнадцатикратный чемпион Советского Союза в беге на 200 и 400 м и в эстафете 4×400 м, обладатель 9 рекордов страны в беге на 400 м, чемпион Европы 1954 г., обладатель бронзовой медали XVI Олимпийских игр — таковы основные достижения **Ардальона Игнатьева**, бесспорно лучшего нашего бегуна на 400 м. Вот уже 12 лет незыблемо стоит принадлежащий Игнатьеву всесоюзный рекорд — самый старый в таблице рекордов СССР.

Первое место было присуждено Игнатьеву подавляющим большинством голосов, но он не единственный, кого назвали участниками конкурса. Двое читателей предпочли Игнатьеву спортсменам, из которых один был предшественником ленинградца, а другой — его преемником. Это пятикратный рекордсмен СССР и трехкратный чемпион страны харьковчанин **Марк Подгаецкий**, именем которого открывается таблица всесоюзных рекордов в беге на 400 м, и нынешний чемпион Советского Союза и победитель IV Спартакиады народов СССР 1967 г. ленинградец **Борис Савчук**.



800 м

Несмотря на то что список претендентов в этом виде весьма обширен, названы имена 10 спортсменов, представляющих все без исключения поколения наших средневигов от первого рекордсмена страны А. Кивекяса до чемпиона СССР 1967 г. С. Крюченя, борьба за первенство велась лишь между двумя атлетами — В. Булышевым и А. Пугачевским.

Более 70% голосов в итоге было отдано за нынешнего рекордсмена страны ленинградца **Валерия Булышева**. Он дважды — в 1963 и 1964 годах — был чемпионом СССР в беге на 800 м, несколько раз устанавливал рекорды Советского Союза, на первенстве Европы 1962 г. завоевал серебряную медаль. Но, как нам кажется, не только эти медали и рекорды принесли Булышеву признание любителей легкой атлетики. Многим импонируют его бойцовские качества. Булышева не смущали даже самые именитые соперники. Он выходил на дорожку, чтобы бороться бескомпромиссно и побеждать. И нередко перед его напором отступали спортсмены более сильные, чем он. Именно благодаря этому побеждал Булышев бегунов Америки и Европы.

На втором месте оказался московский динамовец **Александр Пугачевский**. На протяжении 12 лет он был рекордсменом СССР. Внеся в таблицу рекордов 5 поправок, Пугачевский улучшил всесоюзное достижение в беге на 800 м почти на 3,5 сек., 7 раз завоевывал замечательный спортсмен титул чемпиона Советского Союза в беге на 800 м.

Остальные восемь спортсменов финишировали «грудь в грудь». И поскольку они набрали одинаковое количество очков, то мы представим этих спортсменов, соблюдая последовательность, в которой их имена значатся в таблице всесоюзных рекордов. Список рекордсменов в беге на 800 м открывает **Арне Кивекяс**. Подробно об этом замечательном спортсмене и человеке наш журнал рассказывал в № 5 за 1967 г. Сейчас лишь напомним о том, что он был также трехкратным рекордсменом Советского Союза в беге на 1500 м, устанавливал всесоюзные рекорды в беге на 1000, 3000 и 5000 м. А в 1927—1928 гг. трижды побеждал в беге на 800 и 1500 м на всесоюзных первенствах.

Преемником Кивекяса на посту рекордсмена страны стал москвич **Николай Денисов**. 11 раз улучшал Денисов рекорды Советского Союза в беге на 800, 1000 и 1500 м и четырежды побеждал на первенствах страны в беге на средние дистанции. В 1951 г., улучшив достижение трехлетней давности, принадлежавшее Пугачевскому, рекордсменом страны стал киевлянин **Петр Чевгун**. А через год ему, первому из советских бегунов, удалось пробежать 800 м быстрее 1,51,0. Четырежды — в 1949—1952 гг. — Чевгун побеждал на чемпионатах страны.

В 1953 г. Чевгуна сменил его одноклубник **Георгий Ивакин**. Причем сменил на обоих постах — стал и чемпионом страны и рекордсменом. Ивакину удалось первым преодолеть следующий рекордный рубеж — 1,50,0. Всего он четыре раза вносил поправки в таблицу всесоюзных рекордов в беге на 800 м. Алмаатинец **Василий Саввинков** рекордсменом страны стал в 1961 г., кроме того, он дважды — в 1960 и 1961 гг. завоевывал титул чемпиона страны в беге на 800 м и неоднократно одерживал победы в различных всесоюзных и международных соревнованиях.

Остальные трое претендентов — спортсмены молодые. Самый старший из них — эстонец **Рейн Тэлл**. Начиная с 1962 г. Тэлл не раз становился призером чемпионатов Советского Союза. Нынешним летом ленинградец **Сергей Крюченя** стал автором едва ли не самой большой сенсации на IV Спартакиаде народов СССР, неожиданно победив на 800-метровой дистанции. Очевидно, эта победа и побудила читателей включить его в число претендентов. Наконец, было названо имя совсем молодого спортсмена. Студент из Минска **Михаил Желобовский** пока делает лишь первые шаги в большом спорте. И хотя его победы еще впереди, уже сейчас можно сказать, что это несомненно талантливый бегун.

1500 м

В таблице рекордов Советского Союза в беге на 1500 м значатся имена 16 спортсменов, значительно больше, нежели в других видах гладкого бега. И не удивительно, что мнения читателей разошлись. Они назвали имена 8 претендентов.

Почти до самого «финиша» конкурса на первенство претендовали 4 атлета. Победителем стал трехкратный рекордсмен и четырехкратный чемпион Советского Союза 1956—1959 гг. **Ионас Пипине**. 5 лет простоял в таблице рекордов СССР результат, показанный Пипине во время III Международных дружеских игр молодежи в Москве.

Ленинградский студент **Олег Райко** занял второе место, отстав от победителя только на 2 очка. На боевом счету Райко пока, мы подчеркиваем это пока, ибо спортивная карьера этого бегуна только началась, две золотые медали чемпиона страны. Но именно Райко первым из наших средневигов сумел пробежать полторакилометровую дистанцию быстрее 3,40,0.

Всего на очко оказалось меньше у Георгия Знаменского. Выдающиеся спортсмены — братья **Георгий** и **Серафим Знаменские** вряд ли нуждаются в подробном представлении. Впечатные победы и великолепные рекорды сделали их популярными не только в нашей стране, но и во всем легкоатлетическом мире. В нашем конкурсе они заняли треть (Г. Знаменский) и пятое (С. Знаменский) места.

**ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ
СССР
ЗА 50 ЛЕТ**

На четвертом месте — **Александр Пугачевский**. 7 золотых наград увенчали его за победы в беге на 1500 м на первенствах СССР. 6 раз вписал Пугачевский свое имя в таблицу рекордов Советского Союза в этом виде, улучшив в общей сложности рекорд на 3 с половиной секунды.

Места с 6-го по 8-е поделили: двукратный рекордсмен и четырехкратный чемпион Советского Союза галинец **Эрих Вее-тусме**, чемпион страны 1962 и 1963 гг., алмаатинец **Василий Савинков** и чемпион СССР 1964 г., рекордсмен страны в беге на 1500 и 2000 м, одессит **Иван Белицкий**.

5000 м

История отечественного легкоатлетического спорта знает немало отличных стайеров. В списке рекордсменов страны — имена 9 бегунов, а чемпионов СССР вдвое больше — 18. Но из всех них наши читатели выделили лишь троих.

Первое место занял герой Мельбурна, экс-рекордсмен мира, заслуженный мастер спорта **Владимир Куц**. За него «проголосовало» более 80% участников опроса. 5 раз побеждал он на первенствах страны в беге на 5000 м и внес 7 поправок в таблицу рекордов страны, улучшив прежнее достижение на 23,8 секунды.

Последний результат — 13.35,0 простоял почти 10 лет. Куц стал чемпионом Европы 1954 г. и победителем большого



количества различных всесоюзных и международных состязаний. За свои выдающиеся достижения Куц дважды — в 1956 и 1957 гг. был назван мировой общественностью лучшим спортсменом мира за год.

Вторым призером в этом виде стал заслуженный мастер спорта **Серафим Знаменский**. 6 раз был он рекордсменом СССР и столько же раз чемпионом страны в этом виде.

В беге на 5000 м у **Петра Болотникова** золотых медалей чемпиона страны меньше — 5, и хотя на счету этого спортсмена немало побед в других состязаниях, читатели поставили его на третье место.

10 000 м

Три спортсмена, названные в качестве претендентов на включение в состав сборной полувека в беге на 5000 м, заняли первые три места и в беге на 10 000 м. Правда, они несколько поменялись местами. **Петр Болотников**, занявший в предыдущем виде третье место, на этот раз стал победителем.

У Болотникова на редкость разнообразная коллекция спортивных трофеев. Семикратный чемпион СССР в беге на 10 000 м 1957 — 1962 и 1964 гг., победитель XVII Олимпийских игр 1960 г. и первенства Европы 1962 г., экс-рекордсмен мира и двукратный рекордсмен Советского Союза, московский спартаковец был победителем кроссов «Юаните» и «Правды», чемпионом обладателем главных призов Мемориала



страны по кроссу и братьев Знаменских, побеждал в матчах с легкоатлетами США и других стран, имеет в своем активе победы над Р. Кларком, Р. Шюлем, М. Жази и другими лучшими бегунами мира.

Серафим Знаменский, как и на предыдущей дистанции, занял 2-е место. На десятикилометровой дистанции он четырежды выигрывал первенство страны и 6 раз устанавливал все-союзные рекорды.

Третьим на сей раз оказался победитель в беге на 5000 м **Владимир Куц**. Он завоевал 4 медали чемпиона СССР, а что касается рекордов, то ему принадлежали все рекорды, которые регистрируются — все-союзные, европейские, мировые, олимпийские.

И четвертым названо имя ленинградского динамовца **Алексея Максимова** — спортсмена, которому в числе первых было присвоено звание заслуженного мастера спорта СССР. Максимов установил 5 рекордов страны в беге на 10 000 м, в общей сложности улучшив рекорд СССР почти на 2 минуты. Последний рекорд Максимова простоял 6 лет и был побит С. Знаменским. В 1927—1928 гг. ленинградец трижды побеждал на первенствах страны. А на всесоюзной Спартакиаде 1928 г. сумел выиграть у будущего олимпийского чемпиона финна Исо-Холло.

Марафонский бег

На старт марафонского бега участники нашего конкурса «вывели» четырех спортсменов. Все они в свое время были чемпионами Советского Союза в этом труднейшем виде легкой атлетики. В марафонском беге, как известно, регистрируются не рекорды, а высшие достижения. Так вот, троим претендентам в разные годы принадлежали все-союзные достижения в марафоне.

Итак, кто же вошел в этот квартал претендентов? Первое место с большим преимуществом завоевал ленинградец **Сергей Попов**. В активе этого великолепного мастера бега на сверхдлинные дистанции немало значительных побед и достижений. Он — победитель многих все-союзных и международных пробегов



марафонцев, чемпион Советского Союза 1957—1959 гг., чемпион Европы 1958 г. Попову принадлежит нынешнее высшее все-союзное достижение в марафонском беге, которому пошел уже 10-й год.

Нынешнее поколение любителей легкой атлетики знает заслуженного мастера спорта **Феодосия Ванина** как одного из лучших тренеров страны, воспитателя целой группы сильных

бегунов. Но ветеранам Ванин памятен прежде всего как отличный бегун на длинные и сверхдлинные дистанции. Ведь первый свой титул чемпиона страны он завоевал в 1940 г., успешно соперничая с прославленными стайерами того времени по главе с братьями Знаменскими. В общей сложности Ванин 12 раз был чемпионом страны в беге на 5 и 10 км и в марафоне, неоднократно побеждал в различных все-союзных и международных состязаниях, был призером первенства континента. Не раз замечательный бегун устанавливал все-союзные рекорды и достижения, а однажды, это было 23 сентября 1942 г., в одном забеге сразу улучшил три рекорда страны.

Занявший третье место **Иван Филин** не был бегуном столь широкого диапазона, как Ванин. У него была только одна любимая дистанция — марафонская. Филин был чемпионом СССР 1956 г., дважды устанавливал высшие все-союзные достижения, побеждал во многих крупных состязаниях марафонцев, а на первенстве Европы 1954 г. только досадная ошибка помешала стать чемпионом континента. И, наконец, четвертым было названо имя победителя многих все-союзных состязаний и пробегов, четырехкратного чемпиона страны **Виктора Байнова**.



Ходьба 20 км

В довоенные годы состязания по спортивной ходьбе довольно редко включались в программу легкоатлетических соревнований. В этот период лишь 6 раз оспаривали скороходы первенство СССР в ходьбе на 10 км и однажды — в ходьбе на 20 км. В послевоенные годы скороходам стало уделяться гораздо больше внимания, а состязания мастеров спортивной ходьбы заняли достойное место в программе первенств Советского Союза. В стране появились сильные скороходы, которые стали побеждать в международных состязаниях и устанавливать рекорды. И не удивительно, что все спортсмены, названные читателями в этом виде, небольших своих успехов добились в послевоенные годы.

Победителем стал **Владимир Голубничий**. Чемпион Советского Союза и Олимпийских игр 1960 г., чемпион СССР 1964 и 1965 гг., бронзовый призер Олимпиады 1964 г. и первенства Европы 1962 г., наконец, обладатель мирового рекорда в ходьбе по дорожке стадиона на 20 км — таков перечень лишь наиболее значительных достижений этого замечательного спортсмена.

Второе и третье места поделили: олимпийский чемпион 1956 г. в ходьбе на 20 км и чемпион СССР 1958 г., экс-рекордсмен мира **Леонид Спири** и один из его постоянных соперников, воронежский скороход **Михаил Лавров** — шестикратный чемпион Советского Союза в ходьбе на 20 и 50 км и неоднократный рекордсмен страны и мира.

Четвертым финишировал четырехкратный чемпион СССР в ходьбе на 20 и 50 км, победитель многих все-союзных и международных состязаний, обладатель высшего мирового достижения в ходьбе на 20 км вне стадиона, московский динамовец **Анатолий Ведяков**. Пятым был четырехкратный чемпион СССР, обладатель бронзовых медалей Олимпиад 1952 и 1956 гг. **Бруно Юнк**. А места с 6-го по 8-е поделили: трехкратный чемпион СССР в ходьбе на 50 км **Адольф Лиепасалнис**, экс-рекордсмен страны в ходьбе на 20 км бакинцев **Исай Попков** и чемпион Советского Союза и победитель III Спартакиады народов СССР, минчанин **Борис Хролович**.

Ходьба 50 км

В начале нашего рассказа о спортсменах, вошедших в сборную полувека, мы писали о том, что количество претендентов в отдельных видах колеблется от 1 до 11. Так вот наибольшее число спортсменов — 11 было названо в спортивной ходьбе на 50 км. С пятью из них вы уже знакомы по предыдущему виду ходьбы, но тем не менее мы представим всех скороходов в порядке набранных очков и занятых мест.



Большое количество названных спортсменов, естественно, обострило и без того напряженную борьбу за первенство. И победителем в этом трудном и своеобразном состязании был назван трехкратный чемпион Советского Союза, серебряный призер первенства Европы многих состязаний в ходьбе на самую длинную дистанцию в легкой атлетике — 50 км, обладатель высшего мирового достижения в ходьбе вне стадиона **Геннадий Агапов**.

На 5 очков меньше оказалось у **Анатолия Ведякова** — двукратного чемпиона страны и экс-рекордсмена мира в этом виде. На третьем месте **Михаил Лавров**, который трижды побеждал в этом виде ходьбы на первенствах СССР, на четвертом — двукратный чемпион Советского Союза, экс-рекордсмен мира **Григорий Климов**. Только на 1 очко отстал от него чемпион СССР и Европы 1958 г. в ходьбе на 50 км, серебряный призер XVI Олимпийских игр 1956 г. **Евгений Маскинсов**.

На шестом месте — двукратный чемпион Советского Союза, чемпион Европы 1954 г. в ходьбе на 50 км, ленинградец **Владимир Ухов**. А следом за ним компактной группой финишировали остальные спортсмены. Седьмое и восьмое места поделили: серебряный призер первенства Европы 1962 г. в ходьбе на 50 км, неоднократный победитель различных все-союзных и международных состязаний **Григорий Паничкин** и неоднократный призер чемпионатов Советского Союза, бронзовый призер первенства Европы 1966 г. **Александра Щербина**. За ними следуют скороходы, имена которых уже упоминались в связи с предыдущим видом ходьбы: **Адольф Лиепасалнис**, **Владимир Голубничий** и **Леонид Спири**.

10 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР 1917—1967

Мужчины					
100 м					
10.2	Леонид Бартеков (Киев, Б)	1960	14.0	Юрий Подтергера (Новосибирск, ТР)	1967
	Анатолий Редько (Ужгород, С)	1962	14.1	Александр Сеницын (Киев, СА)	1967
	Гусман Косанов (Алма-Ата, СА)	1962		Евгений Буланчик (Киев, И)	1952
	Эдвин Озолин (Ленинград, Б)	1962		Николай Березуцкий (Ленинград, Т. р)	1960
	Николай Политико (Ленинград, Б)	1964		Владимир Козырец (Запорожье, Ав)	1963
	Юлиан Кащеев (Москва, ЦСКА)	1965		Кальо Юркатамм (Тарту, К)	1964
	Амин Туяков (Алма-Ата, СА)	1965		Александр Морозов (Ростов-на-Дону, С)	1967
	Александр Лебсдев (Москва, ЦСКА)	1966	22.8	200 м с/б	
10.3	Владимир Сухарев (Москва Д)	1951	22.9	Василий Анисимов (Киев, СА)	1964
	и еще 35 бегунов			Вячеслав Скоморохов (Днепропетровск, С)	1965
				Борис Криунов (Ставрополь, Ур)	1959
				Анатолий Михайлов (Ленинград, Т)	1960
			23.0	Эдвин Озолин (Ленинград, СА)	1967
20.6	Амин Туяков (Алма-Ата, СА)	1965	23.1	Эдвин Загерис (Рига, СА)	1967
20.7	Николай Политико (Ленинград, Б)	1965		Алексей Алтухов (Москва, Б)	1967
20.8	Эдвин Озолин (Ленинград, СА)	1965		Юрий Козельский (Кутаиси, Д)	1967
	Александр Братчиков (Москва, Б)	1967	23.2	Вячеслав Богатов (Москва, ЦСКА)	1956
20.9	Борис Токарев (Москва, ЦСКА)	1955		Юрий Петров (Москва, Б)	1960
	Леонид Бартеков (Киев, Б)	1957		Кальо Юркатамм (Тарту, К)	1964
	Юрий Коновалов (Баку, НФ)	1960		Юрий Державин (Москва, Л)	1965
	Слава Прохоровский (Москва, Д)	1961		Виктор Валихин (Брест, СА)	1967
	Борис Зубов (Москва, Б)	1964			
	Юлиан Кащеев (Москва, ЦСКА)	1965			
	Борис Савчук (Ленинград, СА)	1965	49.5	Василий Анисимов (Киев, СА)	1965
	Николай Иванов (Саратов, Д)	1967	50.1	Вячеслав Скоморохов (Днепропетровск, С)	1967
	Сергей Абалихин (Москва, Д)	1967	50.4	Юрий Литувев (Ленинград, СА)	1953
	По дорожке с неполным поворотом			Эдвин Загерис (Рига, СА)	1966
20.7	Ардальон Игнатьев (Ленинград, Кл)	1956	50.5	Анатолий Юлин (Минск, С)	1954
				Имант Куклич (Минск, Д)	1965
				Игорь Ильин (Москва, Б)	1956
			50.7	Георгий Чевычалов (Челябинск, Б)	1961
46.0	Ардальон Игнатьев (Ленинград)	1955		Анатолий Казаков (Алма-Ата, Б)	1965
46.3	Вадим Архипчук (Киев, СА)	1963	50.8	Борис Криунов (Ставрополь, Ур)	1962
	Борис Савчук (Ленинград, СА)	1966	50.9		
46.6	Александр Братчиков (Москва, Б)	1967			
46.7	Виктор Бычков (Москва, ЦСКА)	1964	8.26.6	Виктор Кудинский (Киев, СА)	1966
	Григорий Свербетов (Одесса, СА)	1965	8.28.0	Анатолий Курьян (Иркутск, Т)	1966
46.8	Евгений Белоусов (Ленинград, Б)	1964	8.29.6	Иван Беляев (Запорожье, Ав)	1965
	Дмитрий Шопшин (Краснодар, С)	1964	8.31.2	Григорий Таран (Киев, СА)	1961
46.9	Константин Грачев (Ленинград, С)	1960	8.31.6	Александр Морозов (Моск. обл.)	1965
	Николай Шкарников (Киев, Б)	1965	8.31.8	Адольфас Алексеюнас (Вильнюс, Л)	1964
			8.32.4	Николай Соколов (Вологда, Л)	1960
			8.34.4	Эдуард Осипов (Москва, ЦСКА)	1963
1.46.9	Валерий Булышев (Ленинград, СА)	1964	8.34.8	Матвей Дмитриев (Тернополь, Д)	1963
1.47.4	Василий Савинков (Алма-Ата, Л)	1961	8.35.6	Семен Ржицин (Москва, ЦСКА)	1958
1.47.5	Абрам Кривошеев (Черновцы, С)	1964		Владимир Комаров (Ереван, СА)	1964
	Сергей Крючек (Ленинград, Б)	1967		Лазарь Народничий (Ленинград, СА)	1964
1.47.7	Рейн Тэल्प (Таллин, К)	1964			
	Вадим Михайлов (Ленинград, Т)	1966			
	Михаил Желобовский (Минск, Б)	1967			
1.48.1	Николай Маричев (Москва, ЦСКА)	1957	1:25.57.2	Анатолий Ведяков (Москва, Д)	1959
	Игорь Потапченко (Ленинград, Д)	1967	1:26.13.2	Владимир Голубничий (Сумы, С)	1959
1.48.3	Ремир Митрофанов (Ростов-на-Дону, СА)	1967	1:26.25.6	Михаил Лавров (Воронеж, Т)	1959
			1:27.21.8	Антанас Микенас (Вильнюс, С)	1959
			1:27.22.8	Григорий Паничкин (Душанбе, Л)	1959
3.38.7	Олег Райко (Ленинград, СА)	1966	1:27.25.4	Владимир Зенин (Воронеж, Т)	1962
3.39.0	Март Вильт (Хохтла-Ярве, К)	1966	1:27.28.6	Леонид Спиринов (Москва, Т)	1957
3.40.4	Игорь Потапченко (Ленинград, Д)	1967	1:27.35.0	Сергей Бондаренко (Ленинград, Б)	1967
3.41.0	Иван Велицкий (Одесса, СА)	1962	1:28.03.8	Бруно Юнк (Таллин, Д)	1956
3.41.1	Ионас Пипине (Вильнюс, Ж)	1957	1:28.15.0	Валентин Данилов (Куйбышев, СА)	1962
	Василий Савинков (Алма-Ата, Л)	1962			
3.41.7	Евгений Соколов (Витебск, С)	1957			
3.41.8	Михаил Желобовский (Минск, Б)	1967	3:55.36.0	Геннадий Агапов (Свердловск, СА)	1965
3.41.9	Станислав Симбирцев (Москва, Б)	1966	3:57.28.0	Александр Щербина (Тбилиси, С)	1965
3.42.2	Анатолий Курьян (Иркутск, Т)	1967	4:00.49.8	Михаил Лавров (Воронеж, Т)	1961
			4:01.39.0	Григорий Климов (Москва, ЦСКА)	1961
			4:03.52.2	Анатолий Ведяков (Москва, Д)	1959
13.34.8	Анатолий Макаров (Свердловск, СА)	1967	4:05.15.0	Михаил Коршунов (Иваново, Т)	1965
13.35.0	Владимир Куд (Москва, ЦСКА)	1957	4:06.08.4	Игорь Делла-Росса (Тбилиси, Гн)	1967
13.36.4	Леонид Микитенко (Алма-Ата, Д)	1967	4:06.27.0	Анатолий Егоров (Ленинград, СА)	1959
13.38.2	Петр Волотников (Москва, С)	1960	4:06.43.0	Витаутас Журня (Каунас)	1965
13.39.2	Геннадий Хлыстов (Рига, СА)	1967	4:08.57.0	Евгений Маскинсков (Йошкар-Ола, СА)	1956
13.39.6	Николай Свиридов (Воронеж, Т)	1967			
13.40.8	Степан Вайдюк (Киев, СА)	1966			
13.41.8	Юрий Тюрин (Москва, Д)	1965			
	Рашид Шарафутдинов (Ленинград, Д)	1967	2.28	Валерий Брумел (Москва, Б)	1963
13.42.4	Владислав Алапов (Свердловск, Д)	1967	2.21	Валерий Скворцов (Москва, Б)	1966
			2.18	Виктор Большов (Кишинев, СА)	1965
			2.17	Роберт Шавлакадзе (Тбилиси, Д)	1964
28.18.2	Петр Волотников (Москва, С)	1962		Валентин Гаврилов (Москва, Д)	1967
28.22.0	Николай Дутов (Моск. обл., СА)	1965	2.16	Юрий Степанов (Ленинград, СА)	1957
28.27.8	Геннадий Хлыстов (Рига, СА)	1967	2.15	Владимир Ситкин (Киев, СА)	1958
28.29.8	Леонид Иванов (Фрунзе, Т. р)	1965		Андрей Хмарский (Ленинград, СА)	1964
28.30.4	Владимир Куд (Москва, ЦСКА)	1956	2.14	Игорь Кашкаров (Москва, Б)	1957
28.32.2	Леонид Микитенко (Алма-Ата, Д)	1967		Анатолий Мороз (Бердичев, Ав)	1967
28.37.4	Николай Свиридов (Воронеж, Т)	1967			
28.39.6	Алексей Десятчиков (Москва, ЦСКА)	1960	8.35	Длина	
28.41.6	Анатолий Скрыпник (Горловка, Ав)	1964	8.03	Игорь Тер-Ованесян (Москва, Б)	1967
28.42.8	Степан Вайдюк (Киев, СА)	1967	8.01	Леонид Борковский (Львов, Д)	1964
			7.97	Тыну Лепик (Таллин, СА)	1966
			7.96	Антанас Ваупшас (Вильнюс, Д)	1964
2:15.17.4	Сергей Попов (Иркутск, Л)	1958	7.90	Герман Климов (Москва, Д)	1964
2:17.35.0	Евгений Прокопий (Моск. обл., СА)	1967	7.84	Виктор Санев (Сухуми, Д)	1967
2:17.36.0	Юрий Попов (Ленинград, Д)	1965	7.79	Дмитрий Бондаренко (Ленинград, Т. р)	1961
2:18.12.0	Анатолий Скрыпник (Донецк, А)	1967	7.79	Резв Квачакидзе (Тбилиси, Б)	1960
2:18.24.0	Михаил Горелов (Ульяновск, Д)	1965	7.77	Олег Федосеев (Москва, ЦСКА)	1959
2:19.09.6	Константин Воробьев (Ленинград, Б)	1960	7.75	Алексей Пономаренко (Ростов-на-Дону, СА)	1965
2:19.17.8	Виктор Байков (Рязань, СА)	1962		Пааво Кивине (Тарту, К)	1965
2:19.34.8	Виталий Депутатов (Харьков, Ав)	1965			
2:19.48.0	Алексей Зацепин (ГСВГ)	1967	5.20	Шест	
2:19.49.8	Леонид Стрекаловский (Лудза, Вп)	1967	5.15	Геннадий Ближенцов (Харьков, Б)	1967
			4.90	Игорь Фельд (Ленинград, Э)	1967
				Николай Кейдан (Ростов-на-Дону, СА)	1966
13.7	Анатолий Михайлов (Ленинград, Т)	1959		Александр Малютин (Моск. обл., Т)	1967
13.8	Валентин Чистяков (Москва, С)	1961		Юрий Волков (Донецк, Ав)	1967
	Виктор Валихин (Брест, СА)	1967		Валерий Шульга (Харьков, Д)	1967
13.9	Александр Контарев (Ростов-на-Дону, СА)	1963		Юрий Ханафин (Свердловск, Б)	1967
	Олег Степаненко (Львов, Д)	1965	4.82	Василий Кошарный (Ленинград, Б)	1967
	Вячеслав Скоморохов (Днепропетровск, С)	1965	4.81	Юло Итер (Таллин, К)	1967

		Тройной			
16,92	Александр Золотарев (Моск. обл., Д)	1967	2.03,6	Лайне Эрик (Тарту, К)	1967
16,71	Витольд Креер (Моск. обл., Д)	1961	2.03,7	Зоя Скобцова (Иваново, С)	1964
16,70	Олег Федосеев (Москва, ЦСКА)	1959	2.04,0	Тамара Дмитриева (Москва, ЦСКА)	1964
16,69	Владимир Куркевич (Минск, СА)	1967	2.04,0	Тамара Дунайская (Киев, СА)	1967
16,67	Виктор Санеев (Сухуми, Д)	1967	2.04,2	Вера Муханова (Москва, С)	1964
16,65	Владимир Горяев (Минск, Д)	1962	2.04,2	Алла Кривощенева (Москва, Д)	1966
16,59	Олег Ряховский (Ташкент, Б)	1959	2.04,3	Людмила Лысенко (Днепропетровск, Ав)	1960
16,57	Виктор Кравченко (Ростов-на-Дону, Д)	1964	2.04,4	Тамара Бабинцева (Ленинград, СА)	1964
16,56	Николай Дудкин (Москва, Б)	1967	2.04,8	Инна Нищук (Моск. обл., Т)	1964
16,47	Адиль Дементьев (Баку, Д)	1964	2.05,0	Нина Откаленко (Москва, ЦСКА)	1955
				Екатерина Парлюк (Ленинград, СА)	1960
				80 м	
				Ядро	
19,64	Эдуард Гуцин (Моск. обл., Т)	1967			
19,35	Виктор Липнис (Киев, СА)	1964	10,3	Ирина Пресс (Москва, Д)	1965
19,20	Николай Карасев (Москва, ЦСКА)	1967	10,6	Галина Быстрова (Горький, Б)	1958
18,88	Варган Овсепян (Ереван, Д)	1960		Римма Кошелева (Горький, Б)	1960
18,85	Адольфас Варанаускас (Каунас, Д)	1964		Галина Гринвальд (Ленинград, С)	1963
18,80	Борис Георгиев (Ленинград, Д)	1964		Нилия Кулькова (Ленинград, Д)	1963
18,09	Римантас Плунге (Каунас, Ж)	1967		Татьяна Тальшева (Москва, Д)	1967
17,96	Валерий Войкин (Ленинград, Б)	1967		Людмила Иевлева (Тбилиси, Б)	1967
17,90	Рейн Спренк (Таллин, К)	1960	10,7	Нина Виноградова (Ленинград, Л)	1956
17,87	Вячеслав Вахтин (Киев, Д)	1967		Мария Голубничая (Москва, Б)	1956
				Алла Чернышева (Ленинград, Б)	1963
				Зинаида Криунова (Ставрополь, Д)	1963
				Галина Кузнецова (Ярославль, Л)	1965
				Вера Корсакова (Фрунзе, С)	1966
				Галина Зарубина (Одесса, С)	1967
				Мария Сизякова (Иваново, Д)	1967
				100 м с/б	
61,64	Владимир Трусенева (Ленинград, Т)	1962		Валентина Вольшова (Киев, СА)	1966
60,14	Витаутас Ярас (Вильнюс, Д)	1967		Галина Кузнецова (Ярославль, Л)	1967
59,72	Вячеслав Святайло (Ленинград, СА)	1967		Галина Зарубина (Одесса, Д)	1967
59,50	Владимир Ляхов (Моск. обл., Д)	1967		Нилия Кулькова (Ленинград, Д)	1963
59,47	Ким Буханцов (Москва, ЦСКА)	1962		Лилия Макошина (Киев, С)	1962
58,77	Виктор Компанеев (Киев, СА)	1964		Лидия Алфеева (Москва, ЦСКА)	1966
58,58	Валентин Ковтун (Харьков, Ав)	1967	13,0	Мария Бахматова (Ленинград, Тр)	1967
58,36	Гурам Гудашвили (Тбилиси, Д)	1967		Зинаида Криунова (Ставрополь, Д)	1962
57,93	Алгимантас Балутиникас (Каунас, Ж)	1961	13,1	Галина Макаркина (Москва, С)	1964
57,81	Вячеслав Вахтин (Киев, Д)	1967	13,3	Татьяна Ильина (Алма-Ата, Б)	1964
				Лия Хитрина (Одесса, Д)	1965
				Высота	
90,98	Янис Лусис (Рига, СА)	1967		Антонина Огорокова (Ярославль, Б)	1967
85,64	Владимир Кузнецов (Москва, ЦСКА)	1963		Таисия Ченчик (Челябинск, Б)	1959
85,20	Александр Валуев (Иваново, С)	1967	13,5	Галина Доля (Оренбург, СА)	1960
84,64	Виктор Цыбуленко (Киев, СА)	1960		Галина Костенко (Москва, Д)	1965
84,05	Март Паама (Тарту, К)	1965		Клара Пушкарева (Моск. обл., СА)	1967
82,26	Чарльз Вальман (Таллин, Д)	1960		Валентина Козырь (Черновцы, ДССШ)	1966
81,61	Виктор Ансенов (Харьков, СА)	1964		Людмила Комлева (Харьков, Ав)	1967
81,20	Тоомас Сави (Таллин, СА)	1967	1,82	Валентина Валлод (Ташкент, Б)	1961
81,02	Вячеслав Горовой (Москва, Д)	1966	1,78	Александра Чудина (Москва, Д)	1953
80,99	Карло Гордземашвили (Тбилиси, Д)	1966	1,77	Татьяна Кузнецова (Ленинград, Т)	1965
				Нина Брынцева (Баку, С)	1967
				Длина	
71,46	Ромуальд Клим (Минск, СА)	1966		Татьяна Щелканова (Ленинград, СА)	1966
69,55	Юрий Бакаринов (Москва, Д)	1964	1,75	Татьяна Тальшева (Москва, Д)	1967
69,52	Анатолий Бондарчук (Ровно, Клх)	1967		Анда Чуйко (Моск. обл., СА)	1964
68,95	Василий Руденков (Москва, Д)	1961	1,74	Вера Крепкина (Киев, Л)	1960
68,88	Геннадий Кондрашов (Моск. обл., Т)	1967	1,73	Татьяна Бычкова (Москва, С)	1967
68,85	Анатолий Щупляков (Пермь, Д)	1967		Валентина Шапрунова (Ленинград, Т)	1961
68,68	Юрий Ашмарин (Волгоград, Д)	1967		Надежда Кройтер (Челябинск, Т)	1967
68,37	Юрий Никулин (Ленинград, СА)	1964		Галина Виноградова (Ленинград, Б)	1955
68,17	Алексей Балтовский (Минск, Л)	1962	6,73	Александра Седова (Краснодар, Т)	1964
67,78	Владимир Трибунский (Моск. обл., Д)	1967	6,56	Тамара Капышева (Ленинград, З)	1967
				Ядро	
79,79	Рейн Аун (Тарту, К)	1967	6,37	Тамара Пресс (Ленинград, Т)	1965
79,68	Юрий Кутенко (Львов, СА)	1961	18,34	Надежда Чижова (Ленинград, С)	1967
79,57	Василий Кузнецов (Москва, Б)	1959	17,50	Галина Зыбина (Ленинград, Т)	1964
78,83	Михаил Стороженок (Киев, Д)	1965	17,21	Ирина Пресс (Москва, Д)	1964
78,36	Юрий Дьячков (Тбилиси, Д)	1966	16,98	Валентина Назарова (Москва, Д)	1964
77,69	Янис Ланка (Рига, СА)	1967	16,87	Людмила Жданова (Орел, С)	1966
76,90	Александр Чадаев (Одесса, Д)	1967	16,85	Ирина Солонцова (Москва, Д)	1967
76,68	Юри Отсмаа (Таллин, Д)	1967	16,69	Зинаида Дойникова (Ленинград, Т)	1960
76,58	Анатолий Овсеекко (Москва, ЦСКА)	1963	16,59	Тамара Тышкевич (Ленинград, Т)	1956
76,52	Сергей Щелков (Моск. обл., С)	1967	16,15	Мария Кузнецова (Киев, Д)	1962
				Диск	
11,3	Вера Крепкина (Киев, Л)	1958	59,70	Тамара Пресс (Ленинград, Т)	1965
11,4	Галина Попова (Ленинград, Б)	1959	57,83	Людмила Щербакова (Свердловск, Д)	1965
	Мария Иткина (Минск, Д)	1960	57,19	Евгения Кузнецова (Москва, ЦСКА)	1964
	Ирина Пресс (Ленинград, Д)	1960	57,04	Нина Думбадзе (Тбилиси, Д)	1952
	Ренате Лаце (Рига, Дг)	1964	56,70	Людмила Муравьева (Москва, ЦСКА)	1967
	Татьяна Тальшева (Москва, Д)	1965	56,62	Нина Пономарева (Москва, ЦСКА)	1955
	Людмила Самотесова (Брянск, Т)	1965	55,53	Антонина Попова (Ленинград, Б)	1964
	Галина Митрохина (Москва, Д)	1965	55,10	Александра Желобович (Минск, Д)	1967
11,5	Лидия Алфеева (Москва, ЦСКА)	1966	54,96	Альбина Елькина (Запорожье, Ав)	1963
	Нонна Полякова (Нальчик, С)	1959	54,70	Людмила Курильчик (Омск, Д)	1964
	Вера Полкова (Челябинск, Б)	1966			
	Галина Бухарина (Москва, Б)	1967			
	Надежда Скельсара (Москва, ЦСКА)	1967			
	Людмила Григорьева (Калинин, Т)	1967			
				Копье	
23,3	Людмила Самотесова (Брянск, Т)	1964	62,40	Елена Горчакова (Москва, Б)	1964
23,4	Мария Иткина (Минск, Д)	1956	61,38	Эльвира Озолина (Ленинград, Б)	1964
	Галина Попова (Ленинград, Б)	1963	57,83	Валентина Попова (Москва, Б)	1966
	Вера Полкова (Челябинск, Б)	1966	57,62	Вера Савинкова (Моск. обл., С)	1967
23,6	Наталья Печенкина (Саратов, Б)	1967	57,49	Бирите Каледене (Каунас, Ж)	1958
23,7	Зинаида Сафронова (Москва, Д)	1955	57,18	Мария Москаленко (Ленинград, Д)	1964
23,8	Валентина Масловская (Кичинев, СА)	1962	56,47	Вирве Пылдсам (Тарту, К)	1963
	Раиса Олонцова (Владивосток, С)	1965	56,40	Мария Дубограева (Минск, Д)	1966
	Ренате Лаце (Рига, Дг)	1965	56,29	Галина Скалзубова (Ташкент, СА)	1966
	Тамара Борчинова (Ленинград, Т. р)	1967	56,08	Лидия Ясинская (Львов, Д)	1967
				Пятиборье	
52,9	Мария Иткина (Минск, Д)	1965	5246	Ирина Пресс (Москва, Д)	1964
53,5	Лилита Загере (Рига, Д)	1965	4995	Галина Быстрова (Горький, Б)	1964
53,7	Людмила Самотесова (Брянск, Т)	1966	4946	Валентина Тихомирова (Орел, С)	1967
53,9	Екатерина Парлюк (Ленинград, СА)	1961	4941	Мария Сизякова (Иваново, С)	1967
54,2	Гения Марочкина (Луганск, Ав)	1965	4916	Татьяна Щелканова (Ленинград, СА)	1966
54,4	Альбина Хомутова (Ленинград, Д)	1957	4771	Валентина Шапкина (Киев, Ав)	1967
54,5	Зинаида Паджева (Москва, Т)	1965	4767	Нина Виноградова (Ленинград, Л)	1956
	Наталья Рунова (Москва, Д)	1966	4760	Галина Митрохина (Москва, Д)	1965
54,6	Татьяна Аврамова (Минск, К. З)	1959	4750	Александра Чудина (Москва, Д)	1953
54,7	Вера Муханова (Москва, С)	1961	4737	Ольга Кардаш (Ленинград, СА)	1963
	Людмила Фадеева (Усть-Каменогорск, Б)	1963			
	Лайне Эрик (Тарту, К)	1964			
	Надежда Серопегина (Москва, Д)	1964			

25 ЛУЧШИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СССР В 1967 г.

Списки составлены заведующим лабораторией учета и анализа спортивных достижений при кафедре теории и методики физического воспитания ГЦОЛИФКа И. М. Локшиным.

В сборе материалов помощь оказали спортивные статистики страны: А. Анзаров (Баку), В. Барышев (Ташкент), Р. Белов (Горький), В. Белова (Москва), Н. Белых (Киев), А. Березовский (Ташкент), З. Бродский (Киев), М. Векилян (Ереван), В. Волунгвичус (Вильнюс), Л. Георгадзе (Тбилиси), Н. Герасимова (Горький), Н. Горинштейн (Ленинград), Н. Григорьев (Одесса), И. Делазари (Кишинев), Г. Джарагети (Ашхабад), Ю. Жиров (Алма-Ата), К. Карелина (Челябинск), А. Карпавичус (Вильнюс), А. Кащев (Лисичанск), В. Кмит (Минск), Ч. Кондак (Калининград), Ю. Лерне (Москва), Ю. Мазуркевич (Минск), С. Матвеев (Киев), Н. Мудрик (Москва), В. Пионтен (Свердловск), Э. Пиисанг (Таллин), Ю. Поздняков (Днепропетровск), Н. Подольский (Киев), А. Сафаров (Баку), А. Смирнов (Львов), В. Стариков (Харьков), В. Староверский (Одесса), В. Тамм (Таллин), Г. Третьяк (Фрунзе), Э. Теэмяги (Таллин), Л. Хейнла (Таллин), М. Чернов (Алма-Ата), И. Шляжас (Каунас), П. Шорец (Волгоград), Г. Янушевич (Минск).

Жирным шрифтом в списках выделены результаты, соответствующие норме мастера спорта СССР международного класса. В скобках после результата указано место, занятое спортсменом в данных соревнованиях. Буквы после результата означают следующие сокращения: з — результат показан в забеге; к — результат квалификационных соревнований; м — результат показан в многоборье; п — результат показан в помещении при соблюдении всех правил соревнований.

Для обозначения спортивных организаций приняты следующие сокращения: А — «Авангард», Ал — «Алга», Аш — «Ашхатанк», Б — «Буревестник», В — «Водник», Вп — «Варпа», Г — «Гантиади», ГСВГ — Группа советских войск в Германии, Д — «Динамо», Дг — «Даугава», ДСП — «Детская спортивная школа», Е — «Енбек», Ж — «Жальгирис», З — «Зенит», И — «Игулу», К — «Калев», Кг — «Колгоспник», КЗ — «Красное знамя», Кл — «Колмеурне», Кр — «Кайрат», Кхч — «Колхозчу», Л — «Локомотив», М — «Мехнат», Мл — «Молдова», Мхс — «Мехсул», Н — «Нефтяник», Ням — «Нямунас», Пх — «Пахтакор», С — «Спартак», СА — «Советская Армия», СШМ — Спортивная школа молодежи, СЮП — Стадион юных пионеров, Т — «Труд», Тд — «Таджикистан», ТР — «Трудовые резервы», У — «Урожай», ЦСКА — Центральный спортивный клуб Армии, шк. — школьник (школьница), ЮГВ — Южная группа войск.

Мужчины

100 м

10,3 (1) Шапоров Виктор (46) Алма-Ата, Б	Алма-Ата 28.4
10,3 (1) Гревдов Валерий (39) Запорожье, А	Симферополь 4.5
10,3 (1з) Абалихин Сергей (46) Москва, Д	Москва 13.5
10,3 (1з) Алтухов Алексей (46) Москва, Б	Москва 13.5
10,3 (1) Иванов Николай (42) Моск. обл., Д	Москва 23.5
10,3 (1) Вдовин Георгий (45) Кишинев, СА	Кишинев 4.7
10,3 (1) Андреев Виктор (41) Тула, С	Грозный 14.8
10,3 (1) Сапая Владислав (43) Гомель, Б	Киев 9.9
10,3 (1) Лебедев Николай (48) Горький, Т	Нальчик 14.10
10,3 (1з) Синяев Евгений (48) Москва, Д	Гомель 25.8
10,4 (1п) Лебедев Александр (46) Москва, ЦСКА	Москва 3.1
10,4 (1п) Савчук Борис (43) Ленинград, СА	Ленинград 19.3
10,4 (1з) Вондарев Владимир (40) Моск. обл., У	Грозный 1.4
10,4 (1) Панасов Валерий (46) Ростов-на-Дону, С	Ростов-на-Дону 29.4
10,4 (1) Костин Анатолий (40) Сухуми, Д	Сухуми 9.5
10,4 (2з) Фиманов Алексей (44) Москва, Д	Москва 13.5
10,4 (3з) Зубов Борис (42) Москва, Б	Москва 13.5
10,4 (1з) Багаев Александр (45) Новосибирск, В	Нальчик 17.5
10,4 (1) Касаткин Виктор (44) Баку, СА	Баку 20.5
10,4 (1з) Микишев Леонид (46) Москва ЦСКА	Москва 23.5
10,4 (1) Снорин Евгений (38) Львов, Д	Львов 27.5
10,4 (1з) Груднин Николай (40) Владивосток, Д	Хабаровск 4.6
10,4 (1) Политико Николай (37) Ленинград, В	Ленинград 11.6
10,4 (1) Панкратов Федор (43) Днепропетровск, Д	Хожув 1.7
10,4 (1) Кужукин Николай (48) Днепропетровск, Д	Днепропетровск 15.7
10,4 (1) Котов Владимир (40) Донецк, А	Донецк 2.8
10,4 (1) Ступак Виктор (47) Ленинград, З	Днепропетровск 10,8
10,4 (1з) Камаев Юрий (47) Одесса, Б	Гомель 25.8
10,4 (2) Косанов Гусман (35) Алма-Ата, Д	Одесса 5.9
10,4 (1) Курников Борис (47) Минск, КЗ	Гродно 15.9
10,4 (м) Варышко Петр (44) Киев, СА	Ленинкан 30.9
10,4 (1з) Артеменко Юрий (48) Курск, В	Нальчик 14.10
10,4 (2) Филимонов Леонид (47) Ставрополь, В	Нальчик 14.10
С попутным ветром свыше 2 м/сек.	
10,2 (1) Косанов Гусман (35) Алма-Ата, Д	Ленинкан 30.9
10,4 (1з) Клименко Виталий (43) Свердловск, В	Иваново 18.7
10,4 (2з) Маслаков Валентин Минск, СА	Ленинкан 30.9
200 м	
20,8 (1з) Братчиков Александр (47) Москва, Б	Ленинкан 1.10
20,9 (1) Иванов Николай (42) Моск. обл., Д	Москва 24.5
20,9 (1з) Абалихин Сергей (46) Москва, Д	Ленинкан 1.10

21,0 (2з) Туяков Амин (37) Алма-Ата, СА	Ленинкан 1.10
21,1 (1) Маслаков Валентин (44) Минск, СА	Аутун 28.5
21,1 (1) Савчук Борис (43) Ленинград, СА	Волгоград 7.9
21,1 (1) Хлопов Игорь (46) Рязань, Д	Ленинкан 1.10
21,2 (2) Андреев Виктор (41) Тула, С	Грозный 17.8
21,2 (2з) Дьяченко Владимир (47) Киев, В	Ленинкан 1.10
21,2 (2з) Кошкин Александр (42) Алма-Ата, Л	Ленинкан 1.10
21,3 (1) Пирог Николай (42) Моск. обл., Т	Москва 24.5
21,2 (1) Ревенко Василий (45) Алма-Ата, С	Алма-Ата 3.6
21,3 (1) Зубов Борис (42) Москва, В	Москва 27.6
21,3 (1з) Сапая Владислав (43) Гомель, В	Ленинкан 1.10
21,3 (1) Айрапетян Эдуард (47) Баку, Д	Баку 7.12
21,4 (1з) Борзов Валерий (49) Киев, Б	Киев 5.5
21,4 (1) Камаев Юрий (47) Одесса, В	Киев 9.8
21,4 (1) Смирнов Александр (48) Ленинград, С	Грозный 5.8
21,4 (2з) Микишев Леонид (46) Москва, ЦСКА	Ленинкан 1.10
21,4 (4з) Политико Николай (37) Ленинград, В	Ленинкан 1.10
21,4 (1) Денисов Альберт (47) Владимир, В	Нальчик 15.10
21,4 (2) Бурда Геннадий (48) Саратов, Б	Нальчик 15.10
21,5 (1) Кучерявый Александр (49) Воронеж, В	Адлер 16.4
21,5 (1) Фиманов Алексей (44) Москва, Д	Москва 29.5
21,5 (1з) Лебедев Александр (46) Москва, ЦСКА	Москва 1.8
21,5 (3) Артеменко Юрий (48) Курск, В	Нальчик 15.10

400 м

46,6 (1) Савчук Борис (43) Ленинград, СА	Стокгольм 22.7
46,6 (1з) Братчиков Александр (47) Москва, В	Ленинкан 30.9
47,2 (2) Иванов Александр (44) Ленинград, В	Москва 3.8
47,3 (2) Свербетов Григорий (39) Одесса, СА	Ленинкан 30.9
47,5 (1) Шкарников Николай (46) Киев, Д	Киев 4.5
47,5 (1) Архипчук Вадим (37) Киев, СА	Киев 4.6
47,5 (1) Хлопов Игорь (46) Рязань, Д	Одесса 7.6
47,5 (1) Устьянцев Александр (44) Свердловск, Т	Нальчик 10.9
47,5 (1) Вахтгадзе Таризл (38) Тбилиси, Л	Харьков 11.11
47,6 (1) Вычков Виктор (38) Москва, ЦСКА	Москва 26.6
47,7 (1з) Борисенко Евгений (45) Краснодар, С	Нальчик 10.9
47,8 (1з) Нестеренко Александр (40) Владивосток, С	Нальчик 10.9
47,9 (4) Нугис Борис (42) Тарту, Д	Москва 8.7
48,0 (1) Степченко Николай (46) Рига, Дг	Рига 16.6
48,0 (1) Шопшин Дмитрий (36) Краснодар, С	Ленинград 4.7
48,0 (5) Кинамяги Калью (37) Тарту, К	Нальчик 10.9
48,1 (3) Ситников Владимир (35) Ташкент, Д	Сочи 25.4
48,1 (2) Привин Виктор (35) Днепропетровск, Д	Одесса 7.6
48,1 (1) Загерис Эдвин (43) Рига, СА	Рига 13.7
48,1 (2) Зорин Юрий (47) Ленинград, В	Гомель 27.8
48,2 (1) Азаров Василий (39) Кишинев, Мл	Кишинев 6.6
48,2 (6) Петрайтис Андрос (42) Каунас, Ж	Нальчик 10.9
48,2 (1) Энгин Зарий (42) Москва, Д	
48,3 (1) Кошкин Александр (42) Алма-Ата, Л	Алма-Ата 26.6
48,3 (2) Семенов Михаил (44) Одесса, Д	Киев 27.6
48,3 (1з) Алексеев Анатолий (46) Челябинск, В	Ленинград 3.7
48,3 (1) Ласманис Юрис (45) Салдус, Вп	Казань 20.8
48,3 (2) Тэлп Рейн (41) Таллин, СА	Пярну 30.8
48,3 (7) Оясту Эйно (35) Тарту, К	Нальчик 10.9

800 м

1.47,5 (1) Крючек Сергей (42) Ленинград, Б	Москва 1.8
1.47,7 (2) Желобовский Михаил (46) Минск, Б	Москва 1.8
1.48,1 (1) Потапченко Игорь (39) Ленинград, Д	Киев 4.9
1.48,3 (1) Митрофанов Ремир (40) Ростов-на-Дону, СА	Ленинкан 2.10
1.48,4 (4) Тэлп Рейн (41) Таллин, СА	Москва 1.8
1.48,5 (5) Пантелей Владимир (45) Харьков, СА	Москва 1.8
1.48,8 (3з) Райко Олег (45) Ленинград, В	Мехико 15.10
1.48,9 (6) Верлан Анатолий (43) Кемерово, Т	Москва 1.8
1.49,0 (4) Аржанов Евгений (48) Киев, А	Киев 4.9
1.49,3 (4) Михайлов Вадим (38) Ленинград, Т	Париж 24.6
1.49,5 (1) Абабков Геннадий (39) Курган, Т	Нальчик 18.5
1.49,5 (1) Устьянцев Александр (44) Свердловск, Т	Осло 13.6
1.49,7 (2) Колесников Владимир (46) Москва, Д	Ленинкан 2.10
1.49,8 (1) Булышев Валерий (39) Ленинград, СА	Рига 3.6
1.50,0 (1) Заболотный Виталий (49) Харьков, Б	Харьков 28.5
1.50,0 (1) Шлапаков Борис (41) Москва, Д	Москва 12.6
1.50,0 (1) Симбирцев Станислав (41) Москва, Б	Москва 26.6
1.50,2 (1) Вильт Март (35) Кохтла-Ярве, К	Таллин 14.5
1.50,3 (1з) Подлесных Валентин (42) Ленинград, Л	Ленинград 10.6
1.50,3 (1) Савинков Василий (37) Алма-Ата, Л	Рига 21.5
1.50,3 (2) Мальцев Николай (38) Запорожье, А	Нальчик 8.9
1.50,4 (2) Судник Иван (42) Минск, Д	Рига 21.5
1.50,4 (2) Харечкин Николай (39) Ставрополь, Д	Одесса 5.9
1.50,5 () Харитонов Виктор (37) Горький, С	
1.50,6 (1) Лопатин Виктор (41) Симферополь, Б	Ялта 20.5
1.50,6 (3) Голубцов Михаил (43) Ленинград, Т	Ленинград 11.6
1.50,6 (2) Русин Владимир (41) Ставрополь, Д	Ленинград 2.7
1.50,6 (4) Самоуков Александр (42) Москва, Д	Одесса 5.9

НАШИ ЮБИЛЯРЫ



Азарий Семенович Герчиков

Исполнилось 50 лет заместителю председателя Федерации легкой атлетики СССР Азарию Семеновичу Герчикову. В 1935 г., после окончания средней школы, Азарий Семенович был призван в Советскую Армию. С 1940 г. учеба в Центральном государственном институте физической культуры. Но начинается война, и снова с 1941 г. по 1946 г. служба в Армии, боевые действия на территории, временно оккупированной немецкими захватчиками.

После войны А. С. Герчиков посвящает себя юношескому спорту, руководит детской спортивной школой ДСО «Труд», затем «Буревестника», а с 1961 г. назначается тренером сборной команды страны по легкой атлетике.

В 1965 г. он избирается заместителем председателя Федерации легкой атлетики СССР.

Отличный организатор, человек хорошо знающий легкую атлетику, Герчиков многое сделал для развития юношеского спорта, разработки рационального календаря соревнований, организации международных встреч советских легкоатлетов, улучшения подготовки сборной команды страны. Мы надеемся, что Азарий Семенович Герчиков будет достойно продолжать работу по укреплению легкоатлетического спорта.

Соломон Львович АКСЕЛЬРОД

Есть у нас люди, жизнь которых — это живая история советского спорта. Вместе с советским спортом они переживали первые победы, временные неудачи, радовались победной поступи наших спортсменов, завоевавших в конце концов мировое первенство. К таким людям и принадлежит Соломон Львович Аксельрод, семидесятилетие которого недавно отметила спортивная общественность.

Пятнадцатилетним пареньком пристратился Соломон Львович к спорту, а в 16 лет уже пошел работать, служил в армии. В 1923 г. он поступил учиться в Московский институт физической культуры и уже со второго курса начал работать инструктором физкультуры.

Легкая атлетика в те годы была летним видом спорта, и зимой Аксельрод переключается на лыжи. Многим известным спортсменам — чемпионом и рекордсменам страны дал он путевку в большой спорт. Среди легкоатлетов это были М. Шаманова, И. Антушев, Т. Быкова, среди лыжников — А. Бурлачкова, сестры В. и К. Булыгины. На стадионе «Красные Сокольники», где работал Аксельрод, сложился сильный спортивный коллектив.



С 1929 г. Соломон Львович начинает работать в областном, а затем в городском комитете физкультуры заведующим спортивным отделом, а с 1939 г. во всесоюзном комитете на должности заместителя заведующего программно-методическим отделом. С 1957 г. он бессменно работает в научно-методическом совете Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР.

С. Л. Аксельрод является одним из наиболее знающих и эрудированных спортивных работников. Он принимал активное участие в разработке комплекса ГТО, всесоюзной спортивной классификации. Его перу принадлежат многочисленные статьи, брошюры и книги, посвященные вопросам системы спортивных соревнований, состоянию работы по физической культуре и спорту в СССР, учебно-методическим вопросам.

Соломон Львович никогда не забывал своей первой привязанности — легкой атлетики. В течение многих лет он является членом редакционной коллегии нашего журнала. Несмотря на свой возраст, он полон сил и энергии. Редакция желает Соломону Львовичу Аксельроду здоровья и успешной работы на благо советского спорта.

НЕБЫВАЛЫЙ МАРАФОН

Четырнадцать человек пробежали 1016 километров за 19 дней. Да еще каких километров: по шпалам, по горам и болотам, сивозь тайгу, почти половину пути под дождем и снегом. Был ураганный ветер и мороз, было и солнце. Но такого пробега в истории легкой атлетики еще не было. Четырнадцать ребят из города Охи, что на самом севере далекого Сахалина, пробежали эту дистанцию и финишировали в Южно-Сахалинске, на другом краю острова. Свой героический подвиг — иначе и не назовешь — они посвятили 50-летию Великого Октября.

Замысел этого пробега родился в Охе, когда трое друзей — слесарь Павел Ломов, инженер Геннадий Ширяев, директор стадиона Николай Сеницын — решили сделать свой подарок славному юбилею Советского государства. Они не были новичками в спорте — Ломов мастер спорта по лыжам, Ширяев — кандидат в мастера, легкоатлет, Сеницын — перворазрядник. Когда друзья попытались осторожно поделиться со спортсменами Охи своими замыслами, оказалось, что у них сразу же появились единомышленники. Первым горячо поддержал идею пробега мастер спорта по марафонскому бегу инженер треста Сахалинспецнефтестрой Евгений Фролов. Ему и довелось стать тренером и капитаном пробега. Очень скоро и группе присоеди-

нились слесарь Борис Федосимов, инженер Юрий Дремин, бурильщик Анатолий Анохин, инструктор физкультуры треста Сахалинспецнефтестрой Виктор Сыроватский, механик Николай Ахметшин. Замысел поддержали в спортивных организациях области, в обкоме комсомола. Появились и новые энтузиасты: о своем желании включиться в пробег заявили южно-сахалинские спортсмены кузнец паровозоремонтного завода Юрий Бычков, бетонщик треста Сахморстрой Леонид Сагун и Виктор Малышев, председатель Невельского райсовета общества «Спартак» Юрий Улитин.

Во время командировки в Москву Фролов и Сеницын встретили горячую поддержку со стороны Федерации легкой атлетики СССР и отдела оборонной и спортивно-массовой работы ЦК ВЛКСМ. Ребята снабдили формой, познакомились с врачами, тренерами, дали много ценных советов.

И вот старт! В этот день в Охе выпал снег, доходивший до 25 сантиметров, началась метель. Но группа двинулась в путь. Ребят сопровождала машина с врачом Татьяной Московцевой, но уже после первого этапа ей пришлось пересядываться на мотовоз — дальше машина пройти не смогла. Часть пути Татьяна проделала на катере по реке, там, где не было ни автомобильной, ни железной дороги. Бежали по бездорожью,

по болоту и тайге, перепады высот достигали порой 800 метров, но ребята не унывали. В каждом населенном пункте их ждала теплая встреча. Да и в личной жизни некоторые за время пробега произошли некоторые изменения. В поселке Макарово Ахметшин узнал, что у него родился сын. В Тымовском теплая телеграмма ждала Дремину, отбившего в пути свой день рождения. Еще два человека отметили дни рождения: Сеницын и Малышев. В пути спортсмены получили приветствие ЦК ВЛКСМ. А вечером на отдыхе, слушая радио, узнали о том, что венгерский спортсмен Дьердь Ширилла бежит по маршруту Будапешт — Москва. Ему послали приветственную телеграмму.

Завершен тысячекилометровый путь. Друзей встречают в Южно-Сахалинске с заслуженными почестями. И, едва отдохнув, они уже вновь мечтают о новых дорогах, новых победах во славу советского спорта.



На третьем чемпионате СКДА

СКДА — означает Спортивный Комитет Дружественных армий социалистических стран. Эта организация, объединяющая спортсменов-воинов братских стран социализма, была создана десять лет назад. Много разнообразных спортивных мероприятий организовал и с успехом провел Комитет за истекшее десятилетие.

Впервые легкоатлеты-армейцы социалистических стран встретились на I летней Спартакиаде Дружественных армий в Лейпциге в 1958 г. Тогда наибольшее количество очков набрали легкоатлеты Вооруженных Сил СССР, завоевавшие первое место. На втором месте оказались хозяева — армейцы ГДР — и на третьем — польские спортсмены. Но атлеты Войска Польского завоевали наибольшее количество золотых наград — 13.

Прошло три года. Армейские легкоатлеты встретились вновь, на этот раз в Бухаресте. В 1961 г. здесь было проведено личное первенство СКДА. Спортсмены из 8 стран оспаривали почетные награды. Наибольшее количество золотых медалей завоевали польские и чехословацкие спортсмены — по 5, у легкоатлетов Венгрии было 4 медали, СССР — 2, Болгарии, Монголии и Румынии — по одной.

На втором лично-командном чемпионате Дружественных армий, состоявшемся в 1963 г. в польском городе Быдгощ, первенствовали хозяева. Польские спортсмены победили и по количеству набранных очков — 253, и по числу золотых медалей — 10. Команда Вооруженных Сил СССР заняла второе место — 233 очка и 2 золотые медали.

И вот новая встреча старых друзей. III чемпионат Дружественных армий проведен в г. Сочи. Точнее, чемпионатов на этот раз было два, впервые состоялись лично-командные состязания по десятиборью.

Погода, к сожалению, довольно неблагоприятно отнеслась к участникам состязаний. Холодный ветер, дождь сказались на результатах в некоторых видах, особенно в беговых. Но прыгунов и метателей погода не смутила. Им удалось показать шесть результатов, превышающих высшие достижения чемпионов СКДА.

Итак, как и в прошлый раз, победа в общекомандном зачете досталась хозяевам чемпионата. Советские спортсмены набрали наибольшую сумму очков и завоевали 10 золотых медалей из 23 разыгранных. Атлеты Вооруженных Сил СССР можно поздравить с убедительной победой, ведь у ближайшего соперника — команды Войска Польского выиграно более пяти с половиной тысяч очков. Да и золотых медалей у наших спортсменов оказалось на 3 больше, чем у команды ГДР, занявшей по числу медалей второе место. Словом, победа по всем показателям.

Восторженным поздравлением можно было бы закончить рассказ о прошедших состязаниях, если бы не одно обстоятельство. Сейчас мы рассматриваем все состязания, а тем более международные, с «олимпийской» точки зрения. Тут-то и оказывается, что далеко не во всем победители заслуживают похвалы.

Десять золотых медалей завоевали наши спортсмены. Это, в общем, так сказать, «валовой показатель» выступления всей команды. А если все золотые награды разложить «по полочкам» отдельных видов, то картина будет следующей. По 3 высшие награды из 4 завоевали прыгуны и метатели, кроме того, на их счету еще 3 медали серебряные и 3 — бронзовые. По одной высшей награде досталось нашим спортсменам в ходьбе на 20 км, беге на 110 м с/б и на 3000 м с/п. В десяти же видах гладкого бега спортсменам

Вооруженных Сил СССР удалось занять только 1 первое место, 2 — вторых и 3 — третьих.

А ведь в гладком беге от команды Вооруженных Сил стартовало 19 спортсменов, из которых по крайней мере 11 входят в состав сборной команды страны. Мне могут возразить, что сезон в этом году был очень большой и напряженный, и вполне понятно, что уставшие спортсмены выступали на спаде своей боевой формы, да и погода была плохой. Но ведь Я. Лусис метнул в таких условиях копье под 83 м, Р. Клим в очередной раз послал молот за 70 м, а Т. Лепик вновь прыгнул за 8 м. Или, может быть, результаты бегунов нельзя сравнивать с достижениями прыгунов и метателей? В таком случае несколько примеров из соревнований в беговых видах. А. Баденский, Х. Шордыковский или Б. Диснер сумели же победить наших спортсменов в своих видах, а ведь это они делают не первый раз на протяжении нынешнего сезона. И им не помешали ни усталость, ни плохая погода.

Итак, с точки зрения подготовки к Олимпийским играм результаты и места наших бегунов не выдерживают никакой критики. Как показывает практика, настоящие бегуны высокого класса на протяжении всего весьма длительного сезона добиваются и побед и отличных результатов. Наших же бегунов «хватает» на 3—4 состязания, а затем результаты заметно ухудшаются.

В качестве примера можно привести А. Макарова — бегуна бесспорно талантливого. В прошедшем сезоне он побил рекорд Куца, простоявший почти 10 лет. Но, к сожалению, бегуна хватило только на этот рекордный «выстрел». Аналогичная история и с другими армейскими бегунами, а ведь, повторяем, именно они составляют костяк олимпийской сборной. Так что над итогами прошедших состязаний армейских спортсменов предстоит еще подумать тренерам сборной страны.

О. ВАСИЛЬЕВ

ТЕХНИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

III чемпионата Дружественных армий социалистических стран и I чемпионата по десятиборью 18—19 ноября 1967 г. г. Сочи, Центральный стадион

100 м. Э. Романовски (П) 10,4; К. Шинюклиев (Б) 10,5; И. Кынос (Ч) 10,6; Х. Бурде (Г) 10,6 (в забеге 10,5); И. Демец (Ч) 10,7 (в забеге 10,6); **А. Лебедев (СССР)** 10,7 (в забеге 10,6); **В. Касаткин (СССР)** 10,8 (в забеге 10,6). 200 м. Х. Бурде (Г) 22,2 (в забеге 21,9); Э. Романовски (П) 22,2 (в забеге 22,0); А. Ваденьски (П) 22,5 (в забеге 22,1); И. Кынос (Ч) 23,7 (в забеге 22,3); **А. Лебедев (СССР)** в финале н/я (в забеге 22,2); **Б. Савчук (СССР)** в финале н/я (в забеге 22,9); Г. Кламм (Г) в финале дисквалиф. (в забеге 23,0). 400 м. А. Ваденьски (П) 47,1; В. Коруцын (П) 47,6; В. Павлу (Ч) 48,1 (в забеге 47,9); В. Вейланд (Г) 48,3; Э. Боровски (П) 48,6 (в забеге 48,2); **А. Шабалин (СССР)** 48,8 (в забеге 48,6); **В. Бычков (СССР)** 49,2. 800 м. Х. Шордыковский (П) 1,51,3; Т. Юнгвирт (Ч) 1,52,0; Г. Капаш (В) 1,52,2; **О. Райко (СССР)** 1,52,3; **Р. Митрофанов (СССР)** 1,52,6; Х. Желязны (П) 1,53,1; В. Баран (П) 1,53,2. 1500 м. Х. Шордыковский (П) 3,47,1; В. Баран (П) 3,47,8; **О. Райко (СССР)** 3,48,2; Я. Терек (В) 3,50,6; И. Одложил (Ч) 3,53,5; В. Краузе (Г) 3,54,1; Кан Хен Ман (КНДР) 3,54,6. 5000 м. В. Диснер (Г) 14,16,6; **В. Шашмурин (СССР)** 14,18,4; **А. Макаров (СССР)** 14,19,2; Х. Пиотровский (П) 14,21,8; **С. Байдон (СССР)** 14,23,0; **Л. Народицкий (СССР)** 14,37,6; И. Иони (В) 14,52,8. П. Голос (Г) 14,52,8. 10 000 м. **С. Байдон (СССР)** 29,20,6; П. Крепс (Г) 29,58,8; И. Кишиш (В) 30,01,4; Э. Ставярж (П) 31,09,4; **30 000 м.** Ю. Буш (Г) 1:35,47,0; Д. Тот (В) 1:37,44,8; **В. Байков (СССР)** 1:38,00,0; **Б. Дергачев (СССР)** 1:38,03,6; Лю Ман Хен (КНДР) 1:38,48,0; Занг Зун Гир (КНДР) 1:40,42,0; П. Крепс (Г) 1:42,03,0. 4×100 м. ГДР (Г. Голос, П. Хаазе, Х. Бурде, Х. Шельтер) 40,7; ЧССР 40,8; Польша 40,8; СССР — П 41,3; Венгрия 41,5; СССР — I 41,9; Болгария 42,2; Монголия 45,2. 4×400 м. Польша (В. Коруцын, А. Сивец, Э. Боровски, А. Ваденьски) 3:13,8; СССР 3:14,6; ГДР 3:16,1; ЧССР 3:18,9; Венгрия 3:22,3; Болгария 3:24,5. 110 м с/б. **В. Балякин (СССР)** 15,0; **А. Синицын (СССР)** 15,9; (в забеге 15,7); К. Петков (В) 16,2; М. Роса (Ч) 16,2 (в забеге 15,5); Л. Миланци (В) 16,3 (в забеге 16,0); А. Сивец (П) 16,4 (в забеге 16,0). 400 м с/б. В. Хопфер (Г) 52,8; **А. Казаков (СССР)** 53,3;

Х. Георгов (Б) 53,5; А. Сивец (П) 53,9; Ф. Мандлик (Ч) 54,8; В. Мюллер (Г) 56,2; Д. Вахнер (В) 56,4. 3000 м с/п. Л. Народицкий (СССР) 8,40,0. С. Смитковский (П) 8,42,6; Ю. Рыбаченко (СССР) 8,42,8; Э. Шклярчик 8,54,2; К. Мадьяр (В) 8,54,4; В. Дудин (СССР) 8,58,2. Ходьба 20 000 м. Б. Хрлович (СССР) 1:30,48,0; А. Патус (Г) 1:30,48,0; Я. Далмати (В) 1:38,41,0; Е. Орнох (П) 1:41,44,6; П. Пейзанов (В) 1:44,50,0. Высота. В. Большов (СССР) 2,10; **Р. Амбарян (СССР)** 2,05; Е. Иорданов (В) 2,02; Я. Бурда (Ч) 2,02; Ш. Носай (В) 2,02; С. Моспанов (СССР) 1,99; П. Богданов (В) 1,93. Длина. Т. Лепик (СССР) 8,02; Л. Барковский (СССР) 7,76; А. Пономаренко (СССР) 7,61; В. Сацевич (СССР) 7,60; Х. Калочай (В) 7,56; Г. Голос (Г) 7,39. Шест. Н. Кейдан (СССР) 4,80; В. Венцек (П) 4,60; В. Талалай (СССР) 4,40; Ф. Тафтл (Ч) 4,30; Х. Христов (В) 4,20. Тройной. З. Диффра (В) 16,36; Я. Яскульски (П) 16,34; П. Немшовски (Ч) 16,07; Х. Калочай (В) 15,98; Л. Малиньш (СССР) 15,65; И. Дремель (Г) 15,30. Ядро. Н. Карасев (СССР) 18,15; Ш. Холуб (В) 17,95; И. Скобла (Ч) 17,69; Г. Фейер (В) 17,51; Э. Пионтковский (П) 16,54; Н. Ерш (СССР) 16,33. Диск. Х. Лох (Г) 58,16; Э. Пионтковский (П) 57,32; З. Вегьер (П) 56,20; В. Святыйло (СССР) 54,02; Г. Дамьянов (В) 51,50; Т. Артарски (В) 51,28. Копье. Я. Лусис (СССР) 82,88; М. Штолце (Г) 73,90; Е. Графов (СССР) 72,28; А. Гунчик (Г) 65,88; З. Радзивинович (П) 65,72. Молот. Р. Клим (СССР) 70,38; Ю. Никулин (СССР) 62,92; Б. Мэдлер (Г) 61,04; В. Иванов (В) 60,04; В. Безуглый (СССР) 59,46; Т. Рут (П) 58,84.

Общекомандные результаты: Вооруженные Силы СССР — 38 005 очков; Войско Польское — 32 357; Венгрия 28 046; Чехословацкая народная армия — 28 566; Национальная армия ГДР — 28 046; Чехословацкая народная армия — 25 411; Болгарская народная армия — 22 842; Кореяская народная армия — 10 196; Монгольская народная армия — 4305. Десятиборье. Х. Вессель (Г) 7416 (10,8-7,35-13,61-1,94-51,4-16,0-42,08-4,20-56,14-5,06,1); Я. Ланна (СССР) 7310 (11,1-7,08-14,77-1,75-51,8-15,8-48,02-4,10-53,98-4,55,0); В. Щербатых (СССР) 7138 (11,1-7,37-12,28-1,85-52,8-15,9-34,60-4,30-58,90-4,49,2); В. Челнов (СССР) 7092; И. Кирст (Г) 6918; М. Котик (Ч) 6904; Т. Гжегоржевски (П) 6884; И. Вакаи (В) 6863. Командные результаты состязаний по десятиборью: СССР (Я. Ланна, В. Щербатых) 14 448 очков; ГДР (Х. Вессель, И. Кирст) 14 334; Польша 13 456; ЧССР 13 154; Венгрия 12 718.

БУРЖУАЗНЫЙ СПОРТ И ЕГО РАЗВИТИЕ

Многие упражнения, составляющие основу физического воспитания человека, мало изменяются при различных формациях общества.

Но в связи с изменениями экономического и политического строя общества менялись взгляды на физическое воспитание, и прежде всего менялась его целенаправленность. В разные периоды развития общества физическое воспитание использовалось господствующими классами в своих интересах.

При капитализме оно используется для воспитания молодежи в духе буржуазной идеологии, для подготовки к захватническим войнам, для отвлечения широких масс от политической борьбы. Так, известный французский социолог Маньян говорил: «То, что спорт может служить политическим целям, теперь совершенно ясно — гитлеровцы превратили коллективные игры в машину для антидемократической пропаганды, спорт служил порабощению молодежи»...

Физические упражнения, применяемые с целью воспитания, обычно оформлялись в определенную систему. Так, в начале девятнадцатого столетия возникают немецкая и шведская гимнастическая системы. Во второй половине девятнадцатого века создается сокольская гимнастика. Однако различные гимнастические системы физического воспитания недостаточно отвечали задачам растущего капитализма. Политика империалистических стран требовала усиления физической подготовки молодежи, воспитания солдат для агрессивных войн. Вместе с тем обострение противоречий между пролетариатом и буржуазией заставляло искать все новые средства для отвлечения рабочих от политической борьбы, для воспитания их в духе буржуазной морали.

Одним из важнейших таких средств и явился спорт, возникший в начале второй половины девятнадцатого столетия в Англии и бурно развивавшийся в дальнейшем и в других странах. Буржуазия получила в свои руки новое, более притягательное для молодежи средство, нежели гимнастические и другие системы физического воспитания. В буржуазном спорте стремление к рекордам, к борьбе за победу придали характер нездоровой конкуренции, азимотажа, скрытого и явного профессионализма.

Все возрастающее значение спорта в жизни современного общества, и особенно его молодого поколения, сегодня общеизвестно. Сейчас в мире насчитываются сотни миллионов спортсменов, ежегодно регистрируется около 15 миллиардов посетителей спортивных соревнований. Спорт занимает все больше места в радио- и телепередачах и до 25—30% от общего объема в ряде крупных газет. В США издается 71 спортивная газета и журнал, в ФРГ — 28; Великобритания — 26, Франции — 20, Италии — 19.

Удельный вес спорта в запросах современной молодежи растет, повышается интерес молодых людей к личности спортсмена. Так, опрос во Франции показал, что индекс интереса к личности спортсмена — 92, личности киноартиста — 89. В то же время индекс интереса к личности ученого — 58, личности политика — 47, личности писателя — 32.

Профессор Э. Йокль утверждает, что «спорт стал за последние десятилетия одним из основных занятий людей в свободное время». Такой интерес не мог быть не использован в совершенно определенных целях. Спорт стал заметным фактором воспитания молодежи в целях, угодных правящим кругам буржуазного общества. Спорт используется как значительный социальный фактор для формирования нужных буржуазии моральных и духовных категорий. По словам того же французского социолога, как только обнаруживается «социальный двигатель определенной силы его окружают изобретательные люди, которые применяют все средства, чтобы заставить его лучше работать».

В связи с этим спорт в капиталистических странах получает все большее развитие. Вместе с тем в капиталистических странах принимаются все меры для маскировки истинных целей спорта, провозглашают его аполитичность, рекламируют как средство достижения социального мира.

Особенно ярко проявляется эта тенденция сейчас в период жестокого кризиса буржуазной идеологии, буржуазной культуры. Мысль превратить спортивную деятельность в платформу некоего социального равенства повторяется многими буржуазными социологами то открыто, то завуалировано. Один из видных бельгийских специалистов Макс Вастерлен говорит, что «спорт выполняет общие социальные функции вследствие активного сотрудничества людей различных профессий, взглядов, классов». Рене Майо утверждает, что спорт — это своеобразный рыцарский орден, членом которого, представляется всех классов, объединяет чувство согласия. О спорте как о форме социального подъема, средстве достижения свободы и равенства говорит также уже упоминавшийся нами Йокль. Какими бы ни были утверждения о социальной роли буржуазного спорта, о его значении для широких масс, одним из его основополагающих начал является достижение высоких результатов избранными единицами.

Развитие спорта в этом направлении вызвало поиски все более эффективных методов подготовки к соревнованиям, потребовало создания условий, обеспечивающих спортсменам достижение наивысших результатов. Так стали формироваться методики тренировок в отдельных видах спорта. Системы спортивной тренировки и их развитие обусловлены в буржуазном обществе стремлением найти путь «элиты» к бо-

лее высоким достижениям. Такова направленность буржуазного физического воспитания, таковы задачи буржуазного спорта. Естественно, что это влияло на методику тренировки и ее роль в воспитании спортсменов.

Кроме того, серьезное влияние на методику тренировки и ее развитие оказывали конкретные условия каждой страны: уровень экономического развития, географические особенности, особенности системы физического воспитания, его практическая постановка и др.

Казалось бы, более раннее начало распространения спорта в Англии, Америке и других странах должно было дать им преимущество в накоплении опыта, в уровне методической и научно обоснованной спортивной тренировки. Но этого не случилось прежде всего потому, что правительства капиталистических стран в то время не были заинтересованы в высоком уровне спортивных достижений. Капитализм поддерживал спорт в своих милитаристских и идеологических целях и, удовлетворяя его уровень, не хотел тратить деньги на спортивную науку. Только в нескольких европейских и американских высших учебных заведениях проводилась ограниченная научно-методическая работа в области спорта.

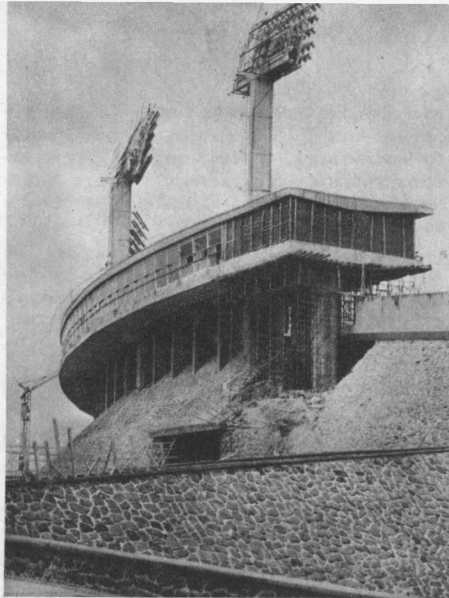
Даже в одном и том же виде спорта тренеры и спортсмены не обменивались опытом, не создавали сообща единую, наиболее рациональную систему, а, наоборот, делали секрет из своей работы. Такое, исходящее лишь из личных интересов, отношение, закономерное для тренеров и спортсменов капиталистических стран, не могло не отразиться на развитии методической и научной мысли, на теории спорта.

В более позднее время в капиталистических странах стали проводить различные конференции по вопросам научной работы в спорте, в том числе и по методике тренировки. Но это были обобщения прежде всего физиологических и врачебных наблюдений. Методику лишь затрагивали в самых общих, легко наблюдаемых сторонах тренировки: планирование занятий, их продолжительность, выполнение спортивной техники и др. Более сложные стороны тренировки, в особенности методы развития силы, быстроты, выносливости и других качеств, а также вопросы творческой работы тренера оставались не раскрытыми.

В связи с этим не удивительно, что на протяжении почти столетия многочисленные книги по разным видам спорта иностранных авторов содержали в наибольшей мере описание техники и в значительно меньшей мере изложение методики тренировок.

Резко изменилось отношение к спортивной науке, лишь после выхода советских спортсменов на олимпийскую арену, когда капиталистические страны увидели угрозу своему спортивному престижу в нарастающих силах спорта социалистических стран и Советского Союза.

Николай ОЗОЛИН,
профессор
Виктор МИХАЙЛОВ



Олимпийский стадион Мехико еще в строительных лесах

Фото В. Шандрин

МЕХИКО

Экзаменует стайеров

лом основной тренировки выполняются еще 2—3 коротких ускорения и спортсмены приступают к выполнению планируемой нагрузки на данное тренировочное занятие.

Это вызвано тем, что процесс «вращения», приспособления организма к нагрузке — более длительный, чем в обычных условиях. Основную нагрузку во время тренировочного занятия не следует начинать с быстрого пробега планируемых отрезков или быстрого бега по всей дистанции. То же самое следует сказать и о соревнованиях.

Приведу один пример. Мексиканский средневик Паломарес за несколько дней до соревнований пробежал 1200 м за 2.57,0. Это довольно высокий результат для Мехико, и можно было ожидать, что Паломарес будет в числе первых и в беге на 1500 м. Во время финального забега его начало было очень быстрым: 400 м — 57,0; 800 м — 1.59,2; 1200 м — 3.02,8. Основная группа, где находились Б. Тюмлер (ФРГ), О. Райко (СССР), Д. Бейли (Канада) и др., прошла 400 м за 59,5, 800 м за 2.01,5, 1200 м за 3.03,6. Но в конце дистанции Паломарес резко снизил скорость и занял только 9-е место. Нужно отметить, что результаты в беге на 1500 м были наиболее высокими по сравнению с остальными забегами на средние и длинные дистанции, так как темп здесь был наиболее ровным. А это один из важнейших факторов достижения высоких результатов в условиях среднегорья.

Однако весь тренировочный процесс нельзя строить таким образом, чтобы спортсмены были подготовлены только к равномерному распределению сил. Соревнования в Мехико показали, что со-

перники далеко не всегда придерживаются ровного темпа. Так было лишь на 1500 м и в стипль-чезе. На дистанциях 800 и 5000 м спокойный бег по дистанции сменился сильным финишем, а на 10-километровой дистанции темп был «рваным». Значит, в тренировочном процессе необходимо уделять внимание подготовке к переменному бегу по всей дистанции.

Основа тактического мастерства — знание сил и возможностей соперников. Но, как известно, спортсмен, который отлично выступает в обычных условиях, далеко не всегда столь же хорошо бежит в горах. Зато многие малоизвестные легкоатлеты неожиданно преподнесут сюрпризы на состязаниях в среднегорье. А поскольку соревнований на высоте Мехико проводилось мало, то спортсмены еще мало изучили себя и своих соперников в таких условиях.

О том, как важно не только знать свои возможности, но и быть уверенным в себе, говорят итоги бега на 800 м у женщин. Финальный забег собрал почти всех сильнейших спортсменок мира: В. Николич (Югославия), Ш. Кук (США), П. Пиньи (Италия), Д. Браун (США), Д. Собеску (Польша) и др. Многие специалисты отдавали предпочтение Ш. Кук, так как она имеет очень высокий результат на 800 м и была победительницей в беге на 400 м — 52,4. Наша Л. Эрик имела более скромные результаты по сравнению со своими соперницами, хотя и была победительницей в Кубке Европы и установила рекорд СССР — 2.03,6. Контрольные тренировки показали, что она может показать результат 2.05 — 2.06, а значит, и

Уже несколько лет тренеры, физиологи, врачи совместно со спортсменами решают проблему подготовки и выступления на Олимпийских играх в Мехико. Третья предолимпийская неделя явилась генеральной проверкой итогов, поисков и экспериментов, которые проводились за последние годы во многих странах мира. Вопросы подготовки в скоростно-силовых видах можно считать решенными окончательно, и это доказано результатами спринтеров, прыгунов и метателей. А в видах, связанных с качеством выносливости, дела обстоят гораздо сложнее. Об этом можно судить по результатам многих сильнейших спортсменов Европы и мира, которые показывали довольно высокие результаты за месяц до олимпийской недели, а в Мехико оказались не на высоте.

Принципиально система тренировки в среднегорье мало отличается от тренировки в обычных условиях. Она остается неизменной по количеству тренировочных занятий в недельном цикле, применяются те же средства и методы, какими обычно пользуются спортсмены и тренеры, но наряду с развитием общей выносливости, совершенствованием техники и развитием скоростных качеств особое значение приобретает развитие специальной выносливости. Если в обычных условиях спортсмены редко пробегают в тренировочных занятиях отрезки, соответствующие своей дистанции или даже большие, то в условиях среднегорья на определенном этапе подготовки это является одним из основных средств тренировки.

Разминка перед тренировкой или соревнованием тоже имеет свои особенности. Она начинается за 1,5—2 часа до основной нагрузки, но носит более «мягкий» характер, т. е. в начале разминки легкий бег чередуется с ходьбой. Общий километраж достигает 6 км и больше. После бега проводятся обычные гимнастические упражнения. Выполняются 2—3 коротких (100—150 м) ускорения и пробегается отрезок от 400 до 1200 м со скоростью ниже тренировочной. После этого активный отдых до 20—25 минут (ходьба, легкий бег). Перед нача-

В забеге на 3000 м с препятствиями А. Курьян с самого начала захватил лидерство



претендовать на первое место в Мехико. Но уже на разминке Эрик вдруг пришла в сматение. Она неожиданно утратила веру в себя и, видимо, переоценила своих соперниц. Это конечно, отразилось на ее выступлении. Поначалу, когда все бежали плотной группой, Эрик была спокойна. Но за 200 м до финиша вперед вышла Николич, и здесь Лайне растерялась. Вместо того, чтобы быть рядом, она без борьбы пропустила вперед Кук и Пиньи. Спихватилась Эрик лишь метров за 50 до финиша, она обходит Пиньи, но время упущено. Николич и Кук уже недосягаемы. Совсем иначе вел себя О. Райко. Он показал хороший результат на 800 м, был уверен в себе и очень умело построил забег на 1500 м. Райко бежал в ровном темпе, который хорошо чувствует, правильно распределил свои силы и на финише был вторым, проиграв только Тюмлеру, который пока сильнее.

Построение тренировочного цикла в подведении спортсменов к соревнованиям в горах остается таким же, как и в обычных условиях.

Но, прежде чем приступить к подготовке в условиях среднегорья, необходимо создать хорошую базу общефизической и физической подготовки, подвести организм к высокой работоспособности. Это вызвано неизбежным принципом постепенности и последовательности в увеличении нагрузок, так как тренировки в условиях среднегорья предъявляют к организму повышенные требования: С первых дней пребывания в горах, по мнению профессора Н. Г. Озолина, суточный режим строится соответственно соревновательным условиям, то есть основные нагрузки проводятся примерно в то же время, в какое придется выступать в соревнованиях. В первую неделю пребывания в среднегорье объем тренировочной нагрузки ниже обычного на 10—20%, скорость же ниже на 30—40%.

Главная задача в первую неделю состоит в том, чтобы привыкнуть к условиям внешней среды, втянуться в акклиматизацию при оптимальном состоянии организма, без повышенных требований к восстановительным возможностям спортсмена. При этом важно осуществлять индивидуальный контроль за состоянием и работоспособностью спортсмена. При неблагоприятных сдвигах тренировочная нагрузка должна снижаться. Во вторую неделю нагрузка по объему достигает 80—90% относительно обычных условий и в третью — 100%. Скорость пробегания отрезков повышается еще медленнее, так как интенсивность нагрузки в условиях гипоксии даже при небольшой скорости довольно высока. На основании данных ежедневного педагогического контроля и врачебных данных определяется переносимость спортсменом тренировочных нагрузок и восстановление его функциональных возможностей к очередному тренировочному занятию. В соответствии с этим вносятся поправки в план и режим тренировки каждого спортсмена. Чем планомернее и точнее проводится эта работа, тем значительно эффект подготовки к соревнованиям в горных условиях.

Николай ПУДОВ,
тренер сборной команды СССР

Мехико—Москва



Одна из достопримечательностей Хельсинки — скульптура В. Алтонена, изображающая Пааво Нурми на фоне олимпийского стадиона и так называемой башни Ярвинена

Было время, когда легкоатлеты Финляндии успешно соперничали с американскими, немецкими, британскими, французскими олимпийцами. На Играх 1924 г. газеты писали о борьбе Давида с Голиафом — команд Финляндии и США. Финские легкоатлеты завоевали тогда 10 золотых медалей, а всего на Олимпиадах с 1912 по 1936 г. им досталось 38 высших наград. Это было время, когда весь спортивный мир говорил о Пааво Нурми, Ханнесе Колехмайнене, Вилле Ритоле, братьях Ярвинен. Не меньшей известностью пользовались и такие мастера, как дискболлы Армас Тайпале, Эльмер Никландер, десятиборец Пааво Юрьела, копьеметатель Йонни Мююра, прыгун Вилхо Туулос, бегуны Харри Ларва, Лаури Лехтинен, Вольмари Исо-Холло, Альбин Стенрос, Гуннар Хеккерт, Илмари Салминен, Тойво Лоукола. Каждый из них — обладатель золотых олимпийских медалей. Но «золотой век» финской легкой атлетики миновал. На послевоенных Играх лишь копьеметатели Тапио Раутаваара (1948 г.) и Паули Невала (1964 г.) смогли достичь высшей ступени пьедестала почета.

Чем объяснить отступление на вторые и третьи роли легкоатлетической Финляндии, у которой в 1967 г. не было даже шансов пробиться в финал Кубка Европы? Можно ли говорить о спаде в развитии финской легкой атлетики, а если можно — то чем он вызван? Ответы на эти вопросы найти гораздо труднее, чем может показаться на первый взгляд.

Проще всего было бы сказать, что легкоатлеты Финляндии проигрывают, так как соперники стали сильнее. Обычно именно этим сами финны объясняют свои неудачи. В какой-то мере это верно. Последняя четверть века мирового спорта отмечена небывалым прогрессом. Но ведь и финские легкоатлеты не стояли на месте. Мат-

ти Нурми, сын великого бегуна, еще лет 10 назад показывал результаты, намного превышающие рекорды своего отца, но тем не менее до сильнейших средневики и стайеров своей страны Нурми-младшему было очень далеко.

Видимо, причины неудач следует искать глубже: в недостаточной материальной базе легкоатлетического спорта, в далекой от совершенства системе преподавания физкультуры в школе, в значительно меньшем увлечении молодежи спортом. Впрочем, следует сказать, что условия, в которых развивалась финская легкая атлетика, для многих других стран могли бы показаться благодатными. Но нельзя забывать, что маленькая Финляндия, насчитывающая всего 4,5 миллиона человек, имеет богатейшие легкоатлетические традиции и является чуть ли не единственной страной, где «королева спорта» превосходит по популярности футбол.

Мне довелось беседовать с одним из наиболее авторитетных знатоков легкой атлетики в Финляндии профессором Антеро Развуори. Он оптимист и считает, что «золотой век» вернется. «Наши неудачи, — говорит Развуори, — в какой-то степени объясняются неким психологическим барьером. Если бы в Финляндии появился сейчас легкоатлет масштаба Нурми или Колехмайнена, у него нашлось бы немало соперников и последователей. Так было, к примеру, после того, как Пентти Никула установил рекорд мира в прыжках с шестом».

Отчасти Развуори прав. Никула не прыгает уже два года, а шест продолжает оставаться в виде, где финны могут претендовать на олимпийские награды. Лидер сезона 22-летний Ристо Иванофф преодолел уже 5,15. Его товарищи Алароту (5,12) и Мустакари (5,00), тренирующиеся в США под руководством экс-рекордсмена мира Корнелиуса Уормердама, также на-

Метатели перед Олимпиадой



Кажется, совсем недавно мы с волнением следили за перипетиями спортивной борьбы на олимпийском стадионе в Токио. А на подходе уже новые, Мексиканские игры. И снова во всем мире любители легкой атлетики и спортивные журналисты составляют прогнозы, называют имена претендентов на олимпийские медали. Будем же верны этой традиции и мы. Посмотрим, с чем приходит легкая атлетика к своей XIX Олимпиаде.

Речь пойдет о самых сильных представителях легкоатлетического спорта — метателях. Какие изменения в технике легкоатлетических метаний произошли за межоллимпийское четырехлетие? Выросли или стабилизировались результаты? Наконец, представители каких стран могут рассчитывать на успех? Для того чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к сравнению прошедшего, 1967 г., с годом 1963, также предоллимпийским.

Прежде всего следует заметить, что «сферы влияния» в метаниях за истекшие четыре года существенно не изменились. Издавна в честь победителя в толкании ядра на олимпийском флаштоке поднимается звездно-полосатый американский флаг. И сейчас в этом виде американцы сохраняют наилучшие шансы на победу. Дискболеры США не скрывают, что они порой учились метать диск в Европе, хотя редко уступали золотые медали европейцам. Они ревниво следили за каждым появившимся в Европе выдающимся дискболером, приглашали для выступлений к себе в США, изучали его технику, методику тренировок. Так было в свое время с итальянцем Адольфо Консолини. Так происходит с Людеком Данеком. Во всяком случае сейчас в Европе появилась плея-

да сильных дискболеров. Это, кроме Данека, немецкие метатели, итальянец Симеон и другие.

По-прежнему преимущество в метании молота и копья у легкоатлетов Старого света. Словом, пока в силе старые традиции, старое распределение сил по странам и континентам. А теперь обратимся к отдельным видам метаний. Начнем с непланирующихся снарядов, которыми являются ядро и молот.

РОСТ, СИЛА, СКОРОСТЬ

За истекшее четырехлетие особенно значительный рост достижений мы наблюдаем в толкании ядра. В десятке лучших 1963 г. первым был американец Д. Лонг — 19,43, вторым венгр В. Варью — 19,24 и третьим поляк А. Сосгурник — 19,11. Сейчас же Сосгурник даже не попал бы в десятку лучших, а Лонг был бы только восьмым. Первое место в десятке 1967 г. занимает Р. Матсон с феноменальным результатом 21,78, а достижение десятого — 19,20. Достаточно сказать, что средний результат трех лучших метателей в 1963 г. был равен 19,36, а сейчас — 20,86! Судя по всему, на олимпийские медали в толкании ядра в Мехико смогут претендовать американцы Н. Стейнхауэр, Д. Дэвис и В. Варью. Ведь в десятке лучших за 1967 г. представители США занимают первое, второе, четвертое и седьмое места. Что касается советских спортсменов, то они сделали несомненный шаг вперед от двенадцатого места Н. Карасева в 1963 г. к пятому месту Э. Гущина в 1967 г. Сказать, что они могут рассчитывать на место в тройке призеров, пока нельзя. Однако за выход в финал и Гущина и Карасев бороться должны, и здесь у них больше возможностей, чем в 1964 г.

деются успешно выступить в Мехико.

Не менее известным тренером может похвастаться и рекордсмен страны в толкании ядра Матти Юрьела (18,67). Он тренируется под руководством собственного отца, олимпийского чемпиона 1928 г. по десятиборью Пааво Юрьела. Ветеран спорта не является профессиональным тренером. 30 лет назад в награду за свой олимпийский успех он получил небольшой участок земли и стал фермером. Если говорить о шансах на поездку в Мехико, то среди прыгунов и метателей их, бесспорно, имеют Паули Невала, метнувший копье на 84,54, и Пенти Эскола, прыгнувший в длину на 7,90. Их соперники Йорма Киннунен и Райнер Стениус в предоллимпийском сезоне не сумели достичь хорошей формы.

Долгие годы Финляндия была родиной сильнейших в мире средневики и стайеров. В надежде возродить прежние традиции руководители легкоатлетического спорта пригласили известного новозеландского тренера Артура Лидьярда, который после ухода П. Снелла и М. Халберга уехал работать в Мексику, но так и не сумел там прижиться. Под руководством Лидьярда тренируется небольшая группа бегунов, в которую входят обладатель национального рекорда в беге на 3000 м Микко Ала-Леппилампи (8.01,2), марафонцы Эрки Коскинен и Калеви Ихакси, занявший на чемпионате Европы седьмое место, средневик Кейо Седер и некоторые другие. Наибольшие надежды Лидьярд возлагает на Седера, который, по его словам, является точной копией Снелла и способен превзойти результаты олимпийского чемпиона. Но беда в том, что система

Лидьярда требует многолетней планомерной работы, а те, кто пригласил новозеландского тренера, настаивают на немедленных победах. Да и контракт с Лидьярдом заключен всего на три года. Так что не будет ничего удивительного, если работа новозеландца в Суоми окажется бесплодной.

Довольно любопытная фигура среди бегунов — 28-летний стипльчезист Юкко Куха. Это настоящий фанатик. Он всю свою жизнь подчинил бегу, хотя тренируется лишь 6 лет. Юкко замкнутый, молчаливый человек. Он не признает тренеров и занимается один. С наступлением зимы Куха берет отпуск, распродает все свое имущество и уезжает на остров Мальорку, где продолжает бегать без усталости. Такая несколько необычная система подготовки дала свои плоды. В прошедшем сезоне Куха пробежал 3000 м с препятствиями за 8.29,8, установив национальный рекорд и заняв седьмое место в списке лучших за все годы и второе за 1967 г.

Говорят, что этот легкоатлет и по манере бега, и по отношению к спорту, и по своей замкнутости очень напоминает Пааво Нурми. Действительно, Нурми в свое время умудрился не дать ни одного интервью. Даже сейчас, в 70-летнем возрасте, будучи владельцем солидной фирмы, он отказывается беседовать с журналистами. Впрочем, одному человеку удалось взять у Нурми большое интервью, которое было записано на магнитную ленту. Этот человек — президент Финляндии Урхо Кекконен. Но к беседе расположил «великого молчаливика» не высокий пост главы государства, а то, что Кекконен в 20-х годах был одним из сильнейших финских прыгунов в высоту и с резуль-

татом 1,87 сумел добиться звания чемпиона страны. Между прочим, известным легкоатлетом, призером чемпионата страны в тройном прыжке был и сын президента Матти Кекконен, ныне занимающий пост министра труда.

Как видите, сильные легкоатлеты в Финляндии есть и сейчас. Всякий их успех становится бесспорным стимулом для молодежи. Но достаточно ли одного этого стимула для возрождения «золотого века»? Ведь сегодня у финской молодежи есть немало развлечений и помимо легкой атлетики. Достаточно заглянуть в любой хельсинкский бар, где беснуется джаз, пройтись по бульварам, где собираются жеманные юноши с завитыми локонами до плеч, заглянуть в кинотеатр, где бушует Джеймс Бонд, зайти в полный школьниками книжный магазин, где с обложкой улыбаются обнаженные красотики, чтобы понять: современной молодежи на Западе предлагают массу бездумных развлечений, уводящих от реальной жизни, от здорового времяпрепровождения. Этот яд в манящей упаковке тлетворно действует на неокрепшие души. Он зовет вкусить удовольствия сейчас, немедленно, не затрачивая на то никакого труда. Ясно, что в таких условиях говорить о необходимости долгой и упорной тренировочной работе — задача не очень-то благодарная.

И все-таки финская легкая атлетика прогрессирует. Сезон 1967 г. оказался гораздо удачнее предыдущего. Олимпийский год обещает наследникам Пааво Нурми также немало успехов. Но вернется ли «золотой век»?

Стив ШЕНКМАН
(Наш спец. корр.)

Хельсинки — Москва

Итак, за четыре года рост более чем на метр! Чем можно объяснить такой значительный прогресс? Прежде всего совершенствованием техники, улучшением ритма движений, большим, нежели это было раньше, нарастанием скорости к финальному усилию. Добиться этого улучшения техники помогло, с одной стороны, использование в тренировке облегченных снарядов в сочетании с большим количеством имитационных упражнений, с другой, более целенаправленная силовая подготовка. За эти годы в легкую атлетику пришла большая группа новых высокорослых, сильных толкателей, которые сумели привнести в технику и методику подготовки много нового, прогрессивного.

Чем объяснить преимущество американских метателей? Во-первых, хорошо поставленным отбором высоких и сильных атлетов. Для толкания ядра необходим высокий рост. Вот почему в этом виде преимущество имеют США и страны Европы, а азиатские страны предпочитают другие виды метаний. Американские толкатели отличаются не только превосходными антропометрическими данными, но и завидной быстротой движений — и это, конечно, не случайно. До 18 лет они пользуются ядром весом 5,4 кг. Толкать такой снаряд на 22 метра, как это умеют американцы, только за счет силы невозможно. Нужно обладать высокой скоростью и умением «попадать в снаряд». Характерной особенностью техники представителей США нужно считать чрезвычайно результативный ритм движений. Активизация движений в заключительной части толкания обеспечивает им так называемый «хлест туловищем», заканчивающийся предельным выпрямлением всего тела. При этом характерны спокойное начало толкания и широкие движения в заключительной его части.

ФАВОРИТ — РОМУАЛЬД КЛИМ

Второй непланирующийся снаряд — молот. Здесь рост не играет столь заметной роли, как в толкании ядра, и поэтому «география» этого снаряда более широка. Метают молот не без успеха и представители азиатских стран, в частности японцы.

За прошедшие четыре года достижения в метании молота улучшились не столь значительно, как в толкании ядра. Лучшим в 1963 г. был австриец Х. Тун — 69,77, вторым венгр Д. Живоцки — 69,08 и третьим чех И. Матоушек — 68,78. Сейчас на первое место вышел американец Э. Бёркс — 71,91, вторым стал Р. Клим — 70,90 и третьим француз Г. Юссон — 69,40. Из десяти лучших 1963 г. в списке прошлого года остались лишь четверо. Это Клим, Кондрашев, Живоцки и Юссон. Рост достижений как будто бы и не так велик, но зато к 70-метровому рубежу сейчас приблизился ряд новых молодых метателей, таких, как У. Бейер (ФРГ), А. Шупляков, В. Трибунский, Ю. Ашмарин (СССР).

Метатели молота различных стран имеют некоторые различия в технике, и это неплохо. Они идут к достижениям высоких результатов разными путями, и это обогащает технику. С давних пор различные школы в метании молота существовали в Советском Союзе и Венгрии. Американцы следовали венгерской школе. Метатели молота СССР предпочитают минимальное отставание снаряда, проводят его выпуск широко с предварительным распрямлением. Венгры стараются использовать значительное отставание, что значительно труднее. Для них характерно стягивание молота на себя в финальном усилии. Наиболее перспективной, очевидно, нужно считать технику со значительным отставанием молота, пределы которого пока не установлены, и с широкими движениями в финале.

Система силовой подготовки наших метателей, то есть ряд упражнений со штангой и гириями, пока обеспечивает высокие достижения. Однако не исключено, что впоследствии полезной окажется и американская система с ее атлетической гимнастикой и изометрическими упражнениями.

Что можно сказать об олимпийских перспективах? Здесь преимущество сохраняют советские метатели, пятеро из которых вошли в десятку лучших. Наиболее стабильным «молотобойцем» несомненно является Ромуальд Клим, который в 1967 г. выиграл большинство соревнований с результатами за 70 метров. Думаю, что для победы на Олимпийских играх будет достаточно результата в пределах 71 метра.

НА КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ

Делать прогнозы в метании диска, а тем более пытаться назвать возможного чемпиона Олимпийских игр — это тоже самое, что и гадание на кофейной гуще. Дело в том, что исход соревнований с планируемыми снарядами всегда бывает предсказать затруднительно. Слишком много сюрпризов



М. Немец, Я. Лусис, М. Паама на пьедестале почёта во время предолимпийской недели в Мехико

преподносят нам соревнования в метании диска и копья. Достаточно вспомнить соревнования в метании диска на первенстве Европы в Будапеште. Тогда в сектор для метаний вышли четверо спортсменов, имеющие результаты за 60 метров и... остались за чертой призеров. А для выигрыша хватило 57 метров, и первыми оказались не считающиеся до этого претендентами на победу спортсмены ГДР.

Метание диска оказалось наиболее «консервативным» видом — половина участников «десятки» 1963 г. осталась и в списке 1967 г. В основном это спортсмены США. Дискболы несколько повысили свои результаты, повысилась и плотность «десятки». Десятый дискбол этого года с результатом 61,80 в 1963 г. оказался бы на третьем месте после А. Ортера — 62,62 и Д. Сильвестра — 62,37.

Десятку этого года возглавляет Матсон с результатом 65,15. Однако его нельзя считать стабильным дискболом, так как большинство соревнований по метанию диска он проигрывал с посредственными результатами. Значительно стабильнее Данек, который идет на втором месте — 64,77. Однако и Данек имел неудачи на многих соревнованиях. Достаточно вспомнить его неудачу на первенстве Европы 1966 г. и проигрыши американцам во время поездки в США. В списке десяти лучших дискболов 1967 г. американские спортсмены имеют большое преимущество. Им принадлежит 8 мест. Кроме Данека в десятку входит лишь один европеец — Д. Торит (ГДР). В утешение европейцам следует однако сказать, что десятка в метании диска (так же, как и в метании копья) во многом неверно отражает действительное соотношение сил, и сказать, кто же в действительности будет иметь преимущество в Мехико, сейчас трудно.

Современные лучшие метатели диска отличаются неторопливостью движений, умением во время поворота сохранять контакт с поверхностью круга и натяжение метающей руки в процессе всего поворота. Они выполняют финальное усилие, используя массу тела и осуществляя мощный напор в направлении метания. К сожалению, этого нельзя сказать о наших дискболах, хотя среди них есть такие хорошие ребята, как В. Ярас, В. Святайло, Г. Гудашвили, В. Ляхов. Это не случайно и объясняется тем, что у нас нет своих устойчивых традиций и взгляды на технику метания меняются неоправданно часто. Нельзя сказать, что пользу нашим дискболам принесла, например, модная одно время теория о пользе прыжкового поворота, который якобы активизирует работу ног. Крайностью был также существовавший несколько позже взгляд, что, начиная поворот с максимальной быстротой, можно достичь и лучшего результата. В действительности это привело к тому, что многие наши дискболы «летят» по воздуху в повороте, не используя реакции опоры или вра-

Ян Вернер

Олимпийские претенденты

Ему сейчас 21 год. Он студент четвертого курса Академии физического воспитания в Варшаве. В 1966 г. Ян получил золотую медаль за победу польской команды в эстафете 4×400 м на чемпионате Европы и пробежал 400 м за 45,7. В 1967 г. он показал на 100 м 10,3, а на 200 — 20,4, повторив европейский рекорд. Занимается же Вернер легкой атлетикой всего четыре года. Он настолько молод, что за прошлый год подрос на 2 см, достигнув 192 см.

Перед первенством Европы в Будапеште о Яне говорила вся спортивная Польша. В клубах проходили дискуссии, газеты и журналы публиковали статьи, в редакции поступали письма, полные страсти и восторга. Горячие споры сводились к одному — будет ли Ян Вернер, самый сильный бегун на 400 м, выступать на этой дистанции и получить ли он золотую медаль. Известно, чем это кончилось, — не бежал и не получил.

Однако болельщики занимались не столько самим Вернером, для которого мысль о звании чемпиона была, несомненно, заманчивой, сколько его учителем и воспитателем В. Дружбяком. Ведь из-за настойчивого требования Дружбяка Ян Вернер, будучи сильнее А. Баденского и С. Грендзинского, не вышел на старт в Будапеште. Грендзинский стал чемпионом Европы, а Баденский — серебряным призером. Вернер же выступил в беге на 200 м и занял четвертое место. Участие в эстафете 4×100 м не принесло ему медали из-за травмы Мариана Дудзяка. Все-таки Вернер вернулся домой с медалью. Вместе с Боровским, Грендзинским и Баденским он одержал победу в эстафете 4×400 м, завершившей первенство Европы.

— Почему вы не позволили Вернеру бежать 400 м в Будапеште? — спросил я Дружбяка, когда наши легкоатлеты выходили из самолета в Варшавском аэропорту.

— Потому что он слишком молод. Потому что у него еще все впереди. В спорте нельзя безнаказанно спешить. Нужна постепенность, нельзя делать неоправданные скачки, даже если наградой за такое самопожертвование может быть еще одна медаль. Ее не получил Вернер. Ну что же, она досталась Грендзинскому, который заслужил ее гораздо больше, чем талантливый новичок. Не шутите со спортом. Спорт — гениальное развлечение, школа характеров, а не фабрика рекордов и медалей!

В оценке спорта, которую дает Дружбяк, есть что-то высокогуманное. Эти идеи не новы. Так думали и древние, по-

на спорт не деградировал до боев гладиаторов на арене Колизея.

Вернер мог бы стать чемпионом Европы, обладателем не одной, а двух золотых медалей, но Дружбяк прекрасно понимал, что не следует подвергать молодой, еще не окрепший организм спортсмена таким перегрузкам — перегрузкам славой.

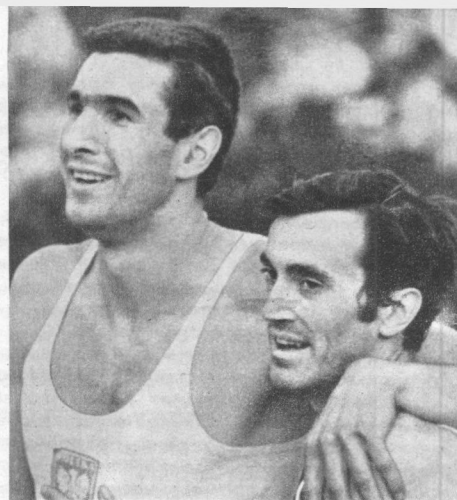
— Рекордсменов трудно вырастить, но очень легко погубить, — часто повторяет Дружбяк. — В моей тренерской практике была работа с самыми быстрыми спринтерами Польши — с Марианом Фойком, Веславом Маньяком, Марианом Дудзяком, но я никогда не требовал от них больше того, что они могли дать, что превышало из возможности. Не поэтому ли на Олимпийских играх в Токио наша команда в эстафете 4×100 м завоевала серебряную медаль?

Польские болельщики, жаждущие появления выдающихся спортсмен, быстро поняли, что Вернер является тем бегуном, который смело может соревноваться с сильнейшими 400-метровиками мира. Но, чтобы в наше время стать выдающимся бегуном, нужно тренироваться 5—6 лет. У Вернера такой подготовки не было, и его тренер, человек опытный и искушенный, был прав, когда запретил ему выступать. Этим он, может быть, спас талант Вернера.

Участие в эстафете 4×400 м на европейском чемпионате было только началом, первым шагом Вернера на пути к признанию. Вернер, по существу, еще не начинал по-настоящему бегать. Его обычные соревнования с Баденским и Грендзинским на 400 м — это лишь проба сил, развлечение. Когда его соперники бегут из последних сил, Вернер свободно увеличивает темп бега и выигрывает. Специалисты часто раздражаются, что первые 200 м Ян бежит слишком медленно. Это правда. Если бы первую половину дистанции он пробежал за 22 сек., то финишировал бы с мировым рекордом в пределах 44 сек. Можно ли ожидать от Вернера такого результата?

— Думаю, что да, но еще слишком рано говорить об этом, — утверждает Дружбяк. — Нетерпеливые люди хотели бы непрерывных стартов Вернера на 400 м. А я требую от него большей скорости на 100 и 200 м, чтобы со временем он стал непобедимым на 400 м. В прошлом году Вернер повторил рекорд Европы на 200 м. В 1968 году он обязательно его побьет.

К сожалению, Вернера все реже заявляют на 100 м, так как в Польше он быстрее всех бежит 400 м. Этого требуют интересы страны, необходимость



Я. Вернер (слева) и А. Баденский

получения очков. Представьте себе, что произошло бы, если бы какой-нибудь международный матч оказался проигранным только из-за того, что Вернер не бежал 400 м?

Я уверен, что настоящая слава придет к нему, когда Ян научится использовать все возможности, тающиеся в нем. Это будет рекорд Европы, а может быть, и рекорд мира.

Мягкость и ритмичность его движения поразительна. После медленного старта он постепенно набирает скорость, сохраняя резерв сил для финиша. Этот, излишний порой, резерв появляется как следствие недостаточного знания своих возможностей и боязни лишиться удовольствия от победы на последних метрах.

— Я получаю огромное удовлетворение от бега тогда, когда без труда добиваюсь полной победы, — повторяет Вернер.

Таких слов не скажет опытный мастер. Он ценит рекорд, первое место, добытые в тяжелой борьбе с равными по силам соперниками. Вернеру спорт представляется, вероятно, легкой забавой. Видимо, потому, что ему не приходилось еще переживать таких драматических поединков, какие пережил Януш Сидло, или таких отчаянных забегов, какие пришлось на долю олимпийского чемпиона Здислава Кшишкова.

Все это еще предстоит пережить Вернеру, чемпиону Польши на 200 м, выдающемуся бегуну на 400 м, легкоатлету, вступающему в большую спорт.

Витольд ДУНЬСКИЙ

г. Варшава

щаются по типу волчка без достаточного натяжения метающей руки.

Если говорить о шансах на победу на Олимпиаде, то нужно в первую очередь назвать таких перспективных метателей, как Г. Карлсен, Д. Уейлл и Д. Коул (все США).

ПОД ЗНАКОМ ЛУСИСА

За четыре года в метании копья изменилось многое. Конечно, прежде всего значительно выросли результаты. Всем известный, наиболее стабильный из европейских копьеметателей поляк Януш Сидло займет в десятке этого года лишь последнее место вместо пятого в 1963 г., хотя его достижение улучшилось с 82,27 до 82,96. Лучшие же результаты в прошлом году показали Я. Лусис — 90,98, молодой венгерский спортсмен М. Немет — 87,20 и его соотечественник Г. Кулчар — 85,74.

Из советских спортсменов в десятку попали всего двое — Лусис и Паама. Из американцев — трое. Остальные — представители социалистических стран, за исключением финна П. Невала, который занимает пятое место — 84,54. Эти данные не позволяют еще сделать каких-либо точных прогнозов. Копье нередко приносит сюрпризы. Вспомним неожиданные победы из последних трех олимпийских игр Э. Даниэльсена, В. Цыбуленко и П. Невалы. Во всяком случае советские копьеметатели имеют хорошие шансы на победу, и в пер-

вую очередь Янис Лусис наконец нашедший себя в сезоне 1967 г.

Межоллимпийское четырехлетие в метании копья прошло под знаком освоения планирующих снарядов. Они стали доступны и нашим спортсменам. Именно этим можно объяснить, что в прошлом году за 80 м у нас метали уже 5 человек. В технике наших копьеметателей можно обнаружить влияние двух школ: скандинавской с характерным свободным замахом и скрестным прыжком и средневропейской школы, принципам которой следовала наша знаменитая плеяда копьеметателей. Для этой школы характерен прямолинейный замах назад и скрестный шаг. Технику скандинавов, которой, кстати, следуют наши копьеметатели-мужчины, надо считать более прогрессивной, хотя и более сложной. Похвалы заслуживает разработанная у нас система специальной скоростно-силовой подготовки копьеметателей, включающая в себя разнообразные прыжковые и силовые упражнения, акробатику, гимнастику и метания ядер различного веса.

В заключение нужно сказать, что 1968 г. может внести существенные изменения в соотношение сил на мировой легкоатлетической арене. Может подрости талантливая молодежь, изменятся составы олимпийских команд. Будем надеяться, что и у нас появятся новые молодые метатели, способные вести борьбу за олимпийские медали.

ОТТО ГРИГАЛКА,
заслуженный мастер спорта

В ЕВРОПЕЙСКОМ КОМИТЕТЕ ИААФ

В ноябре в Праге состоялось очередное заседание Европейского комитета ИААФ. Оно было посвящено в основном подготовке и утверждению календаря крупнейших соревнований на олимпийский сезон.

Сборная команда СССР в 1968 г. выступит лишь в одном матче. Это будет встреча национальных сборных Советского Союза, Польши и Германской Демократической Республики. Матч состоится в Ленинграде 13 и 14 июля. Спустя неделю — 20 и 21 июля в Ленинграде пройдут традиционные соревнования на призы имени братьев Знаменских. Сборная команда юниоров в июле выступит в Париже в матче со своими французскими сверстниками. Несколько матчей предстоит провести сборным командам республик. Эстонские легкоатлеты встретятся со сборными Финляндии и Норвегии, команда Белоруссии с Болгарией, а юниоры Украины — с Румынией. 29—30 июня многоборцы СССР проведут в Киеве матч со сборной ГДР. В августе в Лейпциге состоятся Европейские игры юниоров. Как обычно, в июне наши сильнейшие легкоатлеты выступают в ряде соревнований за рубежом.

Чрезвычайно насыщенным обещает стать зимний сезон

олимпийского года. Основное событие — очередной чемпионат Европы для залов, который состоится 9 и 10 марта в Мадриде. Программа этих соревнований остается такой же, как и на прошлогоднем зимнем первенстве континента в Праге. Длина мадридской деревянной беговой дорожки — 178 м по кругу. На заседании комитета решено провести зимние игры 1969 г. в Белграде. Вероятно, в 1970 г. эти соревнования пройдут в Вене.

Мадридскому чемпионату будет предшествовать серия крупных соревнований в закрытом помещении. По традиции в четырех городах страны пройдет так называемое «турне четырех манежей». 7—8 февраля сильнейших легкоатлетов разных стран примет Дворец спорта Риги, 10—11 февраля соревнования состоятся в Таллине, 14—15 февраля — в Ленинграде, а 17—18 февраля — в Москве. С 23 по 25 февраля в московском Дворце спорта пройдет зимний чемпионат страны. В марте группа сильнейших советских легкоатлетов выедет в Америку, где примет участие в ряде соревнований, в том числе и первенстве США.

На заседании было высказано немало теплых слов в адрес Федерации легкой атлетики СССР в связи с отличной организацией финальных соревнований на Кубок Европы. Решено несколько изменить порядок проведения финалов Кубка Европы. Отныне в финал будут допускаться не шесть команд, а семь. Команда страны организатора выйдет в финал, не участвуя в полуфинальных соревнованиях.



Новый манеж

На территории стадиона Юных пионеров появилось новое современное здание. Это зимний манеж для учебно-тренировочных занятий — подарок легкоатлетам Москвы.

В манеже можно заниматься едва ли не всеми видами легкой атлетики. Он хорошо оборудован, имеет секторы для прыжков в длину и в высоту, для прыжков с шестом. В распоряжении бегунов круговая дорожка длиной 200 м с тридцатиметровыми виражами, так что спринтеры смогут проходить повторы не снижая скорости. Рядом — прямая длиной 120 м с тремя дорожками.

В Москве — это лучший манеж, — сказал заведующий учебной частью детской спортшколы СЮП'а Ян Янович Томм. — На дорожках и площадке уложено резиновое покрытие. Причем на круговой и разминочной дорожках оно мягче, чем на площадке и 120-метровой прямой.

Манеж «открыл» мастер спорта международного класса Валерий Сиворцов. Его внимание, естественно, привлекло покрытие секторов зимнего стадиона, которому он дал очень высокую оценку.

Удобные раздевалки, душевые и даже... небольшое кафе ждут спортсменов в новом манеже. Здесь смогут одновременно заниматься двести человек. Словом, легкоатлеты столицы получили отличную зимнюю тренировочную базу.

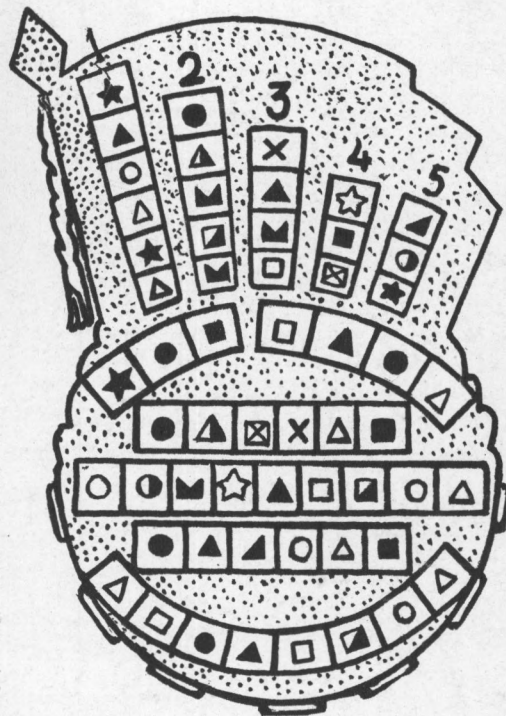
КРИПТОГРАММА

Отгадав пять слов, значение которых указано ниже, и вписав вместо знаков соответствующие буквы, вы прочтете афоризм.

1. Часть месяца. 2. Советский копье-метатель. 3. Легкоатлетический снаряд. 4. Спортивный инвентарь. 5. Период времени.

Василий МАКАРОВ

г. Архангельск



Главный редактор А. М. Абдуллаев

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

Художественный редактор К. С. Солнцева

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

и телефоны: главного редактора — Б 8-96-72; ответственного секретаря и отделов — «Техника и методика тренировки», «По Советскому Союзу», «За рубежом», «Наука и спорт», «Спорт и здоровье», «Критика и библиография» — Б 3-04-57; отделов — «Легкая атлетика в школе» и иллюстративно-художественного — Б 8-82-72.

Рукописи и фотоснимки не возвращаются

Сдано в набор 29/XI 1967 г. Подписано к печати 20/XII 1967 г. Издательство «Физкультура и спорт» Формат 60×90¹/₈. Учетно-изд. л. 7 4 п. л. + 0,5 п. л. обложка А14947 Зак. 1481. Тир. 100 000. Калининский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Калинин, проспект Ленина, 5.

Индекс 70 482
Цена 30 коп.

70482

Цена 30 коп.

