

**БЕГ  
И ЗДОРОВЬЕ**  
ЖУРНАЛ  
В ЖУРНАЛЕ



# ЛЕГКАЯ **8** АТЛЕТИКА

АВГУСТ 1984

ежемесячный спортивно-методический



журнал



«ДРУЖБА - 84»

17—18 августа на Центральном стадионе имени В. И. Ленина пройдет крупнейший международный легкоатлетический турнир в рамках соревнований «Дружба-84». Эти состязания по праву считаются главным событием легкоатлетического сезона. Москвичи и гости столицы получили редкую возможность увидеть выступления звезд мировой легкой атлетики, тех, чьи достижения восторгают поклонников спорта.

Соревнования «Дружба-84» проводятся по инициативе спортивных организаций социалистических стран, атлеты которых по вине правительства США не смогли участвовать в олимпийских играх в Лос-Анджелесе. Эти спортсмены (среди них немало чемпионов Европы, мира, олимпийских игр, рекордсменов мира) долгие годы напряженно готовились к крупнейшим состязаниям четырехлетия.

Состязания «Дружба-84» во все не являются альтернативой Олимпиаде. Они проводятся во внеолимпийские сроки, в строгом соответствии со всеми правилами и традициями олимпийского движения.

В нашей стране в Москве и Таллине пройдут соревнования по 9 видам спорта. Еще 27 соревнований «Дружба-84» состоятся в других социалисти-

ческих странах. Мужской легкоатлетический турнир проходит в Москве, женский — в Праге.

18 августа советский народ отмечает День физкультурника. По традиции миллионы людей выйдут на старты массовых соревнований. А на главной спортивной арене Центрального стадиона имени В. И. Ленина пройдет большой праздник. На этот раз в День физкультурника в соревнованиях примут участие и лучшие легкоатлеты мира.

Период подготовки наших легкоатлетов к «Дружбе-84» был отмечен установлением серии мировых и всесоюзных рекордов. Только на одних соревнованиях в Киеве 20—24 июня пали три мировых рекорда. Атлеты упорно боролись за право войти в сборную СССР. Ведь к участию в «Дружбе-84» допускаются не более трех человек в одном виде от страны. Очень высоких, рекордных результатов добивались спортсмены братских социалистических стран, стараясь подойти к августовскому испытанию в наилучшей форме.



■ Более четверти века стадион им В. И. Ленина в Лужниках, главная спортивная арена Игр XXII Олимпиады, служит делу мира, укрепления дружбы между спортсменами всех национальностей, прогрессу спортивных достижений. Десятки, сотни рекордов были установлены за это время на его аренах, свидетелями которых стали миллионы зрителей. Вот и на нынешнем легкоатлетическом турнире «Дружба-84» поклонники спорта увидят увлекательную борьбу сильнейших атлетов планеты, в результате которой обязательно будут показаны высокие достижения.

СОРЕВНОВАНИЯ  
УДАЛИСЬ

Серия соревнований, которую наши сильнейшие легкоатлеты проводили в мае—июне, завершилась стартами в Киеве, где был достигнут чрезвычайно высокий уровень результатов в подавляющем числе видов программы. Наши спортсмены установили в столице Украины 3 мировых рекорда — в беге на 400 м с/б, 10 000 м и в прыжке в высоту у женщин — и, кроме того, превысили еще 4 рекорда страны — в беге на 800 м и в десятиборье — у мужчин и в беге на 400 м и в семиборье — у женщин. Отрадным было и то обстоятельство, что высокие результаты достигались победителями не в гордом одиночестве, а в результате бескомпромиссной борьбы. Показательными в этом отношении можно назвать состязания метателей молота, где 3 спортсмена превысили границу 82 м, или бег на 400 м с/б у женщин, где 5 барьеристок показали результаты лучше 55 с. До последней попытки держали зрителей в напряжении дуэли Н. Лисовской и Н. Абашидзе в толкании ядра, Т. Проскуряковой и Е. Чичеровой — в

прыжке в длину, О. Проценко и А. Яковлева — в тройном прыжке, Ю. Седых и С. Литвинова — в метании молота. Острая борьба шла и во всех забегах на дистанциях от 100 до 10 000 м.

Словом, состязания в Киеве удались на славу!

ПРИХОДИТЕ:  
БУДЕТ РЕКОРД

Тамара Быкова, следуя рекомендациям своего тренера Е. П. Загоруйко, избегает давать обещания. Но на сей раз Быкова твердо знала: рекорд будет, и объявила об этом друзьям. И пригласила знакомых на стадион: «Приходите, состоится новый рекорд мира».

И вот тихий, теплый вечер 23 июня. Трибуны у сектора прыжка в высоту Республиканского стадиона в Киеве заполнили около 20 тыс. зрителей. Они пришли специально «на Быкову». И не разочаровались, Тамара уверенно взяла высоты 1,80; 1,84; 1,88; 1,92; 1,95; 1,97; 1,99; 2,02 и, наконец, (со второй попытки) 2,05 — рекорд мира. А потом еще примерилась к высоте 2,08.

— Спорт тем и прекрасен, — сказала спортсменка после соревнования, — что не позволяет останавливаться на достигнутом. Я знала, что смогу преодолеть высоту 2,05. Очень хотела выиграть этот поединок с высотой и таким образом отблагодарить многочисленных любителей спорта, собравшихся на стадионе, активно поддерживавших меня. Впереди — интересные международные соревнования. Мы, советские спортсмены, сделаем все, чтобы наш красный флаг всегда поднимался высоко.

НАША ОБЛОЖКА:



Быстрее,  
Выше,  
Сильнее



Первой спортсменкой, сумевшей преодолеть 400 м с/б быстрее 54 секунд, стала ленинградка Маргарита Пономарева. В Киеве ее необычайно легкий и быстрый бег завершился установлением мирового рекорда — 53,58!

РЕКОРД — 84



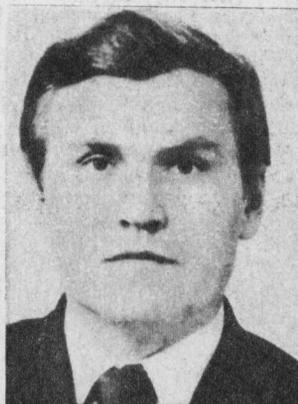
№ 8'84(351) август  
ежемесячный спортивно-методический журнал  
комитета по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
Издается с 1955 года

## Тверга поступь КОМСОМОЛА

■ Огромен фронт приложения сил советской молодежи. Обращаясь к ней, к Ленинскому комсомолу в своей речи на Всесоюзном совещании секретарей комсомольских организаций 28 мая 1984 г., Генеральный секретарь ЦК КПСС, Председатель Президиума Верховного Совета СССР товарищ К. У. Черненко сказал: «Вам надлежит, засучив рукава, подключаться к той многоплановой работе, которую партия определяет как совершенствование развитого социализма».

Именно «засучив рукава», в полную силу стремятся сегодня жить и работать молодые патриоты Страны Советов, четко следуя указаниям партии, равняясь на старших товарищей — коммунистов. Сибирь, Дальний Восток, Крайний Север, необозримые южные просторы, Нечерноземье, космос, наука, искусство — во всех регионах, во всех сферах общественно полезной деятельности представители молодого поколения добросовестно исполняют свой долг, проявляя при этом лучшие черты советского характера. Но какую бы важную задачу ни решал сегодня молодой человек, где бы ни трудился, чем бы ни был занят на досуге, его повседневная жизнь немыслима без регулярных занятий физической культурой и спортом.

Еще в 1920 г. в решениях исторического III съезда РКСМ было записано, что физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов в общей системе коммунистического воспитания молодежи, граждан на коммунистического общества. Внедрение в жизнь страны комплекса «Готов к труду и обороне СССР», проведение атлетических и военно-прикладных эстафет, агитационные спортивные рейды, участие в организации массовых состязаний и спартакиад — вот первый опыт большой работы комсомола в области физической культуры, накопленный в довоенные годы. Сегодня он пополняется, развивается, обретая все новые и новые формы. Огромной популярностью пользуются среди ребят турниры на призы клубов ЦК ВЛКСМ «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Плетеный мяч».



**Д. ОХРОМИЙ,**  
секретарь  
ЦК ВЛКСМ

### СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>Охромий Д.</b> Тверга поступь комсомола	1
<b>Ойфебах Л., Катков А., Лактионов К., Филин В., Самоуков А. и другие</b> Главное — качество подготовки	4
<b>Ермолаева М., Стрижак А.</b> Прыгуны в высокогорье	10
<b>Андреев В.</b> Познакомьтесь	12
Классификация: новые ориентиры	14
<b>Милешин Л.</b> Ядро толкает Наталья Лисовская	16
<b>Константинов А.</b> Старт дает «Дружба»	18
<b>Бег и здоровье</b>	19
<b>Залесский М.</b> Рост и физические нагрузки	25
<b>Иванов Н.</b> Всем на радость	29
<b>Чен Е.</b> Успех сборной СССР	30
<b>Дмитриев Н.</b> Когда нет легких решений	32
<b>Чернов Е.</b> Самая большая сенсация Черная газель	

### РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

**А. П. БОНДАРЧУК, В. Ф. БОРЗОВ, В. И. ВОРОНКИН, Э. В. ГУЩИН, Ю. И. ЖУКОВ, В. Н. КАЛЯСЬЕВ** (ответственный секретарь), **В. С. КАЮРОВ** (главный редактор), **В. Б. ПОПОВ, Н. И. ПУДОВ, И. Н. ПРЕСС, В. Д. САМОТЕСОВ, Ф. П. СУСЛОВ, И. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН, Л. С. ХОМЕНКОВ, Е. Б. ЧЕН** (редактор отдела «Техника и методика»)

Редакторы отделов: **Н. Д. Иванов, Е. В. Масалина, А. К. Шедченко**

Художественное оформление **Н. Н. Левитской**  
Редактор **Л. И. Тареева**

Более 20 миллионов школьников участвуют в детских спортивных играх «Старты надежд», которые также проводятся под эгидой комитетов комсомола. Одним из достоинств физкультурных начинаний комсомола является то, что они мобилизуют большой отряд общественников, энтузиастов, — от прославленных ветеранов советского спорта до рядовых опытных физкультурников, которые свое свободное время отдают благородному делу физического и нравственного воспитания подрастающего поколения: тренируют дворовые команды, ведут занятия в клубах по месту жительства, в школах, профессионально — в технических училищах, в молодежных коллективах.

Велико воспитательное воздействие спорта на молодого человека. Пример выдающихся чемпионов зовет на стадионы тысячи их последователей. Вспомним, сколь любимы стали среди физкультурников стайерские дистанции легкой атлетики после того, как свои блистательные победы в олимпийском Мельбурне одержал Владимир Куц. А рекордные взлеты Валерия Брумеля увлекли прыжком в высоту целое поколение подростков и юношей. Без сомнения, новый приток свежих сил молодого пополнения на стадионы дают сегодня яркие спортивные подвиги таких спортсменов, как Тамара Быкова, Сергей Бубка, Сергей Литвинов.

Настоящий спортсмен всегда найдет возможность применить свои силы, авторитет, умение на пользу обществу. Несколько лет назад комсомол объявил благородное движение «Советские спортсмены — школе». Знаменитые чемпионы, известные спортсмены призваны были взять шефство над своими младшими товарищами по спорту. В числе тех, кто давал уроки мастерства начинающим, были легкоатлеты Юрий Седых, Татьяна Казанкина, Людмила Кондратьева, Виктор Санеев. Трудно переоценить значение встреч спортивных лидеров со своими будущими преемниками, такое ребятам запоминается надолго.

Однако надо заметить, что движение «Советские спортсмены — школе» пока еще не обрело должного размаха и мощи. Часто отправляются по комсомольским путевкам в отдаленные регионы страны на встречи с молодежью ударных строек представители сборных команд СССР по хоккею, спортивной и художественной гимнастике, борцы, шахматисты. А вот у легкоатлетов это пока не стало традицией. Есть над чем задуматься и комсоргам легкоатлетических команд, и тренерам, и Всесоюзной федерации. А опыт такой работы есть. Помнится, как во времена своей высшей спортивной славы отправлялись в шефские поездки нынешний главный тренер сборной СССР Игорь Тер-Ованесян, его това-

рищ по команде Валерий Брумел.

Советский спорт силен своей массовостью. Легкая атлетика — самый массовый вид спорта. И в ряду разнообразных дисциплин «королевы спорта» ныне особое место занимают оздоровительный бег и ходьба. В стране появились тысячи клубов любителей бега, а в связи с этим значительно возросло количество массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, вендом которых стали полубившиеся всем Всесоюзные дни бега. В целях популяризации бега комсомол два года назад организовал и провел легкоатлетический кросс, посвященный XIX съезду ВЛКСМ. На старты его вышли более 40 млн. человек. Стартовали нередко комсомольские организации в полном составе во главе со своими секретарями. Этот опыт получил распространение. Комсомольские организации, молодежные средства массовой информации выступают инициаторами массовых легкоатлетических эстафет и пробегов, благодаря которым постоянно множится армия легкоатлетов.

И все же мы используем далеко еще не все имеющиеся возможности, чтобы поднять легкую атлетику на новую ступень массовости. Не секрет, что клубы любителей бега, например, объединяют в основном людей среднего и пожилого возраста, а тех, кому меньше тридцати, среди бегущих увидишь нечасто. В то же время именно в комсомольском возрасте закладывается фундамент здоровья, вырабатывается потребность в физических упражнениях. Как «омолодить» КЛБ за счет более активного вовлечения в них юношей и девушек? На мой взгляд, комсомольские организации должны укреплять контакты, находить новые формы сотрудничества, проводить совместные акции. При этом можно решать целый комплекс задач. Вот один яркий пример.

Одесский горком комсомола совместно с рядом других организаций и, в частности, с клубом любителей бега «Бриз» регулярно проводит массовый пробег-переход «100 километров по Поясу Славы». Участвуют в нем студенты, курсанты военных училищ, молодые рабочие, а рядом с ними на трассе — участники Великой Отечественной войны, прославленные ветераны труда, которые продолжают активные занятия физической культурой. Все они, объединенные одной целью, ощущают себя единой командой, насчитывающей сотни человек. Прекрасный урок патриотизма, верности героям, которым и посвящено это интересное спортивное мероприятие. Не говоря уже о том, что это отличный экзамен на физическую подготовленность участников столь необычного сверхмарафона.

У нас в стране проводится немало турниров, которые по-

священы памяти героев, знатных людей страны, выдающихся спортсменов. Но нередко воспитательное значение подобных спортивных праздников теряется, потому что все ограничивается только названием состязаний. Нужны яркие запоминающиеся ритуалы, нужен комплекс емких содержательных акций именно воспитательного характера, на фоне которых должно разворачиваться турнирное действие. Хотелось бы поставить в пример Московский горком комсомола, который совместно со спортивными организациями проводит интересные соревнования «Московская шиповка юных». Это своеобразный мемориал героев Великой Отечественной войны. Участники турнира знакомятся с их фронтовыми судьбами — об этом рассказано и в программах турнира, которые раздаются участникам, этому посвящены и беседы с юными спортсменами. Так соревнование становится не просто еще одним стартом, спортивным соперничеством, но и органично вписывается в систему героико-патриотического воспитания. Подготовка к 40-летию Победы в Великой Отечественной войне должна вызвать к жизни новые инициативы физкультурных организаций. Хочу напомнить, что спортивные комитеты входят в число учредителей Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа.

В этой связи мне хотелось бы коснуться такой важной темы, как подготовка юношей к армейской службе. Сегодня, когда агрессивные намерения империалистов США и их пособников по НАТО становятся все более очевидными, значительно возрастает роль Советского Союза и его Вооруженных Сил в деле защиты мира и социализма. Надежность оборонного щита Родины в немалой степени зависит от физической подготовленности и закаленности каждого воина.

Легкоатлетический спорт — это огромное подспорье в работе по подготовке армейского пополнения, недаром многие его дисциплины легли в основу комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Следует признать, что в последние годы несколько снизился уровень прикладности массовых легкоатлетических соревнований. Я имею в виду их полезность с точки зрения приобретения тех или иных навыков, которые необходимы будущим защитникам Родины. Например, практически исчезло из программ соревнований метание гранаты. Этот несложный в техническом отношении, но очень эмоциональный и полезный вид легкой атлетики еще не так давно был популярен, по нему фиксировались рекорды на всех уровнях, вплоть до всесоюзных.

Из года в год расширяется

календарь международных соревнований. Здесь и официальные турниры, и первенства, и матчевые встречи, и просто состязания. Значительно растет и конкуренция. Но независимо от масштаба турниров готовиться к ним нужно с чувством максимальной ответственности, высокой гражданской сознательности. В становлении спортивных коллективов, в формировании победного духа, требовательной дружеской обстановки многое зависит от боевитости комсомольских организаций. Обязанности комсорга в сборных командах всегда доверялись самым достойным, тем, кто не только сам проявляет завидные качества в состязаниях и тренировках, но и умеет повести за собой товарищей, воодушевить их на спортивные свершения. Замечательным примером верности своему спортивному долгу были и остаются для сегодняшнего поколения легкоатлетической сборной команды СССР трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев, двукратный олимпийский чемпион Валерий Борзов. Сегодня их преемником можно по праву считать комсорга сборной команды страны Виктора Маркина.

Внутрисоюзная работа в сборных командах не должна сводиться только к решению вопросов, связанных с ростом спортивного мастерства, и лучшие комсорги команд хорошо понимают это, организуя встречи с ветеранами, беря под контроль успеваемость спортсменов в учебных заведениях, уделяя большое внимание шефству над массовым спортом. Но порой комсомольские собрания в спортивных командах проходят формально, живой принципиальный разговор, обсуждение насущных вопросов, анализ подлинных конфликтов подменяются вялыми, стандартными выступлениями. У некоторых молодых спортсменов порой складывается ошибочное мнение, что не стоит растрачивать эмоции и силы на общественную работу, что это мешает учебно-тренировочному процессу.

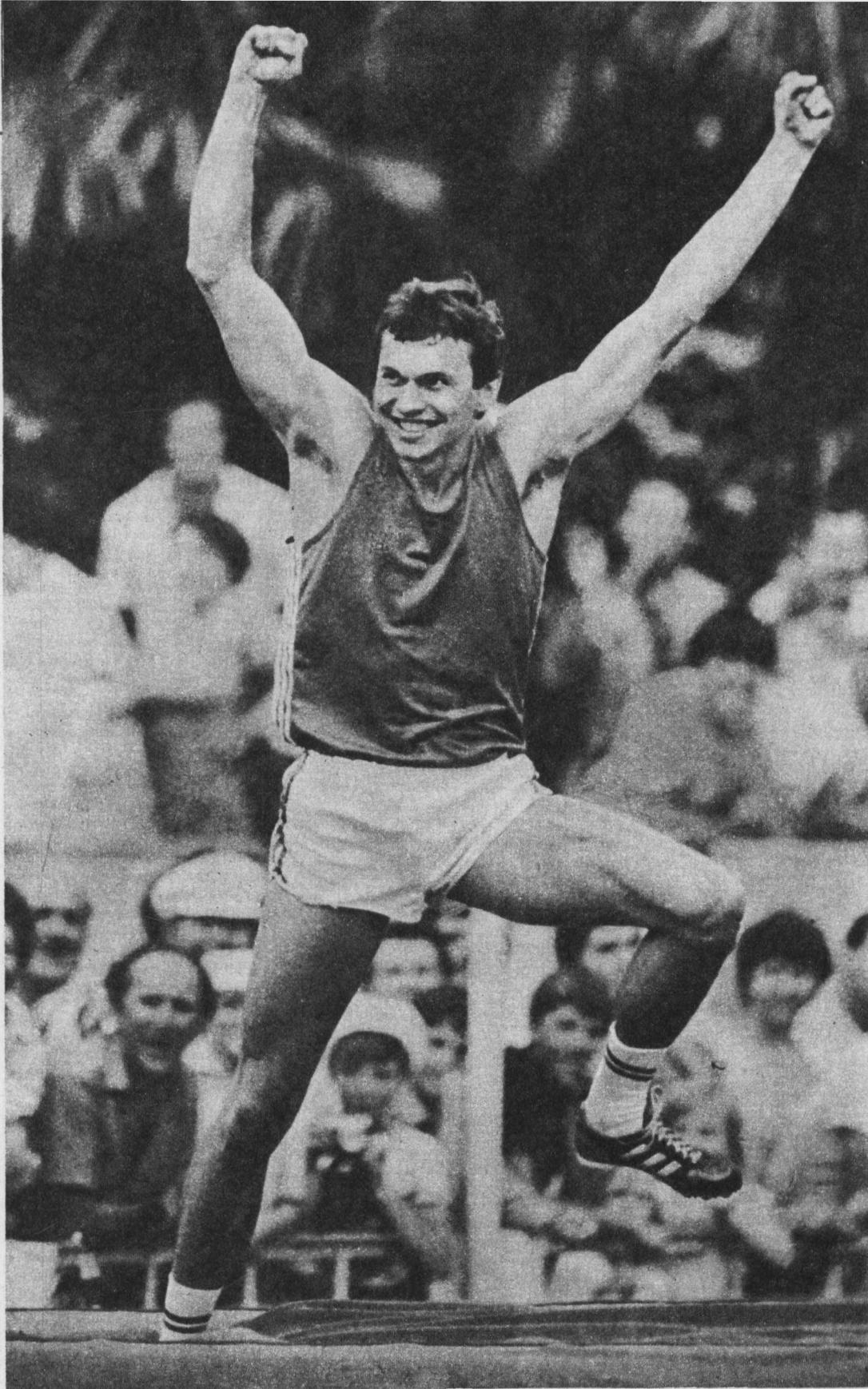
«Успех — это соединение таланта и упорства, инициативности и большого труда» — слова, сказанные товарищем К. У. Черненко на Всесоюзном совещании секретарей комсомольских организаций, в полной мере могут быть адресованы и советским спортсменам, которые прославляют своими победами и рекордами Родины, обретают на спортивных аренах заряд бодрости, силу и оптимизм, необходимые для того, чтобы с еще большим энтузиазмом, с большей энергией воплощать в жизнь предначертания партии, идти к светлым целям.

**Д. ОХРОМИЙ,**  
секретарь  
ЦК ВЛКСМ

В ОБЪЕКТИВЕ



ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА



ПОБЕДА...

Фото Роберта Максимова

# ГЛАВНОЕ—КАЧЕСТВО

Так называлась статья, опубликованная в № 1 «Легкой атлетики» за 1984 г. (авторы А. Якимов, П. Хломенок и А. Хломенок) и продиктованная искренним стремлением вскрыть причины, вот уже который год мешающие нашим бегунам-мужчинам на средние и длинные дистанции добиваться высоких результатов и побед на международной арене. Как и следовало ожидать, вопросы, поднятые в статье, вызвали живой отклик читателей и специалистов в данной группе видов легкой атлетики. Часть из них, содержащих конкретные практические предложения, публикуется в этом номере вместе с обобщающим материалом соавторки КНГ по бегу на выносливость кандидата педагогических наук А. Самоукова.

## проверенное средство

Говоря о статье «Когда же мы будем впереди?», можно поздравить ее авторов с выполнением интересного и практически ценного исследования. Формирование «специалистов» и «универсалов» определяется, по мнению авторов, характером тренировочных нагрузок: более разнообразные нагрузки формируют «универсалов», успешнее выступающих на мировой арене.

Недостаток подготовки наших бегунов авторы совершенно справедливо усматривают в относительно однообразном построении их нагрузок. Причиной этого считается использование принципов постепенного перехода объема тренировочной нагрузки в интенсивность и разнонаправленности во времени изменений объема и интенсивности нагрузки. Это приводит к тому, что в подготовительном периоде используются в основном нагрузки малой интенсивности, объем которых постепенно возрастает, а в соревновательном — нагрузки повышенной интенсивности и уменьшенного объема.

Такая последовательность, естественно, уменьшает годовой объем специализированной работы бегунов, следствием чего являются малая стабильность их выступлений и недостаточно эффективное использование их возможностей. Отметим, что и введенные критерии «километража» и «тоннажа» также направили работу наших тренеров в русло объемности нагрузок.

Итак, причиной неудач наших бегунов является совершенно недостаточный объем специализированной работы, т. е. работы с интенсивностью, близкой к соревновательной.

Рекомендация ясна: следует увеличить объем работы повышенной интенсивности! Хотел бы дополнить эту рекомендацию на основании своего опыта спортсмена и тренера 50-х годов, годов поиска и становления методик подготовки наших легкоатлетов.

Прежде всего об опыте применения повышенных скоростей пробегания тренировочных отрезков.

В свое время многие наши специалисты уже использовали

которое попытаюсь ниже.

Теперь, когда немало времени было потрачено на достижение сверхобъемов, когда в их использовании наступило «насыщение», специалисты начали задумываться о путях дальнейшего повышения результативности.

Возможность такого повышения авторы статьи правильно усматривают в увеличении средней интенсивности тренировок, в применении разнообразных тренировочных нагрузок, повышении их вариативности.

Итак, повышение интенсивности «тренирующей» части тренировок, если использовать при этом лишь пробежки на повышенных скоростях, чревато неприятными последствиями. Как же можно избежать отмеченных этих последствий применения правильно выдвинутого принципа?

В свое время мне уже приходилось писать о применении утяжеленных форм бега. Этим термином я называл упражнения, которые по своей форме и динамической сущности, характеру и уровню развиваемых спортсменом усилий, длительности и амплитуде движений напоминают соревновательный бег. К ним относятся: прыжковый бег, бег в гору, бег по глубокому снегу, различные прыжки и скачки, выполняемые непрерывно на протяжении 3—10 мин, бег с отягощением, в тяжелой обуви и т. п.

Формы утяжеленного бега могут быть самыми различными. Выполняться он может в любое время года и в различных условиях. Интенсивность выполнения утяжеленного бега должна быть высокой, т. е. такой, чтобы к концу каждого «отрезка» спортсмен достигал «финишной» усталости.

Следует заметить, что утяжеленные формы бега, при которых искусственно растягивается фаза полета, — прыжковый бег, скачки и т. п., следует проводить только на упругом грунте. На песке, из-за его слабых упругих свойств, большие объемы прыжкового бега выполнять мы не рекомендуем. Бег по песку является очень тяжелым упражнением, но по своей динамике он слишком отличается от обычного бега.

Особенностями утяжеленных форм бега являются высокие «энергоёмкость» и эмоциональность. Несмотря на трудность физического выполнения, затраты нервной энергии при его применении оказываются относительно низкими. Это объясняется условиями его применения и внешним отличием от

основного тренировочного средства — гладкого бега, а также отсутствием такой «палки», как секундомер.

Эти особенности позволяют применять утяжеленные формы бега на протяжении большей части года, обеспечивая высокую среднюю интенсивность тренировок и комплексное их воздействие на бегуна, т. е. те качества, к которым стремятся авторы статьи.

Кстати говоря, рациональным зерном в методе П. Черутти, а позже в методе А. Лидьярда является не просто объемность тренировок, не просто работа с высокими скоростями, а работа с высокой интенсивностью и малыми затратами нервной энергии, которая обеспечивалась тренировкой на местности в ее различных вариантах.

Остановлюсь еще на одном отрицательном результате применения принятой у нас системы подготовки средневики и стайеров — их недостаточной специальной силовой подготовленности как следствие применения практически только бега в качестве основного тренировочного средства. Этот недостаток обуславливает использование ими техники бега «низкого качества», которая ограничивает их скоростные возможности.

Применение утяжеленных форм бега обеспечивает достижение бегунами такого уровня специальной силовой подготовленности, который делает осуществимым переход на технику бега «высокого качества», характеризующую относительно длинным шагом, высокой упругостью — высоким ритмовым коэффициентом активности «А», высокой концентрированностью опорных усилий и относительно длинными паузами «отдыха» основных групп мышц, принимающих участие в амортизации приземления и в отталкивании.

Л. ОЙФЕБАХ



# ПОДГОТОВКИ

Проблемы подготовки  
по бегу на средние  
и длинные дистанции

## В эпоху Куца и Болотникова

■ Статья «Когда же мы будем впереди?» А. Якимова, П. Хломенок и А. Хломенок, безусловно, имеет большое значение, так как говорит о действительно имеющем место хроническом отставании наших бегунов.

Авторы статьи говорят о необходимости вариативности тренировок, указывают на недооценку нашими тренерами принципа вариативности и разнообразия в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции.

Все эти мысли я поддерживаю целиком и полностью. Еще в 60-х годах заслуженный тренер СССР В. Садовский говорил о необходимости «объединить в одну упряжку» несколько дистанций. Об этом же писал и я в «Советском спорте» (1968 г.).

Абсолютно детально рассмотрена проблема о взаимосвязи основных физических качеств в монографии «Специальная выносливость спортсменов» под редакцией М. Я. Набатниковой (М., ФиС, 1972). К сожалению, авторы статьи «Когда же мы будем впереди?» не ссылаются на эту капитальную работу, которая рассматривает проблему на анализе данных лыжников, пловцов и конькобежцев: «Опыт выступлений на соревнованиях спортсменов высокого класса позволяет считать, что в настоящее время наивысших результатов на определенной дистанции достигает тот, кто имеет высокие спортивные показатели и на других дистанциях».

Авторы монографии указывают, что диапазон физических возможностей спортсменов высокой квалификации велик и, по видимому, служит базой для дальнейшего эффективного повышения специальной подготовленности на основной дистанции. Именно поэтому необходимо «строить тренировочный процесс так, чтобы эффективность выполнения физической нагрузки была высокой в любой из зон мощности, и на основании этого в одной из них — наивысшей».

У себя в Хабаровском крае мы (Л. П. Скурлатова и А. П. Катков) провели исследование среди бегунов на средние и длинные дистанции, определяя значимость спортивного результата

в одной зоне мощности по отношению к достижениям в других зонах. Все результаты мы приводили к эталонному уровню — мировым рекордам, что дало возможность оценить спортивный результат на каждой дистанции. Таким образом, по системе М. Я. Набатниковой мы получили среднюю суммарную величину, которую авторы называют межзональным показателем результативности (МПР), и наибольшую величину (в %), которой спортсмен мог добиться на одной из дистанций, — зональный показатель результативности (ЗПР).

Построенная нами таблица дала возможность выявить определенные тенденции в тренировках хабаровских бегунов. Стало совершенно очевидно, что в их работе преобладает «марафонский» метод, что многим спортсменам недостает качественной работы.

В показателях хабаровских бегунов более низок по отношению к МПР уровень левой половины таблицы (более короткие дистанции), а у наших лучших бегунов — рекордсменов края, мастеров спорта, чемпиона РСФСР А. Оверчука, В. Гиутегина, В. Меркушина и А. Суворова левая и правая половины таблицы близки, что свидетельствует о многообразной, разносторонней, вариативной, если хотите, подготовке.

Более того, стало очевидным, что 400-метровая дистанция для средневики и стайеров стала показателем при оценке силовой выносливости, имеющей решающее значение при финишировании.

В развитие разговора авторы предлагают ввести «Кубок универсала» и обуславливают количество стартов и дистанции для средневики и стайеров. Я бы предложил дополнительно ввести изменения в спортивную классификацию: присваивать звания мс и мсм только по сумме очков, набранных на трех дистанциях. У средневики — 400+800+1500 м (вариант: 800+1500+3000 м), у стайеров — 1500+5000+10 000 м (вариант: 400+5000+10 000 м). Это заставит бегунов раскрыть свои потенциальные возможности. Сумму очков следует обсудить, как необходимо об-

судить и переработать давно устаревшие таблицы очков.

Заканчивая, я хочу сказать, что учебниками, монографиями, статьями советских практиков и ученых пользуются многие зарубежные специалисты. Плохо то, что мы сами игнорируем или недооцениваем свой собственный опыт. Может быть, мои замечания кому-то покажутся неверными, а предложения (я их делал и 15 лет назад) неосуществимыми, но мне очень хочется, чтобы произошли в нашем беге хотя бы минимальные позитивные изменения. Хочется начать жизнь не в эпоху С. Оветта и С. Коз, Х. Рона и А. Салазара, а снова в эпоху «В. Куца, П. Болотникова...»

Хабаровск

**А. КАТКОВ,**  
председатель президиума  
краевой федерации  
легкой атлетики,  
кандидат  
педагогических наук

## Кубок универсала — не выход

■ Я еще действующий стайер, и меня, как и многих моих друзей, волнует отставание в видах выносливости от мирового уровня результатов. Что же тормозит наш прогресс? Почему мы не можем полноценно реализовать тот потенциал, который накоплен годами упорной тренировки?

Мне кажется, что наша тренировка практически не изменилась за последние годы. Правда, многие тренеры любят говорить о новых, порой рискованных, однако всегда заманчивых идеях. Но вот вопрос: а как эти методические идеи превращаются в жизнь? Думаю, что многие наставники бегунов не принимают новых методов из-за перестраховки: ведь принять на вооружение новые средства и методы тренировки — это как ходить по тонкому льду. В статье «Когда же мы будем впереди?» авторы предлагают убрать из тренировки ненужный «фон» медленного бега и начать работать более качественно. Помоему, это правильно. Для некоторых тренеров этот «фон» стал своеобразным амортизатором: ведь с его помощью выполня-

ются запланированные тренировочные объемы, вот мы и держим этот «фон» весь сезон.

И все же мне кажется, что дело не только в методах тренировки. Самая совершенная методика окажется бессильной, если мы по-прежнему будем редко стартовать, да еще с чрезвычайно низкой мотивацией. Ведь порой мы бежим так плохо, что не заслуживаем даже золотой медали чемпиона СССР. И тут мне хочется спросить себя и своих коллег по беговой дорожке: почему мы потеряли то куцевское горение, которое отличало наших старших коллег еще 25—30 лет назад и которое заключает в себе самый смысл нашей спортивной деятельности? Мы выходим на старт без вдохновения, и это превращает нас в обыкновенных статистов на дорожке.

Может, этому поможет введение в календарь серии личных состязаний? Авторы статьи предлагают учредить «Кубок универсала» Но ведь это также будут командные соревнования, где важны очки и победа, а не результат.

Киев

**К. ЛАКТИОНОВ,**  
мастер спорта СССР

## Возраст и нормы

■ На первый взгляд рассматриваемый нами вопрос не имеет отношения к дискуссионной проблеме. Однако отметим, что именно многолетняя подготовка юных спортсменов является основой их дальнейшего совершенствования и выхода на уровень результатов международного класса. Причем в возрасте, который является оптимальным в каждом виде спорта. И если средний возраст победителей и финалистов олимпийских игр и других крупнейших соревнований, в общем-то, стабилен, то, очевидно, каждый уровень спортивного мастерства, определяемый рядными нормативами, имеет свои постоянные возрастные границы.

Цель нашего исследования и заключалась в определении

# ГЛАВНОЕ—КАЧЕСТВО

Возраст и динамика выполнения разрядных нормативов сильнейшими бегунами на средние дистанции

Количество спортсменов	Разрядные нормативы и возраст их выполнения						Возраст достижения лучших результатов		Сроки достижения очередных разрядных нормативов						
	III	II	I	КМС	МС	МСМК	800	1500	III—II	II—I	I—КМС	КМС—МС	МС—МСМК	III—МС	II—МСМК
Спортсмены 60—80-х гг. (57)	14,8	15,8	16,9	17,9	19,7	22,0			1,0	1,1	1,0	1,8	2,3	4,9	7,2
Спортсмены 60—70-х гг. (37)	15,3	16,1	17,1	18,2	20,1	22,6	23,1 1.44,75	24,4 3.34,73	0,8	1,0	1,1	1,9	2,5	4,8	7,3
Спортсмены 80-х гг. (20)	14,1	15,3	16,4	17,4	18,9	21,2	22,0 1.44,72	22,9 3.34,72	1,2	1,1	1,0	1,5	2,3	4,8	7,1

возрастных границ выполнения разрядных нормативов (ЕВСК 1981—1984 гг.) в беге на 800 и 1500 м сильнейшими советскими и зарубежными спортсменами 60—80-х годов, имеющими результат на уровне мастера спорта международного класса.

В результате анализа было выявлено (см. таблицу), что норматив III спортивного разряда в беге на 800 и 1500 м атлеты выполнили в 14,8 года, II и I разряды и норматив кандидата в мастера спорта (КМС) соответственно в 15,8, 16,9 и 17,9 года. На уровень мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК) они вышли в 19,7 и 22 года.

Как следует из представленных данных, сильнейшие бегуны на средние дистанции 60—80-х годов выполнили норматив III спортивного разряда в 14,8 года, на выполнение очередного разрядного норматива до КМС им требовалось около года тренировок, а путь от III спортивного разряда до МС и МСМК они проходят примерно за 5 и 7 лет.

Для выявления определенных тенденций, связанных с возрастом выполнения разрядных нормативов за последние 24 года, был проведен сравнительный анализ двух групп спортсменов, показавших спортивный результат в беге на 800 и 1500 м на уровне МСМК (ЕВСК 1981—1984 гг.) и выше. В первую группу вошли бегуны 60—70-х гг., во вторую — 80-х гг. Как видно из таблицы, сильнейшие бегуны 80-х гг. почти на год раньше (по сравнению с бегунами 60—70-х гг.) выпол-

нили очередные разрядные нормативы, на 1—1,5 года раньше вышли на уровень лучших результатов спортсменами 60—70-х гг. и продолжают прогрессировать.

В результате проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Сильнейшие бегуны на средние дистанции на достижение каждого очередного норматива (от III разряда до КМС) тратят по одному году. Еще около 2 лет требуется для выполнения норматива МС и более 2 лет уходит на выполнение норматива МСМК.

2. Для сильнейших бегунов 60—80-х гг. время для достижения норматива МС и МСМК сохраняется постоянным: соответственно около 5 и 7 лет подготовки после выполнения норматива III спортивного разряда.

3. Отличительной чертой бегунов 80-х гг. по сравнению с бегунами 60-х гг. является то, что они примерно на 1—1,5 года раньше начинали выполнять разрядные нормативы.

4. Рекомендуются следующие возрастные границы выполнения разрядных нормативов: III разряд — в 14—15 лет; II разряд — в 15—16 лет; I разряд — в 16—17 лет; КМС — в 16—19 лет; МС — в 19—21 год; МСМК — в 21—23 года.

**В. ФИЛИН,**  
доктор педагогических наук,  
**профессор,**  
**В. ИВОЧКИН,**  
кандидат педагогических наук

## сущность терминов

■ Хотелось бы поспорить относительно ряда положений обсуждаемой статьи, надеясь, что дискуссия по проблемам подготовки бегунов на средние и длинные дистанции позволит нам прийти к пониманию некоторых вопросов.

Чтобы понимать друг друга, необходимо при введении новых терминов пояснять их значение, ибо может быть многозначное их толкование. Авторы статьи «Когда мы будем впереди?» решили разделить всех бегунов на универсалов и специалистов. К первым они отнесли бегунов, выполняющих норматив МСМК на одной дистанции, а ко вторым — на двух и более. Из определения сразу же следует, что эти термины годятся лишь для спортсменов высшего разряда. Все остальные бегуны останутся неклассифицированными. Это касается и бегунов прошлого.

Существует также группа бегунов, которые по разным причинам просто не стартуют на смежных дистанциях либо используют их как подводные. Сюда относятся стипльчезисты и марафонцы, так как здесь играют большую роль специфика вида, тип спортсмена, время восстановления.

В то же время из приведенного списка специалистов, подготовленных в нашей стране, половина не выполняла ныне

действующих нормативов МСМК. Чтобы не возникали подобного рода затруднения, необходимо более тщательно дать определение. В обыденном смысле мы понимаем, что специалист — это бегун, достигший высоких результатов в одном виде, а универсал демонстрирует более широкий спектр достижений.

Если же вводить научные понятия «универсал» и «специалист», то определение нуждается в доработке. Во-первых, необходимо иметь какую-то базу, зависящую от уровня подготовленности, т. е. результат на лучшей дистанции, и определить, скажем, в процентах тот минимум от лучшего результата, на который может падать результат на смежных дистанциях, чтобы бегун был причислен к группе универсалов. Для этого, например, удобна система оценки результатов в очках, разработанная В. Кулаковым.

Рекордсмен мира в беге на 5000 м — 13.00,42 Д. Муркрофт в беге на 1500 м имеет результат 3.33,79. Оба результата превышают нормативы МСМК, т. е. перед нами универсал. И в то же время уровень результата в беге на 5000 м значительно выше (по сравнению с 1500 м) — это мировой рекорд. Любая система оценки результатов в различных видах легкой атлетики даст значительно более высокий уровень показателю на 5000 м. Так кто же такой Муркрофт: универсал или специалист?

Похожий пример с поляком Б. Малиновским. Он тоже вроде бы явный универсал: 3.37,4 — в беге на 1500 м, 13.17,59 — на 5000 м и 8.09,11 — на 3000 м с/п. Но в стиль-чезе его результат оценивается значительно выше. Как же разрешить это противоречие?

Очевидно, понятия «универсал» и «специалист» в чистом виде являются крайностями. И теория и практика многократно показывали ошибочность увлечения крайними положениями. Например, в футболе уже прошел этот эксперимент. Когда возникла потребность в игроках-универсалах, многие наши тренеры перешли от одной крайности к другой — от специалистов к универсалам. И что же получилось? У нас появились футболисты, которые могли играть на любом месте, но ни на одном как следует. Искусство тренера должно проявляться в умелом сочетании универсальной и специальной подготовки.

Есть виды спорта (легкоатлетические многоборья, современный пятиборье), где успех зависит как раз от сочетания в од-

# ПОДГОТОВКИ

*Проблемы подготовки  
по бегу на средние  
и длинные дистанции*

ном спортсмену различных качеств.

В беге на первый взгляд этого не требуется. Но все дело в том, что прогресс спортсмена зависит от единства подобных противоположных сторон.

Анализ результатов ведущих бегунов мира с помощью очковой системы показывает, что большинство бегунов является и универсалами, т. е. поражают диапазоном своих результатов, и специалистами, т. е. имеют все же свою коронную дистанцию. Видно естественное сочетание этих противоположных сторон.

Видимо, нельзя смешивать подготовку к нескольким видам и выступления на нескольких дистанциях. Это неоднозначные вещи. Если спортсмен хорошо готов на своей дистанции, то он может достаточно хорошо выступить и на смежных, в силу

близости их по предъявляемым к организму требованиям. Часто бывает, что на этой смежной дистанции спортсмен выступит всего 1—2 раза, но, если покажет высокий результат, мы тут же вешаем ему ярлык универсальности. Но готовился он все же к одной дистанции.

На наш взгляд, нет смысла ратовать за курс на подготовку универсалов у нас в стране. Универсальность сама по себе не может быть целью, если спортсмен хочет добиться выигрыша на крупных соревнованиях в одном виде. Мы должны понять, что универсальность есть средство для того, чтобы стать специалистом. Мы должны тренироваться разнообразно, должны выступать на различных дистанциях, подчиняя все это главной цели — выступлению на своей дистанции. А вариативное построение тренировки в понимании авторов, когда мы хотим избавиться от адаптации, еще не говорит о том, что она приведет к универсализации.

Почему спортсмен выступает успешно в нескольких видах? Потому, что он имеет определенное качество (функциональную систему), которое необходимо для выступления в нескольких видах, но степень его использования в этих видах определяется спецификой вида. Назовем ли мы это качество специальной выносливостью или работоспособностью — не столь существенно. Главное же, что, к примеру, в беге на 1500 м оно будет утилизироваться полностью, на 800 м — в меньшей степени, а на 400 м — еще меньше.

Зададимся вопросом: а помогают ли эти понятия решить проблему? Видимо, ответ на этот вопрос будет отрицательным, так как оказалось, что авторам было необходимо связать типы бегунов («универсалы» и «специалисты») с видами тренировок: соответственно вариативной, которую они, естественно, зашищают, и монотонной. Выдвинутое как гипотеза, это положение в дальнейшем не обосновывается, как и не раскрывается суть терминов «вариативная» и «монотонная» тренировка. Но уже в следующем столбце безапелляционно заявляется, что причиной того, что у нас в стране большинство бегунов специалисты, является их однообразная тренировка.

В связи с этим возникает ряд вопросов. У нас, согласно данным авторов, пять универсалов. Выходит, что выводы сделаны на основании лишь пяти испытуемых? Названные универсалы тре-

нировались не одни, вместе с ними готовились и другие спортсмены, не достигшие такого успеха, хотя тренировались универсально. Значит, дело не только в тренировке.

А потом: что значит тренироваться вариативно? Из статьи ясно, что это изменение всех элементов тренировки. А что значит монотонно? Разве есть у нас бегуны, которые изо дня в день проводят одну и ту же тренировку? В подготовке любого бегуна вы найдете разнообразие тренировочных занятий как по величине, так и по форме и по направленности. Следовательно, сначала требуется уточнить понятие вариативности.

Шаткость построенной системы хорошо иллюстрирует следующий пример. Наш лучший на сегодняшний день бегун Д. Дмитриев до 10 июня 1984 г. был типичным специалистом, имея 13.19,18 на 5000 м и лишь 3.39,0 на 1500 м и 29.00,0 на 10 км. Естественно ожидать, как следует из статьи, что он тренировался монотонно. Но 10 июня на Мемориале братьев Знаменских он великолепно пробежал

1500 м — 3.36,50, выполнив норматив мсмк на этой дистанции, и скачком перешел из специалистов в универсалы. Но раз он универсал, следовательно, он готовился не монотонно, а вариативно. Возникает явное противоречие. И так будет получаться всегда, если мы будем определять монотонность или вариативность не по конкретному анализу тренировок, а лишь по внешним показателям — результатам на одной или нескольких дистанциях. Безусловно, выступления в соревнованиях отражают проведенную тренировочную работу, но, во-первых, существует еще много посредствующих звеньев между тренировкой и соревнованиями, которые могут свести на нет даже правильно построенную тренировку, а, во-вторых, спортсмен может не иметь цели выступать на смежных дистанциях, чтобы стать универсалом, и хочет достичь совершенства на одной дистанции. Примеров таких также достаточно много.

С. ТИХОНОВ,  
сотрудник ВНИИФКА

На всесоюзных  
соревнованиях в Киеве  
Василий Матвеев установил  
новый рекорд СССР  
в беге на 800 м — 1.44,25



## подготовка мастера- дело не простое

■ То, что подготовка отечественных бегунов в последние годы страдает серьезными изъянами методического характера, во многом объясняется отсутствием последовательности и творческой преемственности в развитии принципов подготовки, которые были заложены нашими тренерами и спортсменами в середине 50—60-х гг., в нарушение традиций, давших целое созвездие победителей, призеров олимпийских игр и чемпионатов Европы и мировых рекордсменов. К этому с разных точек зрения, но единодушно приходят авторы публикуемых материалов, чей интерес к сегодняшним проблемам бега на выносливость был вызван статьей «Когда же мы будем впереди?»

Напомним читателям, что авторы этой публикации считают одной из главных причин сдерживающих рост результатов на-

ших бегунов, устаревшую технологию методики, не способствующую в силу слабой вариативности, большой монотонности и т. д. формированию бегунов универсального плана, способных достигать высоких результатов как на специализируемой, так и на смежных дистанциях.

В своих высказываниях авторы последующих публикаций соглашаются с рядом доводов, выдвинутых в упомянутой статье в качестве принципов построения «новой технологии», о рациональности которой, на наш взгляд, при корректном рассмотрении можно судить как об очевидном явлении лишь на фоне издержек существующей системы. Главным же недостатком последней, как явствует из доводов и высказываний специалистов, является принцип менее вариативных нагрузок со всеми вытекающими последст-

# ГЛАВНОЕ — КАЧЕСТВО

виями, что позволяет готовить преимущественно так называемых специалистов, к числу которых относятся такие известные бегуны, как Р. Шарафетдинов, Н. Свиридов, Е. Аржанов, Д. Дмитриев и др.

Согласиться с таким подходом вряд ли можно, и вот почему. Существующий на сегодня норматив мсмк не может служить эталонным показателем для деления на специалистов и универсалов в силу своей нестабильности и зависимости от уровня мировых рекордов, которые, как известно, существенно менялись за последние десятилетия.

Сам по себе универсализм является не чем иным, как своеобразным проявлением определенного диапазона работоспособности, характерным как для спортсменов III разряда, так и для мастера и рекордсмена. Высшая степень его проявления связана с характером соревновательной практики. Это обстоятельство достаточно хорошо было показано на примерах анализа становления сильнейших бегунов мира («Легкая атлетика», 1981 г., № 7) — стипльчезистов, стайеров, и средневики.

Выявленная при этом закономерность свидетельствует, что рост достижений на специализируемой дистанции, как следствие направленной специальной подготовки, повышает показатели и на смежных дистанциях, и наоборот. Поэтому, следуя логике, невозможно отдельно рассматривать универсализацию как систему подготовки без специализации. Это положение находит свое подтверждение и в высказываниях А. Каткова, приводящего в качестве примера разностороннюю подготовку известных бегунов А. Оверчука, В. Меркушина и др.

Примеры же из практики подготовки так называемых специалистов — известных бегунов прошлого и настоящего, способных в состоянии высокой спортивной формы на равных тренироваться с ведущими спринтерами (Е. Аржанов), средневиками (Р. Шарафетдинов, Д. Дмитриев) и марафонцами (Р. Шарафетдинов, Н. Свиридов), не дают также основания говорить об отсутствии у них должной универсальности с позиции необходимости выполнения определенного норматива.

Другое дело, что дефицит соревновательной практики на смежных дистанциях не позволил этим и многим другим бе-

гунам прошлого в полной мере раскрыть свои потенциальные возможности. Об этом можно говорить, сославшись на достаточно свежий пример с так называемым специалистом Д. Дмитриевым, которому только в этом сезоне в силу рациональной соревновательной подготовки удалось показать достаточно высокий результат на дистанции 1500 м (выше норматива мсмк — 3.36,50), что позволяет перевести его в разряд универсалов независимо от постоянства принципов построения тренировочной нагрузки на протяжении последних нескольких лет.

Вышесказанное дает основание говорить, с одной стороны, о наличии и реализации рациональных подходов в существовавших, существующих и новых, выдвигаемых жизнью системах тренировки. С другой — односторонность подхода к соревновательной или тренировочной работе, проявляющаяся в увлечении, казалось бы, сверхэффективными методами из арсеналов тренировочных программ сильнейших бегунов мира, без реалистической оценки индивидуальных возможностей спортсмена во времени и уровня развития качеств, необходимых для той или иной специализации, является, по общему мнению специалистов — участников дискуссии, в настоящее время главной причиной, сдерживающей рост многих способных бегунов.

Негативную роль в этом, как отмечают авторы всех публикуемых материалов, играют и существующие формы учета и планирования тренировочной нагрузки. Они, как показывает внимательный анализ, являются, прежде всего, следствием суммирования выполняемой работы за удачные этапы спортивной карьеры, а стремление превзойти их выдвигается за якобы неременное условие для достижения более высоких результатов. Симптомы такого подхода сказываются и на оценке подготовки членов сборной команды, где на протяжении последних лет большая группа способных бегунов не смогла влиться в основные составы по причине так называемой неспособности выполнить запланированные объемы, а попросту говоря, выбыли из строя в силу нарушения известной объективной связи: оценка истинных возможностей организма — нагрузка — темпы прироста необходимых качеств.

Справедливо отмечает Л. Офейбах неправомочность использования в этих случаях



таких критериев, как «километраж» и «тоннаж». К ним смело можно отнести и многие другие, полученные с помощью несложных математических расчетов и возведенные в ранг обязательных ориентиров для спортсменов той или иной квалификации.

Сложившееся положение не случайно, так как уже десятилетиями специалисты пытаются разрешить с помощью научных методик, сколько надо бегать, с какой скоростью и когда, чтобы найти закономерность достижения определенных результатов. Полученные многочисленные итоговые усредненные данные ложатся в основу так называемых модельных показателей. Показателей, настоятельно рекомендуемых, сколько надо провести тренировок, сколько набегать километров за месяц, год в той или иной зоне интенсивности, чтобы достичь определенного сдвига в организме по тому или иному физиологическому параметру. Эти положения часто автоматически переносились в педагогическую практику и стали как бы само собой разумеющимися показателями в ориентировании тренеров и спортсменов при планировании тренировочного процесса. В этой связи харак-

**В каждом забеге стремится к высокому результату бегун на средние дистанции Игорь Лотарев**

терно высказывание А. Якимова и соавторов: «Поэтому нет ничего удивительного в том, что эффективность тренировочного процесса уже длительный период времени оценивается многими нашими специалистами в основном через призму объема». В противовес этому передовая практика сильнейших отечественных и зарубежных бегунов постоянно дает примеры самых, казалось бы, противоречивых сочетаний методов с нагрузками той или иной интенсивности и объема, построенных на внешне простых принципах, которые кратко формулируются так: если идешь от скорости — развивай выносливость, тренируйся так, чтобы не потерять скорость, а если идешь от выносливости — развивай скорость, не теряя ее.

Другими словами, в тренировочном процессе эти элементы требуют гармоничного сочетания в зависимости, прежде всего, от текущего состояния спортсмена, объективной оценки

# ПОДГОТОВКИ

Проблемы подготовки  
по бегу на средние  
и длинные дистанции

уровня необходимых качеств, что и предопределяет использование преимущественно того или иного метода или их сочетаний. В этом случае число пробегаемых километров, как и количество поднятых килограммов или выполненных прыжков той или иной интенсивности, является очень грубым, малоинформативным фоном, характеризующим построение тренировочного процесса. На первый план должны выступать прежде всего последовательно усложняющиеся (в зависимости от цели) тестовые или специфические беговые тренировки как критерии, непосредственно отражающие уровень развития и совершенствования качеств в соответствии со специализируемой дистанцией.

Дело это достаточно тонкое и исключает возможность формального подхода, особенно на этапе высшего мастерства, где спортсмен и тренер должны быть достаточно искусными в определении той разумной грани, за которой кончается тренировка как процесс накопления необходимого потенциала и начинается истязание ради тренировки.

Жизнь настоятельно выдвигает это требование, так как в этом случае тренер и спортсмен смогут по-настоящему оценивать свои возможности творчески, находя более совершенные формы работы. Не случайно в этой связи известный новозеландский тренер А. Лидьярд отмечал, что в подготовке сильнейших сегодня нет каких-то секретных методов тренировки, а искусство подготовки состоит не в состязании, кто больше набегает, но в умении расставлять акценты на работах, обеспечивающих рост основных компонентов специальной подготовленности. С этих же позиций представляется важным говорить и о необходимости увеличения объема работы повышенной интенсивности. Судя по высказываемым мнениям, точка зрения специалистов далеко не однозначна. Так, традиционным в этом плане представляется подход М. Монастырского, рассматривающего это положение с позиций энергообеспечения интенсивных режимов, распределение которых сводится к тем же суммарным показателям объема с различием лишь в процентах удельного веса интенсивных нагрузок в общем годовом показателе. Таким подходом вряд ли можно воспользоваться в реальной тренировке, не за-

даваясь вопросом, какой исходный уровень готовности спортсмена (или его специфических качеств) и чем руководствоваться в качестве критерия, позволяющего сохранять или увеличивать на определенное количество процентов нагрузку в данном режиме, чтобы достичь эталонного показателя бегуна I разряда или мастеру спорта международного класса?

За увеличение объема работы повышенной интенсивности достаточно однозначно высказывается Л. Офейбах. В то же время личная практика этого в прошлом сильного бегуна на средние дистанции, а также анализ подготовки ведущих бегунов прошлого и настоящего свидетельствуют, что этот прием не нов и не приносит успеха. В этом отношении вполне правомерно мнение М. Монастырского о необходимости более рационально распределять специфическую работу для бегунов на средние дистанции на всех этапах годичного цикла. Это исключит издержки ее концентрированного применения в ходе соревновательной и предсоревновательной практики.

Выдвигаемые в этом плане принципы рационального построения нагрузки авторами статьи «Когда же мы будем впереди?» свидетельствуют о настоятельной необходимости новых качественных подходов.

Поэтому, говоря сегодня о целесообразности возможных путей увеличения наиболее интенсивных форм работы в каждом конкретном случае, следует решать, не на сколько километров или процентов от исходного увеличивать этот показатель, а как сочетать ее на каждом этапе с другими формами работ, чтобы обеспечить преемственность в развитии специальных качеств и требований специализации. И в этом плане в практике не может быть одной и достаточно точной модели в силу индивидуальных различий спортсменов. Необходим творческий подход, о чем свидетельствует высказывание тренера мирового рекордсмена Д. Муркрофта — Д. Андерсона. Он пишет: «Для меня стало очевидно, что скорость, достигнутая за летний соревновательный сезон, должна поддерживаться в течение последующей зимы». И далее, выделяя в тренировочной программе такие три важных компонента, как аэробный, анаэробный и соединительный, Андерсон пи-

шет: «Мне стало ясно, что они должны быть представлены в программе как зимой, так и летом и повторяться со сменой значения от сезона к сезону в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена».

Рассматривая особенности совершенствования методики тренировки, авторы в своих выступлениях затрагивают и вопросы соревновательной практики, которые, по общему мнению, являются тем главным стимулом, без которого невозможна рационализация тренировочного процесса. Исходя из выдвигаемых предложений об учреждении «Кубка универсалов» и говоря о возможных сочетаниях самых различных дистанций, необходимо отметить одно главное обстоятельство, которое решает и проблемы отбора, и контроля за ходом тренировки, и совершенствование спортивной формы, — это возможность постоянного использования как в летнем, так и зимнем календаре сочетания стартов на основной и смежных дистанциях.

Особое значение приобретают в этом плане соревнования зимнего цикла, показатели которого являются своеобразным трамплином в летний период. Здесь тренеры и спортсмены испытывают тот дефицит, который вряд ли удастся наверстать в насыщенный летний период. Показательны в этом плане зимние старты сильнейших бегунов, сосредоточивших свою соревновательную подготовку только на кроссах в силу исключения или резкого сокращения программы стартов на дистанциях 3000, 2000 и 3000 м с/п.

В этой связи вряд ли мы сумели восполнить пробелы в освоении высоких скоростей, направив соревновательную практику наших стайеров только в русло кроссовой подготовки.

В пожеланиях специалистов видеть наших бегунов более универсальными и представляется рациональным расширить календарь, чтобы использовать и кроссовые старты, и выступления в залах значительно шире, чем до сих пор. Этого же настоятельно требует и рост престижности целого ряда международных стартов зимнего цикла, включая чемпионат мира по кроссу, представительнейшие марафонские пробеги. Выступления же в последних, что называется, с места, без «обкатывания» высоких скоростей на официальных стартах внутри-

союзного значения, вряд ли будут способствовать становлению настоящих мастеров высокого класса.

В этих случаях, как показывает опыт и данные научных исследований, подмена официальных стартов контрольными тренировками только односторонне (и в очень узком аспекте воздействия) решает проблему подготовки высококвалифицированных бегунов. Это особенно сказалось на росте мастерства наших бегунов в сезоне 1983 г. на дистанциях 3000 м с/п, 10 км и в марафоне.

Говоря об увеличении количества стартов, необходимо прежде всего подходить к ним с позиций индивидуальной подготовки. В этом важном аспекте совершенствования на высшем этапе мастерства является не обязательно обозначать в сжатые календарные сроки запланированные 3—4 старта, а возможность постоянного выбора их на протяжении всего периода подготовки. Так, например, увеличение в календаре соревнований в кроссах или пробегах с 3—4 до 10—12 на этапе осень—зима означает не обязательное участие сразу всех ведущих бегунов именно в каждом последующем соревновании, а возможность в зависимости от специализации и степени готовности индивидуального выбора необходимого 4—6 соревнований. Это позволит существенно расширить рамки творческого поиска оптимальных вариантов подготовки в системе соревновательных нагрузок. Только в этом случае можно избежать одностороннего, схематичного подхода к непростому делу подготовки бегунов высокого класса.

**А. САМОУКОВ,**  
мастер спорта СССР,  
кандидат педагогических наук



# прыгуны в высокогорье

Обобщение практического опыта и многолетний анализ подготовки прыгунов в условиях высокогорья показали, что в настоящее время в среде специалистов не сложилось единого мнения относительно задачи организации тренировочного процесса, сроков пребывания спортсменов на сборах в горах, содержания тренировочной нагрузки в недельном микроцикле (наблюдаются случаи включения спортсменов в тренировочный режим большой интенсивности с самого начала сборов: через 2—3 дня или через 4—5 дней). В связи с этим нами была поставлена задача изучения влияния высокогорья на особенности переносимости тренировочных нагрузок квалифицированными прыгунами.

В ходе обследования спортсменов в условиях тренировки были получены некоторые данные о динамике функционального состояния организма спортсмена в течение двухнедельного сбора на спортивной базе в Цахкадзоре.

Особенно интенсивные колебания функционального состояния наблюдались в течение первых 6—8 дней. Так, эмоциональное возбуждение снижается на 2—3-й день (наблюдаются сонливость, слабость, апатия). К 4—5-му дню возбуждение возрастает, появляется желание тренироваться, наблюдается эмоциональный подъем, который в ряде случаев превышает индивидуальные нормы. Такая реакция организма спортсмена является закономерной и в литературе именуется стадией первичного ответа. Выраженность этой реакции зависит как от темперамента спортсмена, так и от функционального состояния организма на данном этапе подготовки. Стадия первичного ответа обуславливает значительную перестройку функций организма, вследствие чего во втором тренировочном цикле отмечается значительный разброс показателей всех исследуемых функций.

Наряду с активизацией уровня эмоционального возбуждения происходит повышение психомоторного тонуса, увеличивается неконтролируемая активность, нарушается координация за счет увеличения тонуса мышечных групп, не участвующих в движении.

В ходе обследования было отмечено несколько волн колебаний показателей. Первая волна характеризуется выраженным разбросом показателей отдель-

ных функциональных систем, поскольку одни к этому времени оптимизировались, а другие нет. После этого наступает вторая волна колебаний, при которой динамика функций несколько синхронизируется и достигает определенного уровня к 6—7-му дню. На этой стадии заканчивается реакция приспособления. Она зависит от исходного функционального состояния организма к моменту начала тренировочного процесса в условиях высокогорья, от характера и интенсивности нагрузки и от индивидуальной реакции организма на эти условия.

К этому времени достигнутый уровень работоспособности еще не обеспечивает переносимости высоких тренировочных нагрузок. Процесс адаптации продолжается: на 6—8-й день возникает качественно новая, более эффективная система регуляции и заканчивается коренная ломка ранее сложившейся системы регуляции. В связи с этим организм отвечает избыточной энергозатратой на нагрузки средней интенсивности и не обеспечивает переносимости нагрузок большой интенсивности. Наряду с этим отмечается повышение чувствительности спортсмена, что сопровождается усилением раздражимости и нарушением эмоционального контроля. Организм спортсмена остается как бы беззащитным, поскольку новая система регуляции полностью еще не создана, а старая — разрушена. По мнению Ф. Ф. Султанова, в этот период создается временный «защитный колпак» превентивной

адаптации, которая хотя и неоптимальным образом, но обеспечивает реализацию жизнедеятельности на этом этапе. В это время у спортсменов наблюдается потеря интереса к тренировочным занятиям.

Процесс адаптации заканчивается на 9—10-й день. К этому времени создается новая адаптационная система, обеспечивающая экономизацию деятельности функций. Организм легко справляется с объемной и интенсивной нагрузкой.

При исследовании индивидуальной реакции организма на условия высокогорья было выявлено два пути адаптации. В одном случае процесс адаптации протекает на фоне значительного дисбаланса функций, некоторого ухудшения состояния в первые дни пребывания в горах с последующей нормализацией деятельности всех функций.

В другом случае у ряда спортсменов процесс адаптации характеризовался усилением мобилизации функций. Такая реакция организма сопровождается повышенной эмоциональностью, хорошей переносимостью нагрузки, нормальным самочувствием. Однако в фазе ломки старой системы (на 8—10-й день) эти спортсмены становились более чувствительными к внешним факторам, у них ухудшился эмоциональный контроль и значительно возросла тревожность.

Таким образом, протекание процесса смены систем регуляции функций в условиях высокогорья требует повышенного контроля со стороны тренера и саморегуляции самого спортсмена. В период ломки прежней системы регуляции (до 8—10-го дня) целесообразно проводить объемную и интенсивную работу и только после полного завершения процесса адаптации можно перейти к объемной и интенсивной скоростно-силовой и специальной технической подготовке. А это значит, что в том случае, когда решается задача восстановления организма спортсмена, продолжительность пребывания на сборе в горах может быть ограничена 8—10 днями. Если же перед спортсменом стоит задача повышения уровня скоростно-силовых качеств или специальной технической подготовки, то этот срок должен быть увеличен до 20—25 дней.

**М. ЕРМОЛАЕВА,**  
кандидат  
психологических наук,  
**А. СТРИЖАК,**  
кандидат  
педагогических наук

СОБЫТИЯ  
И ФАКТЫ

## И СНОВА КОНДРАТЬЕВА

В июне на всесоюзных соревнованиях в Киеве в беге на 100 м победила Людмила Кондратьева. И не просто победила. Зрители снова увидели стремительный, азартный, и в то же время легкий, изящный бег олимпийской чемпионки. Не имея, в сущности, на дистанции конкурентов, она показала время международного уровня — 11,09.

Прокомментировать выступление олимпийской чемпионки мы попросили ее тренера Евгения Петровича Загоруйко.

— Для мастера такого ранга, как Людмила Кондратьева, главное, чтобы была вера в себя, здоровье, благоприятная обстановка. Однако длительное время ее тревожила травма, которая после Олимпийских игр в Москве обострилась, не давала нормально тренироваться и выступать. Не попала Кондратьева и на чемпионат Европы 1982 года. У многих поклонников ее таланта (да и у некоторых специалистов тоже) появилось сомнение: сможет ли олимпийская чемпионка снова подняться на достойный ее звания спринтерский уровень? Зимой нынешнего года Людмила снова приболела. И опять ее не увидели. Так и получалось, что она все время оставалась в тени. И потому ее сильное выступление в Киеве представилось как открытие. Людмила Кондратьева — опытная и авторитетная бегунья. Она полна желания с упорством работать на тренировках и выступать на соревнованиях самого высокого ранга.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

За выдающиеся достижения Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР присвоил звание «Заслуженный мастер спорта»:

**АВДЕЕНКО** Геннадию Валентиновичу (Одесса, Советская Армия);

**БУБКЕ** Сергею Назаровичу (Донецк, Советская Армия). За подготовку чемпионов и рекордсменов мира Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР присвоил звание «Заслуженный тренер СССР»:

**БУХАРИНОЙ** Галине Петровне (Москва);  
**ПЕТРОВУ** Виталию Афанасьевичу (Донецк);  
**РОБУЛЕЦУ** Борису Михайловичу (Одесса, Советская Армия).

## Колонка редактора

Приказом Спорткомитета СССР в мае 1980 г. отдельным авторам и творческим коллективам, состоящим из преподавателей, тренеров, научных работников учебных и научно-исследовательских институтов физической культуры, была поручена разработка поурочных тренировочных программ для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР и ШИСП. Эти программы должны были явиться главным методическим документом в организации учебно-тренировочного процесса, обобщающим передовой опыт, достижения науки, современную теорию и методику подготовки легкоатлетов.

Учитывая, что срок выпуска программ был определен до 1 января 1983 г., редакция журнала запланировала публикацию сокращенного варианта программ в разделе «Техника и методика тренировки». В своем обращении к авторам программ редакция просила в журнальном варианте предусмотреть следующую схему материала:

- задачи, стоящие перед учебно-тренировочными группами и группами спортивного совершенствования 2-го года обучения;
- распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла и основные параметры тренировочных нагрузок;
- описание типовых микроциклов (недельных) конкретной дозированной и чередованием средств тренировки;
- система соревнований и контрольных нормативов;
- описание ключевых упражнений.

Программы для 2-го года обучения были выбраны не случайно: в комментарии к каждому материалу авторы должны были указать изменения тренировочных нагрузок и задач 1-го и 3-го годов обучения (по отношению к нагрузкам 2-го года).

Уже в № 5 журнала за 1982 г. была опубликована первая поурочная программа по бегу на средние и длинные дистанции, автором которой был доктор педагогических наук Ю. Травин. В следующем номере (№ 6, 1982 г.) была дана программа для прыгунов с шестом, которая подготовлена заслуженным тренером СССР В. Ягодиным и кандидатом педагогических наук В. Чугуновым. Затем (№ 7, 1982 г.) увидела свет программа для метателей молота, написанная кандидатом педагогических наук О. Колодием. Для № 10 «Легкой атлетики» была подготовлена программа для прыгунов в длину, созданная авторским коллективом из Минска, в который вошли кандидаты педагогических наук В. Михаленя и Т. Юшкевич, мастер спорта СССР международного класса Н. Кройтер, мастера спорта СССР А. Майстрок и Р. Крашенинников. И в № 11 в том же году опубликована программа для толкателей ядра, написанная Н. Ивановым, доцентом ГДОИФКа им. Лесгафта.

В 1983 г. (№ 3 и 12) увидели свет программы по прыжкам в длину и тройным и по спортивной ходьбе, созданные авторскими коллективами БГОИФКа и Московского института физкультуры.

В нынешнем году публикация программ будет продолжена, и уже в ближайших номерах выйдут программы для групп спортивного совершенствования по метанию диска, тройному прыжку и в беге на средние и длинные дистанции.

**Е. ЧЕН,**  
редактор отдела  
«Техника и методика  
тренировки»



На очередном заседании в мае президиум Федерации легкой атлетики СССР рассмотрел вопрос о взаимодействии Федерации легкой атлетики Москвы (председатель В. И. Воронкин) с администрацией Центрального стадиона имени В. И. Ленина, о расширении работы по оздоровительному бегу и ходьбе и проведению массово-оздоровительных и спортивных мероприятий. На стадионе три года назад был создан клуб любителей оздоровительного бега и ходьбы «Лужники». Администрацией стадиона занимающимся предоставлены раздевалки, душевые, отведенные места для занятий. Обновлены трассы бега и ходьбы, организовано медицинское наблюдение. Дирекция стадиона проводит день открытых дверей, действует народный университет с факультетом оздоровительного бега, организованный на общественных началах, проводятся соревнования на призы стадиона.

Однако широкие возможности для расширения работы по оздоровительному бегу и ходьбе на стадионе используются недостаточно. В КЛБ «Лужники» мало школьников, учащихся ПТУ, студенческой молодежи. Слабо ведется пропаганда оздоровительного бега.

Заместитель председателя комитета массового раз-

вития легкоатлетического спорта президиума федерации Ю. Травин сообщил о проведении в 1984 г. Дня бегуна и массовых соревнований по марафонскому бегу в столицах союзных республик, Москве, Ленинграде и крупных городах. Впервые в календарь всесоюзных соревнований включен День марафона. Разработаны рекомендации по подготовке и проведению состязаний. О большой подготовительной работе к этому мероприятию на Украине рассказал председатель Федерации легкой атлетики республики А. А. Шурепов.

По предложению Комитета массового развития легкой атлетики президиум утвердил штаб по координации работы физкультурных организаций, федераций легкой атлетики союзных республик, Москвы, Ленинграда, ДСО и ведомств по проведению в 1984 г. Дня бегуна и массовых соревнований по марафонскому бегу — 11 августа. Президиум рассмотрел и одобрил положение о всесоюзных заочных соревнованиях коллективов физической культуры, посвященных 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

**Г. БАЙКОВ,**  
ответственный секретарь  
президиума Федерации  
легкой атлетики СССР

## ПОЗДРАВЛЯЕМ

Исполнилось 70 лет Евгению Михайловичу Шукевичу. Основатель отечественной школы метания молота, он воспитал немало отличных спортсменов, тренеров.

Еще до поступления в 1938 г. в Белорусский институт физической культуры Е. Шукевич увлекся легкой атлетикой. Но закончить учебу не удалось: помешала война, и с первых дней он ушел на фронт. А в послевоенные годы, окончив ВГИФК, Евгений Михайлович долгие годы работает в институте тренером-преподавателем. Именно здесь раскрылся его талант педа-

гога. Среди его учеников такие выдающиеся атлеты, как серебряный призер олимпийских игр М. Кривоносов, олимпийский чемпион В. Руденков, обладатель золотой и серебряной олимпийских наград Р. Клим, чемпион СССР и Европы А. Балтовский...

За плодотворную тренерскую и педагогическую деятельность в 1956 г. Е. М. Шукевичу было присвоено звание «Заслуженный тренер СССР». Он награжден орденом Трудового Красного Знамени, многими медалями — за ратный и мирный труд.

Сердечно поздравляем Евгения Михайловича с 70-летием и желаем ему доброго здоровья, счастья, неиссякаемой энергии и дальнейших успехов в работе.

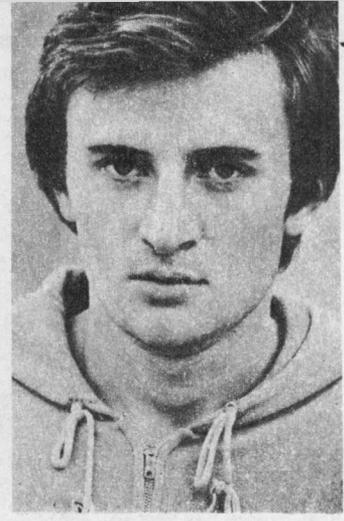


**Сергей ГАВРЮШИН**

Москва, «Трудовые резервы». Родился 27 июля 1959 г. в г. Сарань Карагандинской обл., Казахской ССР. Рост — 192 см, вес — 120 кг. Студент Казахского ГИФКа. Легкой атлетикой (многоборная подготовка) начал заниматься в 1972 г. в средней школе № 11 г. Абая, толканием ядра — в 1975 г. в Караганде в школьном интернате спортивного профиля № 3. Норматив мс впервые выполнил в 1980 г. на чемпионате Казахстана (1-е место — 18,10), мсмк — в 1982 г. в Киеве на Дне метателя (1-е место — 21,03). В юниорской сборной команде СССР дебютировал в 1978 г. в зимнем матче с ГДР в Минске (1-е место — 17,77), в основном составе — в 1984 г. в зимнем матче с Италией и Испанией в Милане (3-е место — 20,23). Тренеры: с 1972 по 1975 г. — В. Н. Яцук; с 1975 г. — К. А. Титов, з. тр. Казахской ССР. Лучший результат: ядро — 21,35.

1975 (16)	15,20	1980 (21)	18,89
1976 (17)	16,97	1981 (22)	19,99
1977 (18)	17,52	1982 (23)	21,03
1978 (19)	17,94	1983 (24)	20,97
1979 (20)	17,97	1984 (25)	21,35

В 1978 г. занял 2-е места в летнем юниорском матче с ГДР в Галле (16,98), в матче с юниорами США в Донецке (17,94) и там же 1-е место во втором матче (17,90). Одержал победы на зимнем юниорском первенстве страны в Минске (17,46), на летнем первенстве СССР среди юниоров в Риге (17,19). В 1981 г. — 4-е место на международных соревнованиях в Москве (19,30). В 1982 г. — 4-е место на Мемориале Знаменских в Москве (20,06), 2-е место на Мемориале Леселидзе (20,12), на зимнем чемпионате СССР (19,72), 1-е место — на зимнем Кубке страны (19,29), на матче республик в Сочи (19,90). В 1983 г. — 4-е места на всесоюзном Дне метателя в Ленинграде (19,75), на VIII легкой Спартакиаде народов СССР (20,42), 1-е место на Мемориале Знаменских (20,38). В 1984 г. — 2-е место на зимнем Кубке СССР (20,21), 5-е место на зимнем чемпионате страны (20,40), 6-е место на соревнованиях на приз Сочинского горисполкома (20,48), 4-е место на Мемориале Знаменских в Сочи (20,79). Одержал победу на всесоюзных соревнованиях в Киеве (21,35).



**Александр КОСТЕЦКИЙ**

Улан-Удэ, Вооруженные Силы. Родился 14 января 1960 г. в Улан-Удэ Бурятской АССР. Рост — 185 см, вес — 69 кг. Военнослужащий. До службы в Вооруженных Силах был студентом Бурятского государственного пединститута. Легкой атлетикой занимается с 1976 г. Норматив мс впервые выполнил в 1980 г. в Сочи на матче республик (3,43,3), мсмк — в 1982 г. в Киеве на чемпионате страны (2-е место — 1,45,66). В юниорской сборной команде СССР дебютировал в 1979 г. в Чернигове в матче с ГДР (2-е место — 3,49,2), в основном составе — в 1983 г. в Лондоне в зимнем матче с Великобританией (2-е место — 1,48,98). Тренеры: с 1976 по 1979 г. — В. Н. Аверков; с 1979 г. — В. Д. Домнин, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: 800 м — 1,45,66; 1500 м — 3,39,40; 1 миля — 3,55,3.

1976 (16)	1,59,0	—
1977 (17)	1,52,6	3,59,9
1978 (18)	1,52,9	3,55,8
1979 (19)	1,50,2	3,44,7
1980 (20)	1,48,5	3,43,0
1981 (21)	1,47,8	3,43,84
1982 (22)	1,45,66	3,39,40
1983 (23)	1,46,2	3,40,74

В 1980 г. занял 4-е место на чемпионате СССР в Донецке (1,48,5) и 1-е место на Мемориале В. Куца в Подольске (3,43,0). В 1981 г. — 3-и места на Мемориале В. Куца (1,47,8) и на чемпионате СССР в Москве (1,49,29), 2-е места на зимнем чемпионате страны в Минске (1,51,4), на зимнем Кубке СССР в Каунасе (3,49,2) и там же 1-е место на 800 м (1,51,6). В 1982 г. — 1-е места на Мемориале В. Куца (3,39,40), на чемпионате РСФСР в Орле (1,47,1). В 1983 г. — 7-е место в финале Кубка Европы в Лондоне (1,47,68), 5-е место в матче с Великобританией в Бирмингеме (1,51,39), 3-е место на Мемориале Знаменских в Москве (3,40,74). В 1984 г. — 3-е место на зимнем Кубке страны (1000 м — 2,21,20), 2-е место на зимнем чемпионате СССР (1,48,68).

**Надежда РАЛДУГИНА**

Симферополь, «Локомотив». Родилась 15 ноября 1957 г. в д. Войково Ленинского района Крымской обл. Рост 166 см., вес — 53 кг. Студентка Симферопольского государственного пединститута. Легкой атлетикой начала заниматься в 1975 г. в Керчи. Норматив мс впервые выполнила в 1978 г. в Подольске на Мемориале В. Куца (19-е место — 4,19,8), мсмк — в 1982 г. в Киеве на чемпионате СССР (5-е место — 3,58,17). В основном составе сборной команды СССР дебютировала в 1982 г. на зимнем чемпионате Европы в Милане (5-е место — 4,12,66). Тренеры: в 1975 г. — Ю. А. Ведерников; с 1975 г. — А. И. Дубовик. Лучшие результаты: 800 м — 2,00,94; 1000 м — 2,36,07; 1500 м — 3,58,17.

1975 (18)	2,24,0	5,01,0
1976 (19)	2,13,8	4,33,4
1977 (20)	2,11,0	4,19,3
1978 (21)	2,08,6	4,19,8
1979 (22)	2,07,6	4,14,2
1980 (23)	2,01,6	4,09,1
1981 (24)	2,02,9	4,05,13
1982 (25)	2,00,94	3,58,17
1983 (26)	2,01,65	4,01,67

В 1980 г. заняла 8-е место на чемпионате СССР в Донецке (2,01,6), 4-е на матче республик в Сочи (4,09,1). В 1981 г. — 5-е место на международных соревнованиях в Москве (4,07,12), 4-е на чемпионате СССР в Москве (4,05,13). В 1982 г. — 5-е место на Мемориале Знаменских (4,04,44), 3-е на зимнем чемпионате СССР (4,11,20). Победила на соревнованиях в Милане в беге на 1 милю (4,28,6) с высшим европейским достижением. В 1983 г. — 8-е место на зимнем Кубке СССР (2000 м — 5,52,91), 4-е в кроссе «Правды» в Таллине (5,58,8), 3-и места на зимнем чемпионате СССР (4,09,34), на Дне бегуна в Ленинграде (4,01,67), 2-е места на зимнем матче с Великобританией в Лондоне (4,13,61), на Мемориале Знаменских (4,07,04). Одержала победу в финале Кубка Европы в Лондоне (4,08,61). В 1984 г. — 1-е место на зимнем Кубке СССР с высшим всесоюзным достижением на 1000 м (2,36,07).



**Светлана КИТОВА**

Москва, «Трудовые резервы». Родилась 25 июня 1960 г. в Душанбе. Рост — 168 см, вес 60 кг. Легкой атлетикой начала заниматься в 1975 г. в Душанбе. Норматив мс впервые выполнила в 1980 г. в Ленинграде на Кубке СССР (10-е место — 2,06,0), мсмк — в 1983 г. в Будапеште на зимнем чемпионате Европы (1-е место — 2,01,28). В юниорской сборной команде СССР дебютировала в 1978 г. в Донецке в матче с юниорами США (4-е место — 2,08,7), в основном составе — в 1983 г. на зимнем чемпионате Европы. Тренеры: с 1975 по 1977 г. — В. И. Ванеева; с 1977 по 1979 г. — Г. П. Бухарина, мсмк, з. тр. РСФСР; с 1980 г. — Я. И. Елькина, мсмк, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: 400 м — 53,2; 800 м — 1,58,2; 1500 м — 4,11,2.

1976 (16)	57,7	—
1977 (17)	57,3	—
1978 (18)	57,0	2,07,1
1979 (19)	—	2,06,5
1980 (20)	—	2,01,3
1981 (21)	—	2,02,1
1982 (22)	—	1,59,51
1983 (23)	—	1,58,2

В 1978 г. заняла 8-е место на юниорском первенстве СССР в Риге (2,09,7). В 1982 г. — 11-е место на Мемориале В. Куца в Подольске (2,00,5), 6-е место на зимнем Кубке СССР (2,04,43), 4-е места на зимнем чемпионате страны (2,04,23), на Мемориале Знаменских в Москве (1,59,51). В 1983 г. — 2-е места на зимнем чемпионате СССР в Москве (2,02,44), 4-е место на Всемирных студенческих играх в Эдмонтоне (2,01,2), 3-е место на VIII легкой Спартакиаде народов СССР (1,59,19), 1-е место на зимнем чемпионате Европы в Будапеште (2,01,28).

## Ирина ПОДЪЯЛОВСКАЯ



Москва, «Трудовые резервы». Родилась 19 октября 1959 г. в селе Вишенка Могилевской обл. БССР. Рост 165 см, вес — 55 кг. Студентка МОГИФКа. Спортом (плавание) начала заниматься в 1970 г., легкой атлетикой — в 1973 г. в г. Солигорске. Норматив мс впервые выполнила в 1977 г. в Киеве на II Всесоюзных спортивных играх молодежи (3-е место — 2.03,65), мсмк — в 1983 г. на Спартакиаде Москвы (1-е место — 1.57,99). В юниорской сборной команде СССР дебютировала в 1975 г. в Харькове в матче с ГДР (3-е место — 2.08,2), в основном составе — в 1983 г. в Эдмонтоне на Всемирной универсиаде (1-е место — 1.59,60). Тренеры: с 1973 по 1977 г. — М. А. Глуховский, з. тр. БССР; с 1977 по 1980 г. — Д. С. Глейберман, з. тр. БССР; с 1980 г. — Я. И. Ельянов, з. тр. РСФСР, и С. П. Стыркина, мсмк, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: 400 м — 52,62; 800 м — 1.57,99.

1976 (17)	55,77	2.06,03
1977 (18)	54,2	2.03,65
1978 (19)	Травма	
1979 (20)	53,3	2.01,60
1980 (21)	Травма	
1981 (22)	53,65	2.00,13
1982 (23)	53,15	1.59,61
1983 (24)	52,62	1.57,99

В 1977 г. заняла 3-и места на юниорском первенстве страны (2.08,6), в матче с юниорами США в Ричмонде (2.05,3), 6-е место на чемпионате Европы среди юниоров в Донецке (2.04,9). В 1979 г. — 16-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР (2.01,60). В 1981 г. — 2-е место на международных соревнованиях в ФРГ (2.00,61). В 1982 г. — 6-е место на чемпионате СССР (1.59,61), 1-е места на международных соревнованиях в Швеции (2.01,30), в Исландии (2.04,60), в матче республик в Сочи (1.59,89). В 1983 г. — 1-е места на Мемориале Знаменских (1.58,62), на VIII летней Спартакиаде народов СССР (1.58,68). В 1984 г. — 5-е место на зимнем Кубке СССР (2.01,95) и 3-е место на зимнем первенстве страны (2.01,40).



## Елена ВИНОГРАДОВА

Новосибирск, «Локомотив». Родилась 28 марта 1964 г. в Новосибирске. Рост — 170 см, вес — 58 кг. Студентка Новосибирского института инженеров железнодорожного транспорта. Легкой атлетикой начала заниматься в 1978 г. Тренеры: с 1978 по 1980 г. — Я. Р. Розенфельд, з. тр. РСФСР; с 1980 г. — Б. С. Петренко, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: 100 м — 11,23; 200 м — 23,01; 400 м — 53,4. В 1983 г. заняла 4-е места на зимнем чемпионате СССР (24,20) и Мемориале Знаменских (11,53), 3-и места на Дне бегуна в Ленинграде (23,01), в финале Кубка Европы в Лондоне в эстафете 4×100 м (43,67), 1-е место на зимнем юниорском первенстве страны в Донецке (7,61), 6-е место в 1/4 финала (23,60) и 6-е место в эстафете 4×100 м (43,22) на чемпионате мира в Хельсинки, 2-е место на VIII летней Спартакиаде народов СССР (23,50).

## Наталья СЕРБИНЕНКО (ШАРЫПОВА)

Новосибирск, «Буревестник». Родилась 27 января 1959 г. в Новосибирске. Рост — 161 см, вес 55 кг. По профессии — врач-терапевт. В 1983 г. окончила Новосибирский государственный медицинский институт. Легкой атлетикой (бег на 800 и 1500 м) начала заниматься в 1976 г. в Новосибирске, спортивной ходьбой — в 1980 г. Норматив мс впервые выполнила в ходьбе на 5 км в 1980 г. в Житомире на соревнованиях памяти героев, павших за освобождение Житомирщины (1-е место — 24,20,2), мсмк — в 1982 г. в Орле на чемпионате РСФСР (1-е место — 22,37,0). В основном составе сборной команды СССР дебютировала в 1981 г. в испанском городе Валенсия на Кубке мира по ходьбе, где стала победительницей в командном зачете и заняла 10-е место в личном первенстве (24,20,8). Тренер: с 1976 г. — А. Н. Никитин, з. тр. РСФСР. Лучшие результаты: бег на 800 м — 2.13,7; ходьба 5 км — 22.13,8; 10 км — 45.25,2.

1981 (22)	22.59,2	52.06,0
1982 (23)	22.37,0	47.00,0
1983 (24)	22.40,0	45.25,2
1984 (25)	22.13,8	

В 1980 г. заняла 5-е места на соревнованиях на призы журнала «Спортивная жизнь России» в Ессентуках (26,33,6) и на чемпио-



нате РСФСР и ВЦСПС в Калининске (24,36,0). В 1981 г. — 3-е место на I зимнем чемпионате СССР по ходьбе в Минске (24,15,8), 2-е места на Кубке СССР в Кишиневе (23,09,6), на Мемориале Знаменских и летнем чемпионате страны в Ленинграде (22,59,2). В 1982 г. — 4-е место (23,08,0) на Кубке СССР в Черкассах, 2-е место на чемпионате страны в Киеве (23,01,7), 1-е место на соревнованиях на призы журнала «Спортивная жизнь России» в Ессентуках (23,23,8). В 1983 г. — 2-е место на Кубке мира в норвежском городе Бергене (45,25,2). В 1984 г. — 1-е место на зимнем чемпионате СССР в Алуште (22,13,8).

## Любовь ГУРИНА

Киров, «Труд». Родилась 6 августа 1957 г. в деревне Матушкино Кировской обл. РСФСР. Рост — 166 см, вес 54 кг. Легкой атлетикой начала заниматься в 1976 г. в Кирове. Тренер: с 1976 г. — Анатолий Иванович Нивин, заслуженный тренер РСФСР. Лучшие результаты: 400 м — 51,38; 800 м — 1.56,11; 1500 м — 4.09,40. В 1982 г. заняла 1-е место зимой на Кубке (2.02,25) и чемпионате СССР (2.02,84), 5-е место на летнем первенстве страны в Киеве (1.58,09). В 1983 г. — 2-е места на Мемориале Знаменских в Москве (51,38) и Дне бегуна в Ленинграде (51,73), на VIII летней Спартакиаде народов СССР (1.59,13), на чемпионате мира в Хельсинки (1.56,11). Одержала победы в матче с Великобританией в Бирмингеме (1.59,60), на зимнем Кубке страны в беге на 1000 м с высшим достижением СССР (2.37,60), на Спартакиаде РСФСР в Краснодаре (1.56,7).



## Ирина ОЛЬХОВНИКОВА



Запорожье, «Спартак». Родилась 4 июня 1959 г. в Запорожье. Рост — 172 см, вес — 60 кг. Студентка Киевского ГИФКа. Спортом (плавание) начала заниматься в 1972 г., легкой атлетикой — в 1976 г. Норматив мс впервые выполнила в 1978 г. на Кубке Украины (1-е место — 24,2), мсмк — в 1982 г. 11,1.

В юниорской сборной СССР дебютировала в 1977 г. в Гомеле в матче с ГДР (4-е место — 25,0), в основном составе — в 1982 г. в Котбусе в матче с ГДР (3-е место — 23,02). Тренеры: с 1976 по 1979 г. — О. Г. Скибин; с 1979 г. — з. тр. УССР В. И. Сай. Лучшие результаты: 100 м — 11,1; 200 м — 22,84; 400 м — 51,19.

1978 (19)	24,2	—
1979 (20)	23,4	52,8
1980 (21)	23,2	52,6
1981 (22)	23,4	53,8
1982 (23)	22,84	51,19
1983 (24)	22,99	—

В 1979 г. заняла 8-е место на VII летней Спартакиаде народов СССР (24,24), где завоевала золотую медаль в эстафете 4×400 м (3,26,1). В 1981 г. — 3-е место в эстафете 4×200 м (1,36,79) на чемпионате СССР. В 1982 г. — 4-е место на Дне бегуна (51,19), 3-е место на зимнем чемпионате страны (23,95), 2-е места на матче республик в Сочи (23,42), в матче с США в Индианаполисе (22,84), на чемпионате СССР (23,17), где победила в эстафете 4×100 м (44,68), 1-е место на Мемориале Знаменских (23,35). Завоевала бронзовую медаль на чемпионате Европы в Афинах в эстафете 4×400 м (3,22,79), где заняла 5-е место в эстафете 4×100 м (43,39). В 1983 г. на VIII Спартакиаде народов СССР заняла 1-е места в беге на 200 м (23,12) и в эстафете 4×400 м (3,25,34). Заняла в эстафете 4×100 м 3-е место на Кубке Европы в Лондоне (43,67) и 6-е место на чемпионате мира в Хельсинки (43,22). Победила на Мемориале Знаменских (23,17).

Рубрику ведет  
В. АНДРЕЕВ

# КЛАССИФИКАЦИЯ: новые ориентиры

Публикация ЕВСК  
вызвала большой отклик  
у читателей

■ Публикация проекта новой Единой всесоюзной спортивной классификации на 1985—1988 гг. вызвала заинтересованный отклик у специалистов, спортсменов, любителей легкой атлетики. Причем каждый наш корреспондент стремился не просто оценить предлагаемый вариант новых классификационных нормативов с точки зрения современного развития каждого вида спорта, но и подойти к обсуждаемому вопросу с позиции практического опыта, сложившихся традиций, наконец, состояния и перспективы развития того или иного вида легкой атлетики. «Конечно,— пишет В. Загунько из Киева,— норматив мастера спорта в прыжке с шестом 5,10 явно занижен. Надо учитывать то, что популярность этого вида сегодня велика и будет расти из года в год. И это, заметьте, при острой у нас нехватке для этого вида оборудования и снарядов, и прибавьте сюда техническую сложность его освоения, малого отряда квалифицированных специалистов. И возьмем другой вид — бег на 1500 м, где норму мастера спорта в новой классификации предполагают сделать 3.44,0. До этого норматива даже кандидат в мастера спорта далеко, как говорится, не один шаг. А если учесть, что у нас этот вид явно отстает от мировых стандартов, что за последние годы он заметно потерял авторитет даже у специалистов (будем откровенны, переходят тренеры на марафон, длинный спринт, даже прыжки). Так что не надо быть ясновидцем, чтобы предсказать, какова в дальнейшем судьба этого вида».

Мы не случайно начали обсуждение проекта ЕВСК нашими читателями с письма из Киева, ибо оно как бы предопределило ход разговора, всей почты, полученной в адрес обсуждения проекта. Нет, Виктор Загунько не предлагал своих нормативов, да и вряд ли инженер мог взять на себя такую ответственность. Скорее всего, его выступление продиктовано любовью к нашему виду спорта, знанием его проблем. Впрочем, в том и прелесть проекта, что его можно обсуждать, вносить предложения.

«Я по профессии врач,— пишет Л. Якутин из Дубны,— но в свободное от работы время тренирую марафонцев (сам еще недавно был действующим спортсменом). Уже подготовил двух мастеров спорта, пять кандидатов на это звание. Так что

мои предложения, естественно, будут касаться только бега.

Отмечу сразу, что, к сожалению, многие нормативы в беге от четырехлетия к четырехлетию изменяются по принципу, если так можно сказать, качелей. Поэтому складывается такое впечатление, что изменения в ЕВСК носят скорее произвольный характер, чем являются итогом глубокого изучения проблем. Возьмите, например, норматив I разряда на 30 км. Помнится, в 50-х годах он был равен 1:45.00, затем стал 1:43.00, потом опять 1:45.00, в ныне действующей классификации 1:44.00. Сейчас проект предлагает снова 1:43.00. Из чего находили авторы, предлагая этот норматив.

Теперь в плане обсуждения проекта. Оговорюсь сразу: ни в коем случае, подчеркиваю, ни в коем случае нельзя вводить нормативы I разряда и кмс по времени на кроссовых дистанциях, так как они как раз и не обеспечивают «более объективную оценку уровня подготовленности бегунов». Представьте только на минутку, как в погоне за валом кое-кто начнет укорачивать кроссовые дистанции. Тем более что предлагаемые нормативы можно будет выполнить на соревнованиях коллективов физической культуры. А потом, разве можно давать конкретное время, оценивая его нормативы, когда по профилю трассы всегда будут разными. Вот почему считаю: относительно кроссовых дистанций лучше оставить в силе требования прежней квалификации, а если уж вводить нормативы по времени, то только до I разряда, причем с условием, что масштаб соревнований не должен быть ниже городского».

«Зачем понадобилось авторам проекта вводить на кроссовых дистанциях нормативы I разряда и кандидата в мастера спорта,— пишет Р. Иваницкий из Львова.— Ведь всем ясно, что все эти нормы будут выполняться на местах с большой легкостью во славу цифры. Сотнями, тысячами начнут «штамповать» кмс. Не обесценит ли это классификацию в целом?»

Вчитываясь в письма и чувствуешь, как глубоко, во всем объеме знают читатели проблемы нашего вида спорта, как беспокоит их его благополучие, как переживают, подкашивают пути улучшения дел в том или ином виде. И это радует. Вот, казалось бы, наше клубное движение любителей бега только только набирает силу, люди только начинают поворачиваться к бегу лицом, верить в его чу-

додейственную силу, но уже и эти вопросы не были оставлены без внимания. «На мой взгляд,— пишет в своем письме Т. Косторова из Свердловска,— количество кроссовых дистанций в будущей классификации завышено. Специалисты прекрасно знают, что в кроссе стали уже традиционными основные дистанции, например, у мужчин 1000, 3000, 8000 м на областных соревнованиях, и, как правило, еще добавляются дистанции 12 или 14 км на всесоюзных состязаниях. Так что ничего придумывать не надо. А вот для бега по шоссе дистанций мало. Создается такое впечатление, что авторы проекта не подумали о большой армии любителей оздоровительного бега, КЛБ, которые со временем будут решать задачи не только оздоровительного бега, но и спортивного, особенно если говорить о школьных, студенческих клубах любителей бега. Наверное, есть смысл к имеющимся в проекте дистанциям добавить бег по шоссе на 8, 10 и 12 км. Тут можно ввести даже разрядные нормативы, вплоть до кандидатов в мастера спорта. Введение коротких пробегов привлечет к занятиям еще большее количество новичков».

Конечно, каждого нашего корреспондента, особенно тренеров, волновало больше то, в чем он сам хорошо разбирался, прекрасно знал предмет обсуждения. Поэтому и рекомендации давались по существу, а советы — квалифицированные. «Вот уже 8 лет работаю с бегунами на короткие дистанции,— пишет А. Булдаков, директор ДЮСШ № 1 г. Ленинска Кзыл-Ординской области Казахской ССР.— Мое мнение: разделение юношей по возрастам, которое предлагают авторы проекта новой классификации, в корне не верно. Скорее, нужно ввести ограничение по возрастам в выполнении разрядов, соответственно разработав нормативы. Например, III юношеский разряд вести только для мальчиков и девочек не старше 12 лет, соответственно II — не старше 14 лет и I юношеский разряд — не старше 16 лет. Такая постановка сил будет способствовать постепенному, но надежному росту спортивных результатов молодых спортсменов».

Тренер одной из ленинградских СДЮШОР В. Большаков, наоборот, свои рекомендации начал так: «Юношеские разряды по возрастным группам,— пишет он,— дело толковое. Предлагаю ввести для мальчиков 11—13 лет

нормативы по тройному прыжку: III юношеский разряд — 9,50, II юношеский разряд — 10 м ровно. Мне понятны причины,— пишет далее специалист,— почему в проекте новой ЕВСК эти нормативы не предусмотрены. Но авторы не правы, точнее, они подошли к этому вопросу научно необоснованно. Видно, здесь сыграл свою роль их чисто субъективистский подход к проблеме тройного прыжка. Считается: в этом виде приходится особенно использовать сверхусилия, что само по себе вредно для юных спортсменов. Когда-то я сам пугался давать своим маленьким воспитанникам прыгать тройным с разбега. Но однажды все же пошел против себя. Нет, я не экспериментировал. Скорее, решил подкрепить свои выводы, обоснованные многолетним опытом, теоретическими выкладками. И правда, мои мальчишки прекрасно справились с прыжками. Делали они их легко и просто. Я только следил, чтобы скорость разбега не перекрывала их физические возможности. Ну а то, что дети намного легче усваивают упражнения, связанные с координацией движения (для тройного прыжка это очень важно), я уж не говорю».

Тренер СДЮШОР из Шуи Ивановской области В. Морозов как бы продолжает разговор своего ленинградского коллеги: «Авторы проекта правильно пишут, что значение классификации очень велико для развития спорта. Но в проекте новые нормативы, особенно разрядные, как взрослые, так и юношеские, этой цели, по-моему, не отвечают. Возьмем юношеские разряды. Это же классификационные нормативы общефизической подготовки или, вернее, многоборной классификации. К чему такая раздробленность? Авторы ссылаются на программу ДЮСШ, но она предусматривает строгую систему перехода из одного учебного года обучения в другой. Причем по специализациям. Выглядит это так: 6-й класс — III юношеский разряд, 7-й класс — II юношеский, 8-й класс — I. И так далее. Словом, каждому возрасту свои разрядные нормативы. А теперь как? Как быть с I юношеским разрядом? Не секрет, что тренеры в ДЮСШ уже давно работают (согласно той же программе) со специализированными группами. Вот и выходит, что требования проекта к I юношескому разряду еще можно как-то связать с многоборной специализацией, на худой конец со скоростно-силовыми видами. Но как

С ПРИЦЕЛОМ  
НА МИРОВОЙ

Во второй день соревнований в Киеве Наталья Шубенкова победила в семиборье с великолепной суммой очков — 6799. Это всесоюзный рекорд уступал мировому 64 очка. Могла ли Шубенкова реально претендовать на рекорд мира? Такой вопрос, естественно, возник у многих. Его мы и задали старшему тренеру сборной команды страны по женскому многоборью В. Лагошину.

— В сущности, и в Киеве она могла показать результаты еще более высокие. Прежде всего в прыжках в длину и в высоту, в беге на 800 метров. Очень важно, что Шубенкова уверенно чувствует себя в метании копья. Спортсменке надо существенно улучшить выступления в толкании ядра. Резервы для этого есть. Так что на вопрос о том, есть ли у Шубенковой возможность стать рекордсменкой мира, следует ответить утвердительно. Однако нужно помнить и о том, что и у нас и за рубежом (прежде всего в ГДР) есть очень сильные спортсменки, тоже реально претендующие на установление нового мирового рекорда.

■ Вот такой получился разговор. Конечно, не все предложения и оценки проекта попали на страницы журнала. Да мы и не смогли бы этого сделать — столько было писем. Радовало уже то, что все корреспонденты прекрасно знают предмет разговора, суть дела, предлагали свои варианты, спорили, советовали, доказывали, взвешивали за и против, прежде чем дать какой-то совет. За все это журнал выражает свою признательность. Обсуждение получилось по деловому коротким, принципиальным и, хочется верить, полезным. Со всеми пожеланиями наших корреспондентов мы ознакомили авторов проекта Единой всесоюзной спортивной классификации, которые просмотрели их с большим вниманием.

быть с теми мальчишками и девчонками, которые специализируются в беге на выносливость?

Или еще. Авторы проекта предлагают ввести разрядные нормативы (юношеские) по возрастам. Хорошо это или плохо? Давайте представим на минутку психологию 11—13-летних спортсменов. Предположим, что они выполнили норматив II юношеского разряда, и вот пришло время перейти в другую возрастную группу. Все надо начинать, можно сказать, сначала. То есть выполнить сначала третий юношеский разряд. Но он уже был третьеразрядником, даже обладал знакомом II разряда. Вряд ли мальчишки и девчонки поймут такие перестановки.

Надо отметить, что в проекте особый интерес у специалистов вызвали как раз классификационные нормативы по юношескому возрасту. «Сделано очень важное начинание — введение юношеских разрядов, — пишет нам хабаровский тренер П. Харин. — Когда показал новый проект своим пятиклассникам. Они их тоже одобрили, особенно мальчишки. Так как их разрядные нормативы были до этого очень сложными. А вот в проекте новой классификации нормативы для девочек в беге на 30 и 200 м явно занижены, теряется спортивный принцип: их можно выполнить, как говорится, между делом, даже не тренируясь. Для сравнения приведу средний результат моих воспитанниц — учениц 5-х классов, в беге на 30 м — 5,0—5,2. Хочу предложить для девочек следующие нормативы:

	11—13 лет		14—15 лет		16—17 лет	
	II юн.	III юн.	II юн.	III юн.	II юн.	III юн.
30 м	5,1	5,3	4,9	5,0	4,8	4,9
200 м	34,0	35,0	33,0	34,0	32,0	33,0

У мальчишек разрядные нормативы вполне допустимые и соответствуют их развитию».

Некоторые авторы рассматривали проект как обоснование для глубокого анализа того или иного вида и, прежде чем предлагать свои нормативы, взвешивали все за и против. «В принципе не согласен в проекте новой классификации с нормативами по спортивной ходьбе у женщин, — пишет С. Солдатов из Кривого Рога. — Спортивная ходьба и так не очень популярный вид, тем более у женщин, и такие нормативы не будут способствовать пополнению отряда ходоков, наоборот, уменьшат его. В классификации на 1976—1980 гг. похожие нормативы уже вводились, но, как видно, не оправдали себя, раз предлагались новые на олимпийский цикл 1980—1984 гг. И вот снова завышение. Зачем же повторять ошибки? Мне кажется, что для женщин в спортивной ходьбе могли бы подойти такие нормативы:

	3 км	5 км	10 км
мсМК	—	—	46.20
мс	—	28.40	49.00
кмс	15.00	26.30	53.20
I	16.00	28.20	58.00
II	18.00	31.00	1:04.00
III	20.30	33.30	1:10.30

«Показал новые нормативы по спортивной ходьбе своим воспитанницам, — делится своими мыслями москвич В. Думнов. — Они мне прямо сказали, что не будут тренироваться. И наверное, правы. Ведь нормативы в их виде сканули с одного разряда на другой. У нас сегодня проблема вовлечь девушек в занятия спортивной ходьбой, а тут предлагают такие требования, такие нормы. Мы должны не повышать нормативы, а увеличивать количество дистанций. Нужны для девочек, да и мальчишек тоже, дистанции в 1, 2 км, вести на них и разрядные нормативы».

Не все, конечно, специалисты давали поправки к проекту новой классификации. Но высказать свое мнение стремился каждый. У одних мысли, предложения занимали, как это было у Н. Каткина из Днепропетровска, инженера по профессии, несколько строчек, у других — целые послания. «Конечно, — пишет тренер А. Лоза из Жданова Донецкой области, — классификационные нормативы должны отражать прогресс легкой атлетики, однако некоторые нормативы в предлагаемом проекте ЕВСК на новый период явно завышены. Речь идет о метании молота и конкретно о нормативе мастера спорта, который предлагают авторы, — 70 метров. Это, товарищи, не реально. Нельзя ведь равняться на отдельных талантливых спортсменов. Их результаты несут, я думаю, скорее психологический характер. Да и есть ли смысл, в конце концов, ставить в один ряд тех, кто является кандидатом в сборную команду СССР, у которых, чего греха таить, условия совсем другие, и рядового спортсмена, которому очень важно стать мастером спорта — для своего самоутверждения, для перспективы роста. «Железно» выполнить норматив мастера спорта даже по ныне действующей классификации — 67 м очень трудно, а сегодня предлагают уже 70 м. Наивысшего расцвета в метании молота спортсмен достигает где-то между 24—28 годами. Для этого, кончив среднюю школу (17 лет), атлет должен быть уже как минимум перворазрядником. Далее — учеба или работа. Условий для нормальных трениров-

вок (6—7 раз в неделю примерно по 4 часа) у студента нет, тем более у рабочего. Не буду говорить о физкультурных вузах, где, учась, более или менее можно тренироваться. В обычных институтах спортсменам не создают условий для роста мастерства. А тут еще и норма такая. Кстати, Юрий Седых окончил среднюю школу, имея лишь 62 м. 70 метров — это далеко не 62. В прямом и переносном смысле».

Тренер из Жданова не одинок в своих рассуждениях. Вот выдержки из коллективного письма из Запорожья, в котором группа спортсменов как бы продолжает разговор, начатый Лозой: «Нормативы в метании молота явно завышены. Особенно это относится к нормативам кмс и мс. Предлагаемая норма мастера спорта — 70 м еще недавно была результатом международного уровня. Мы понимаем, что каждый спортсмен должен стремиться к достижениям наивысших для себя результатов и, в частности, стать мастером спорта. Для этого приходится, что называется, не щадить своих сил и времени, отказываясь фактически от всего «мирского». Но даже при таких условиях выполнить норму мс бывает очень и очень трудно, а нам, чтобы стать мастерами спорта, предлагают метать снаряд на 70 м. Наш вид является, пожалуй, самым возрастным. Как пишет мастер метания молота А. Бондарчук, своего расцвета спортсмен может достигнуть как минимум к 25 годам. Если учесть, что далеко не везде имеются у нас поля для метаний, что после школы ребята идут учиться в вузы или работать, то станет ясно, чего будет стоить стать мастером спорта. Каждый понимает, что в борьбе или в штанге им стать намного проще. Изменение норм мастера спорта международного класса оправдано, так как на международной арене борьба на высоком уровне значительно подняла конкуренцию. Но это мы говорим о тех, кто уже на пороге сборных команд СССР, а рядовым спортсменам, у которых все еще впереди... Впрочем, перспектива — понятие растяжимое. Так что нормативы мс и кмс, считаем, нужно оставить прежние».

Проект ЕВСК собрал вильнюсских специалистов вместе, и вот письмо в редакцию: «Занижены нормативы I разряда на дистанции 800 м у мужчин. 1.57,5 — это результат, который доступен юношам. Юниоры должны бежать и бегут по кмс. Это раз! Два — завышены нормативы I разряда и кмс на дистанции 3000 м у женщин. Так вообще отпугнем женщин от этого вида, в котором и без того не густо. Девчата, скорее всего, будут переходить на дистанцию 800 м, где более или менее (относительно) легче выполнить нормативные требования».

После 11-летнего перерыва мировой рекорд в толкании ядра у женщин вернулся в нашу страну. Премницей славы Надежды Чижовой стала москвичка Наталья Лисовская. В Сочи она толкнула ядро на 22,53, на 8 см превысив рекорд И. Бризенки (ГДР).

Динамика результатов:

1978 г.	—13,22
1979 г.	—14,50
1980 г.	—14,91
1981 г.	—18,66
1982 г.	—19,84
1983 г.	—20,87
1984 г.	—22,53

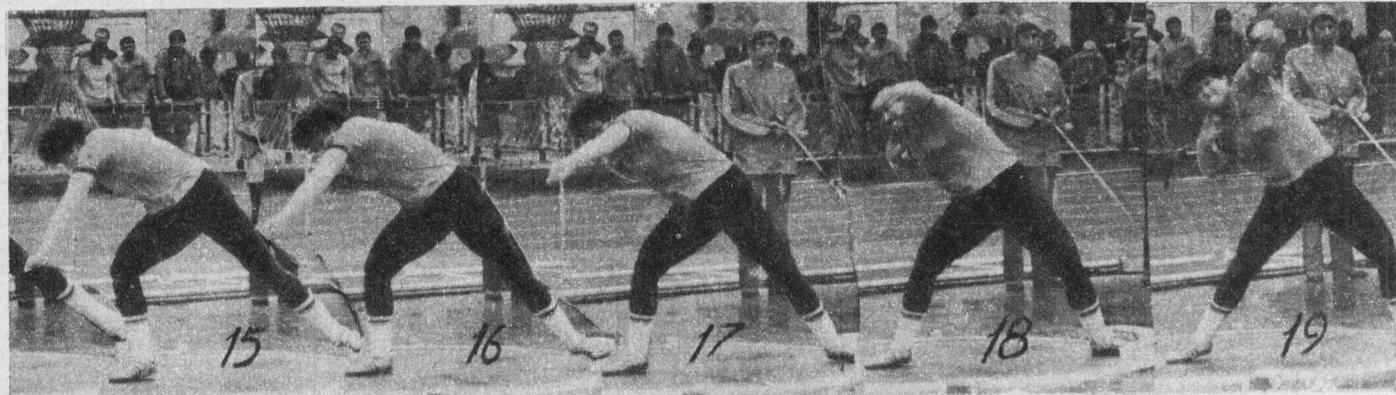
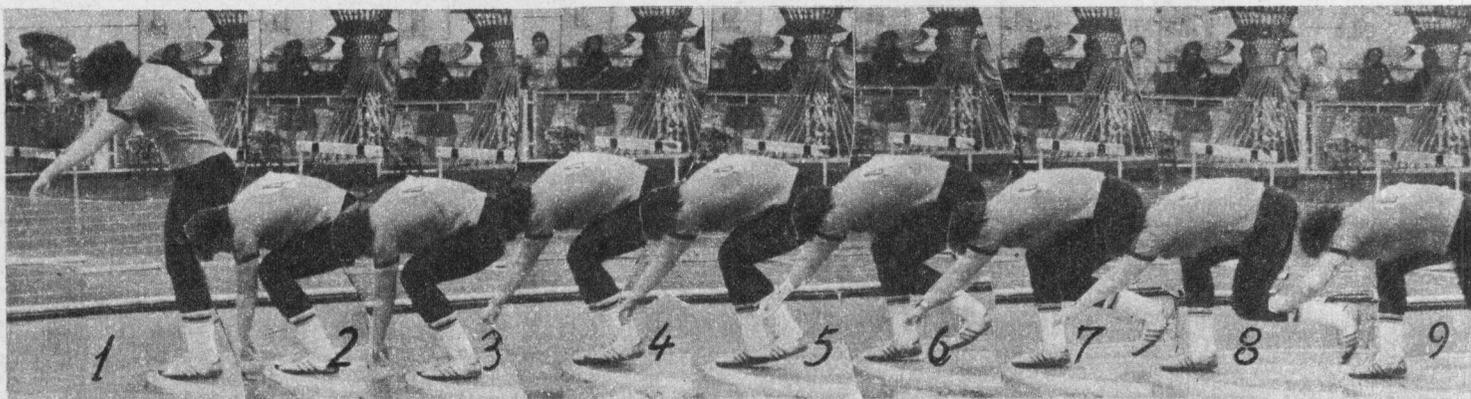
■ Московская спартаковка Наталья Лисовская (родилась 16 июля 1962 г., рост 187 см, вес 92 кг) начала заниматься легкой атлетикой в возрасте 11 лет в ташкентской ШИСП, где получила хорошую многоборную подготовку, тренируясь под руководством преподавателя школы Р. Н. Зисмана. Постепенно определилась ее легкоатлетическая специализация — толкание ядра и метание диска (в этом виде Лисовская в 1982 г. показала высокий результат — 63,44). А с 1980 г. уже в Москве Лисовская начала подготовку у олимпийской чемпионки Фаины Мельник, где достигла довольно высокого уровня развития физических и, прежде всего, силовых качеств.

В нынешнем году Наталья Лисовская начала сезон с установления рекорда СССР — 21,75 (20 мая в г. Сочи), а еще через неделю — 27 мая — показала выдающуюся серию ре-

зультатов в одном состязании: 21,74 — 21,25 — 21,80 и, наконец, толкнула ядро на 22,53, установив новый мировой рекорд, на 8 см превышавший прежнее летнее достижение И. Бризенки (Слупянек) и на 3 см «абсолютное» мировое достижение Х. Фибингеровой, установленное в зале еще в 1977 г. Именно эта рекордная попытка и представлена на кинограмме.

Что же характерно для техники новой рекордсменки мира? Прежде всего хотелось бы отметить простоту и надежность предварительных действий спортсменки — группировку и разгон снаряда. А в финальной части — большую длину пути активного воздействия на снаряд, что дало возможность добиться высокой скорости вылета ядра (к сожалению, кинограмма снята со скоростью 24 кадра в секунду, что не дает возможности оперировать точными пространственными и временными характеристиками движения спортсменки и снаряда).

Характерной чертой выполнения скачка (кадры 4—12) является то, что спортсменка удерживается на согнутой правой ноге почти до полного выпрямления левой (кадры 4—10) и лишь затем отталкивается



# ядро толкает Наталья Лисовская

правой ногой (кадры 10—12). В течение всего разгона Лисовская сохраняет естественное, так называемое закрытое положение, держа ядро близко к опоре. К моменту окончания отталкивания туловище и маховая левая нога составляют почти прямую линию (кадр 13).

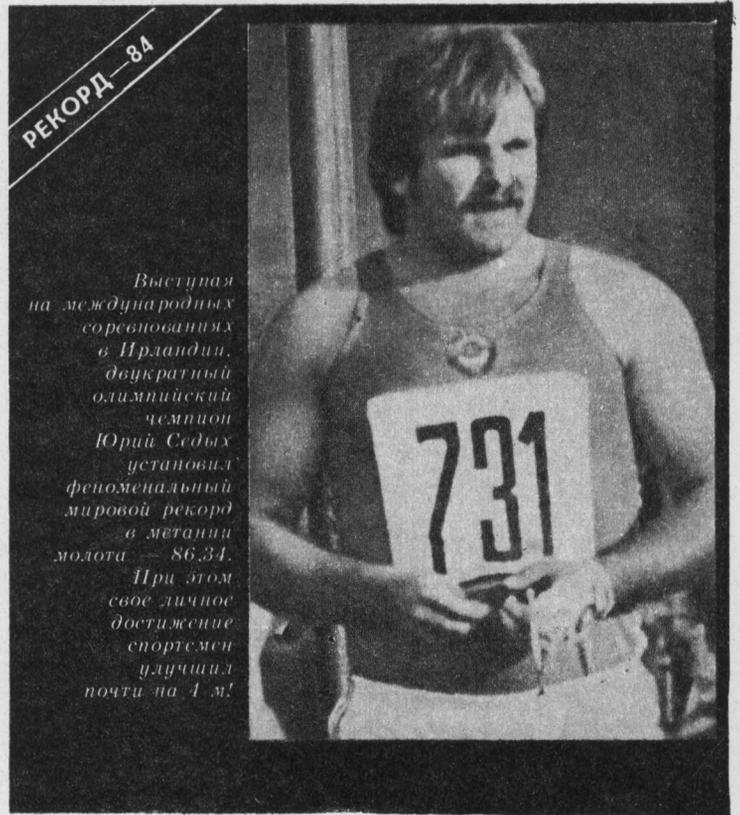
Скачок (правильнее в данном случае было бы сказать: скольжение) по кругу спортсменка начинает с переката с передней части стопы правой ноги на пятку. При этом она не разгибает полностью ногу, скользя по поверхности круга, не отрываясь от опоры. Заканчивая скачок спортсменка приходит в центре круга в положение с широкой расстановкой ног (кадры 15—17) и с большим наклоном туловища вправо. Чрезвычайно важно, что при этом Лисовская сохраняет закрытое положение: левая рука и левое плечо опущены, а левая нога находится у самого ограничительного сегмента. Поза спортсменки очень естественна и не напряжена. При этом отметим, что даже в момент касания левой ногой опоры, правая рука с ядром находится в первой половине круга (кадр 16). Именно такое положение

и создает возможность длительного воздействия на снаряд в финальной части толкания (кадры 17—25).

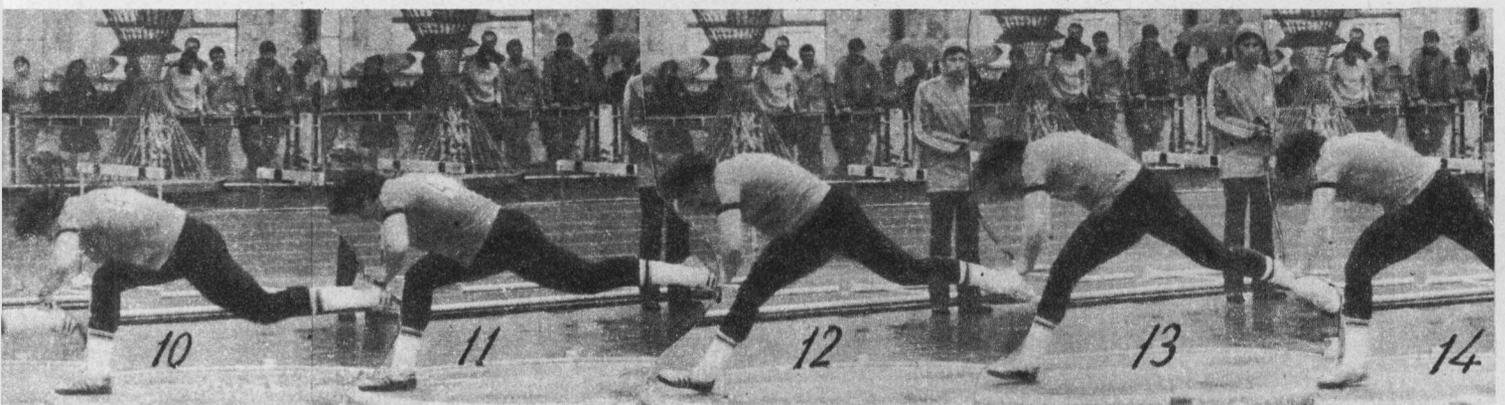
Далее спортсменка последовательно включает в работу мышцы правой ноги, туловища и лишь затем — толкающей руки, непрерывно активно воздействуя на снаряд. Эта непрерывность усилий на протяжении примерно 2-метрового пути ядра и позволяет Лисовской сообщить снаряду скорость, необходимую для полета за 22,5 м.

Касаясь технических погрешностей техники Лисовской отмечу, что ей следует проводить правую ногу во время скачка несколько дальше, к центру круга. Это даст возможность активной использовать силу мышц ноги во время финальной части.

**Л. МИЛЕШИН,**  
заслуженный  
тренер РСФСР



*Выступая на международных соревнованиях в Ирландии, двукратный олимпийский чемпион Юрий Седух установил феноменальный мировой рекорд в метании молота — 86,34. При этом свое личное достижение спортсмен улучшил почти на 1 м!*



# старт дает „Дружба“

ДЕТИ,  
ЮНОШИ,  
ЮНИОРЫ

■ Нынешним летом в двадцать девятый раз собрались на свой всесоюзный финал юные спортсмены — участники всесоюзных соревнований пионерских дружин по легкоатлетическому четырехборью «Дружба». На этот раз финальные соревнования состоялись в городе-герое Севастополе на новом спортивно-оздоровительном комплексе имени 200-летия города. Более 200 юных легкоатлетов из всех союзных республик, городов Москвы и Ленинграда собрались, чтобы помериться силами в беге, прыжке и в метании, выяснить, кто сильнее.

Уже почти три десятилетия живет «Дружба», успешно решая поставленные перед ней важные задачи: способствовать популяризации легкой атлетики среди школьников пионерского возраста. Задача благородная, и в этом плане значение «Дружбы» переоценить трудно. Без всякого сомнения, она немало сделала для развития «королевы спорта» в городских и сельских школах, и многие из тех, кто в последние годы принес успех нашей молодежной легкой атлетике, прошли через школу «Дружбы». Как правило, между стартом в «Дружбе» и приходом в сборную молодежную команду страны — временная дистанция достаточно солидная. Но вот москвичка Ирина Привалова и Рита Дунаева из Днепрпетровска были победительницами «Дружбы» всего два года назад,

а уже в нынешнем году Ирина выполнила норматив мастера спорта в прыжке в длину — 6,34 и в беге на 60 м — 7,2. Рита набрала в сумме семиборья 5350 очков, что соответствует нормативу кандидата в мастера спорта. В прошлом году победительницами среди команд мальчиков стала команда школы № 121 из Тбилиси. Именно она представляла нашу страну на международном финале в Венгрии. Так вот, из того состава четверо ребят — Георг Арутюнов, Лия Нониашвили, Дмитрий Тимофеев и Олег Андреев вошли в нынешнем году в состав сборной команды Грузии среди школьников. Есть и много других примеров, подтверждающих тот факт, что «Дружба» — один из родников, питающих нашу отечественную легкую атлетику. Причем, как видим, речь идет не только о массовости.

Вырос в последние годы и средний уровень результатов, которые показывают участники «Дружбы» по сравнению с предыдущими годами. Не стал исключением и нынешний финал. Не удалось, правда, победителям на этот раз превзойти результаты участников прошлого года, но в среднем они были на том же уровне или чуть выше. Лучшими среди команд девочек стали юные спортсменки из железнодорожной школы № 4 поселка Вычегодский Архангельской области, школы № 81 Львова и желез-

нодорожной школы № 5 города Бельцы Молдавской ССР. Среди команд мальчиков сильнейшими оказались юные атлеты школы № 121 Тбилиси, № 75 Алматы и школы № 7 Каунаса. В личном первенстве первенствовали Дейви Язратс из школы № 1 города Тюри Эстонской ССР и Отари Фароян из школы № 121 Тбилиси.

Главная идея этих пионерских соревнований, как известно, в том, чтобы активизировать работу легкоатлетических секций в самой школе, в пионерской дружине, выявить сильнейших на городских, районных, областных и других финалах. Ведь основная работа ведется непосредственно в школах, где должны быть секции легкой атлетики, проходить соревнования между классами, выявляться свои чемпионы. Чем больше школ, развивающих легкую атлетику, тем выше массовость, за которой придет и мастерство.

Многие из тех, кто приехал на всесоюзный финал, заняли первое место на предыдущих этапах — соревнованиях в республиках. Но даже беглый разговор с участниками во время мандатной комиссии дал возможность сделать вывод, что в большинстве школ, представители которых приехали в Севастополь на всесоюзный финал, внутришкольные соревнования по четырехборью «Дружба»

проведены не были. Это означает, что за бортом этих интереснейших, доступных соревнований остались тысячи мальчишек и девчонок, так и не вкусивших радостей состязаний со сверстниками из своего класса, из своей школы. Как свидетельствует читательская почта «Пионерской правды», многие сотни юных спортсменов вообще ничего не слышали (!) от своих учителей о существовании подобных состязаний.

Не лучше порой дело обстоит и с организацией соревнований по четырехборью в масштабе города, области. По какому-то непонятному принципу (чаще всего в силу традиции) выбирается команда, которая и едет представлять город или область на следующем этапе. Например, не в обиду будет сказано нынешним лауреатам — команде из поселка Вычегодский, но и они прошли путь к победе на целых две ступени меньший, чем полагалось: не проведено в нынешнем году финала «Дружбы» ни в Архангельской области, ни в зонах Российской Федерации. Нельзя ни в коем случае умалять при этом заслуг учителя физкультуры из вычегодской школы, который вот уже в течение нескольких лет готовит для всесоюзного финала сильные команды, привил школьникам большую любовь к легкой атлетике. Думается, вину за то, что «Дружба» теряет еще на далеких подступах к финалу своих бойцов, должны разделить и работники спортивных комитетов, и работники комитетов комсомола и отделов народного образования, у которых, как очевидно, свое отношение к этим массовым стартам школьников.

На следующий год наше пионерское четырехборье «Дружба» отметит свое тридцатилетие. Юбиляру принято готовить разного рода подарки. На наш взгляд, было бы неплохо в качестве подарка преподнести «Дружбе» в юбилейном для нее году отличную организацию соревнований на всех без исключения этапах, от пионерских дружин до международного финала, так, как это записано в Положении. Чтобы размах был вдвое большим, чтобы «Дружба» еще для нескольких тысяч мальчишек и девчонок стала воротами в мир спорта, в мир легкой атлетики.

А. КОНСТАНТИНОВ



Сколько эмоций вызывает и у зрителей, и у спортсменов эстафета! Юные участники четырехборья «Дружба» с удовольствием соревнуются в пятом виде — эстафете 5×80 м.



# Бег и здоровье

ОРГАНИЗАЦИЯ • ОПЫТ • МЕТОДИКА • СОВЕТЫ • КОНСУЛЬТАЦИИ

## неделя бегуна

■ Сентябрь вот уже третий год подряд связан для всех поклонников физических упражнений с оздоровительным бегом. Успешно взяв старт в 1981 г., праздник массового бега занял отныне постоянное место во всеоюзном календаре оздоровительных мероприятий, логично трансформировавшись в Неделю бегуна.

За три года произошло много событий, связанных с проблемой развития этой формы массовых занятий. Движение клубов любителей бега и ходьбы ширится. Растет их число, растет число занимающихся, количество соревнований, проводящихся для тысяч любителей. Подведены итоги первого всеоюзного конкурса КЛБ, определены лучшие. Конкурс дал импульс всему движению.

Стартовал и еще один конкурс, который также, несомненно, будет способствовать росту числа людей, приобщившихся к занятиям физическими упражнениями — конкурс «Движение для здоровья», объявленный «Советским спортом». Нынешним августом, в День физкультурника, впервые по всей стране были проведены сорев-

нования по марафону, призвавшие на старт тысячи мужчин и женщин, уже достигших в своих занятиях оздоровительным бегом успехов и подготовивших себя к проверке марафоном. Соревнования, прошедшие в столицах союзных республик, крупнейших городах, внесли большой вклад в дело пропаганды оздоровительного бега. На старте очередное важное мероприятие — всеоюзная Неделя бегуна. Во многих же республиках и городах проводятся не только дни и недели бега, но и декады, месячники. Сентябрь закономерно получил название «беговой». Подготовка к Неделе бегуна началась повсеместно и давно. Опыт проведения массовых соревнований для сотен тысяч участников накопился ныне практически в каждом коллективе. Учитывая этот опыт, готовятся к осеннему празднику бега спортивные комитеты, федерации легкой атлетики, советы КЛБ городов, районов, областей и республик.

Вновь, в который уже раз, превратится в огромный беговой центр подмосковный Калининград, где Неделя бегуна пройдет при самом активном

участии энтузиастов из клуба любителей бега «Муравей», имеющего огромный многолетний опыт проведения такого массового мероприятия, каким является пробег имени академика С. П. Королева.

В спортивных организациях Российской Федерации старты нынешней Недели бегуна сольются с проводимым в рамках всероссийских соревнований по массовым видам спорта пробегом «Здоровье», который проходит в три этапа и посвящается 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

Много интересного предусмотрено и в других республиках, других городах.

Очередного праздника бега с нетерпением ждут тысячи людей, к нему готовятся, и, чтобы не разочаровать их ожиданий, предстоит потрудиться всем, кто будет иметь отношение к организации и проведению Недели бегуна. Относится это в первую очередь к спортивным работникам, отвечающим за развитие массового спорта, к специалистам легкой атлетики, тренерам, судьям, к федерациям легкой атлетики, советам клубов любителей бега.

Уже сейчас надо создать организационные комитеты, которые с учетом прошлого опыта должны заниматься всей подготовительной работой, главная задача которой — обеспечение судейства на размеченных и утвержденных заранее трассах. Об особенностях проведения массовых состязаний в беге и ходьбе в достаточной мере уже писали и «Советский спорт», и журнал «Легкая атлетика». Да и на местах уже накоплен достаточный опыт.

Но самое важное его не должны забывать организаторы — главная задача Недели бега не единоразовый выход тысяч людей на старт ради галочки или ради красивых, поражающих своей величиной цифр, а привлечение через праздник бега к регулярным занятиям новых тысяч людей, поверивших в целительные свойства оздоровительного бега. Именно в дни проведения таких праздников, как показывает опыт, пополняются существующие клубы любителей бега и ходьбы и создаются новые. Именно в этом и должен быть главный итог праздника бега.

Итак, на старте — Неделя бегуна.



# В «Надежду» с надеждой

Истории создания большинства наших клубов любителей оздоровительного бега, как правило, похожи: у истоков стоят энтузиазм и желание собрать вокруг себя единомышленников, поделиться своим открытием чудесного мира оздоровительного бега. И единомышленники обязательно находятся, образуется новый клуб.

История смоленского КЛБ «Надежда» не является исключением. Энтузиаст появился: им стал Евгений Григорьевич Мильнер, врач, кандидат медицинских наук. В бег он пришел, как и многие страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, разувверившись в традиционных методах лечения и обратившись к бегу, как к последнему средству. И бег сделал его здоровым и вполне логично превратил его в страстного пропагандиста. Чтобы изучить этот феномен оздоровления досконально, Мильнер специально перешел из клиники Смоленского мединститута на кафедру физиологии института физкультуры и занялся научной работой, связанной с оздоровительным бегом. Кстати, летом вышла в издательстве «Физкультура и спорт» его книга «Выбираю бег», в которой он обобщил свой 15-летний опыт занятий, опыт работы в КЛБ «Надежда».

Клуб возник дважды. Впервые — в 1970 г., когда

**Поздравление  
с днем рождения —  
члену КЛБ ветерану  
Великой  
Отечественной войны  
И. П. Терюшову**

в стране существовало всего два КЛБ — в Ленинграде, в Удельной, и в Москве, при московском Доме ученых. На лаконичное объявление, которое было опубликовано в областной газете, пришли сто представителей сильного пола и ни одной женщины. Клуб получил название «Мы — мужчины». К сожалению, освоив методику занятий, большинство членов клуба через год-два перестали посещать коллективные тренировки, перейдя на самостоятельные. Клуб фактически почти перестал существовать: осталось в нем всего шесть человек (которые, кстати, занимаются до сих пор в спортивной группе воссозданного через десять лет клуба нынешнего образца).

Эту попытку воссоздать клуб Мильнер предпринял несколько лет назад. Вновь появилась заметка в газете и вновь пришло, по иронии судьбы, ровно сто человек, но на этот раз на приглашение отозвались исключительно представительницы слабого пола. Почти все они пришли с надеждой улучшить здоровье, сбросить лишний вес, избавиться от тех или иных болезней. Потому клуб и стал называться «Надежда».

Сегодня о «Надежде» знают во всех уголках нашей страны. И не только потому, что о работе клуба писали «Советский спорт», «Советская Россия», журнал «Физкультура и спорт». Знают о его существовании и потому, что в течение уже нескольких лет на традиционном пробеге, посвященном памяти академика С. П. Королева, в подмосковном Калининграде среди победительниц в старших возрастных группах появляются фамилии представительниц смоленского клуба.



В прошлом году сильнейшей в беге на 10 км оказалась 62-летняя Ангелина Игнатъевна Маклецова. Три года занимается она в клубе, пришла с целым набором болезней. Начала в группе новичков с ходьбы, затем перешла к бегу трусцой. Сейчас, когда в медицинской справке ей пишут «практически здорова», ежедневная норма Ангелины Игнатъевны — 5—10 км, а в выходные дни 15—20. Накануне своего 60-летия в 1982 г. она дебютировала в пробеге памяти академика С. П. Королева на 10-километровой дистанции и была пятой, а в прошлом году, как мы писали выше, стала победительницей. Следует добавить, что Маклецова — ветеран войны, ушла добровольцем на фронт в сорок первом году и всю войну трудилась в военно-полевых госпиталях. До сих пор работает она в смоленском госпитале, и работает на совесть, ее фотография не сходит с доски Почета передовиков труда.

Подобных примеров в клубе предостаточно. Аналогичные спортивные биографии и у 58-летней Н. Н. Шашенковой, и 62-летней Г. А. Черкас и многих других людей пожилого возраста. Но есть примеры и с людьми более молодыми. Нынешней бессменной старосте одной из групп клуба Алле Бабак 36 лет. В ее «активе» были вегетососудистая дистония, стенокардия, ревматизм, недостаточность митрального клапана. Пришла она в клуб после мно-

**Каждый год в честь  
Дня Победы  
КЛБ «Надежда» проводит  
традиционный пробег**

гочисленных и не дававших результатов посещений врачей. Мильнер «прописал» ей ходьбу. Даже она давалась Алле вначале с трудом: начиналось сердцебиение. Первый раз на трусцу она перешла через восемь месяцев занятий ходьбой. Начала с небольших отрезков, затем перешла к более длительным пробежкам. Теперь Бабак одна из самых активных и деятельных членов клуба, страстный пропагандист оздоровительного бега, участница многих соревнований. 5—8 км ее ежедневная тренировочная норма. О болезнях забыто. За последние два года она ни одного дня не болела. Таким образом, «Надежда» вернула обществу еще одного работоспособного труженика.

Уже не один десяток людей самого различного возраста прошли подобным маршрутом к здоровью и творческому долголетию. Маршрут этот в «Надежде» отработан до мелочей. О методике, которая применяется здесь, журнал «Легкая атлетика» в прошлом году писал подробно. Можно добавить, что сейчас она принята на вооружение, судя по редакционной почте, во многих других клубах любителей оздоровительного бега и ходьбы в разных уголках страны. Огромное количество писем идет и непосредственно



в клуб, Евгению Григорьевичу Мильнеру. И на все письма отвечает либо он сам, либо члены клуба.

Оздоровительный бег, как известно, не сразу завоевал популярность и признание. Причем даже у специалистов физкультуры и спорта. Евгений Григорьевич вспоминает те времена, когда даже коллеги по институту физкультуры с иронией относились к его увлечению, не считая делом серьезным. Но, очевидно, успехи членов клуба сделали свое дело. Для иллюстрации сказанного приведем несколько абзацев из опубликованной в областной смоленской газете «Рабочий путь» заметке, написанной заслуженным тренером СССР, доктором института физкультуры В. Приставкиным, чьи ученики защищают честь нашей страны в конькобежном спорте.

«Я более 30 лет отдал спорту, из них 10 лет был членом сборной команды СССР, а затем стал сам готовить мастеров по конькобежному спорту. В молодости, как и большинство людей, был здоров, полон сил и энергии. А после 40 лет начали одолевать различные болезни: перенес арахноидит, затем стали беспокоить печень и почки. Я перепробовал многие виды физических упражнений, пока, наконец, не пришел к выводу, что самым простым и эффективным средством оздоровления является оздоровительный бег. Начал с воскресных длительных пеших походов. Постепенно здоровье мое улучшилось, и два года назад я приступил к занятиям оздоровительным бегом под руководством председателя КЛБ «Надежда» Е. Мильнера.

После первых двух месяцев занятий исчезли головные боли, а через полгода перестали беспокоить почки, уменьшились боли в печени, сбросил 8 кг лишнего веса. Теперь я уже не могу жить без этих простых физкультурных занятий, основу которых составляет бег. Сейчас бегаю ежедневно во время утренней зарядки по 15—30 мин, а по воскресеньям продолжительность пробежек достигает 40—60 мин.

Мне часто приходится встречаться с ветеранами спорта, которые в молодости имели высокие достижения, а после прекращения активных занятий ведут малоподвижный образ жизни, расплелись, плохо себя чувствуют. И всем я рассказываю о своем открытии бега, зову их к нам в клуб «Надежда».

«Надежда» постоянно напоминает о себе, ведет работу по вовлечению новых членов. Регулярно накануне традиционных весеннего и осеннего пробегов в газете появляются объявления о наборе в группы КЛБ. А недавно областной спорткомитет проявил хорошую инициативу: обобщил опыт работы

клуба и размножил типографским способом тиражом в несколько сот экземпляров красочный буклет «Бег — это молодость, красота, здоровье». Его сейчас можно увидеть во всех физкультурных коллективах города, в поликлиниках, учебных заведениях, домоуправлениях. Результат сказался мгновенно: приток желающих заниматься бегом увеличился.

Сейчас более 200 человек (три группы: две оздоровительные и спортивная) собираются по воскресным дням на базе ДСО «Урожай» на берегу Дубровенского озера, что неподалеку от Смоленска (клуб ныне закреплен за сельским обществом «Урожай», пользуется его поддержкой). Здесь проходит совместная тренировка. А в другие дни члены клуба занимаются самостоятельно по утвержденным в клубе планам.

Появились в городе и два филиала клуба. Кроме них стали возникать в Смоленске и в области группы оздоровительного бега, которые хоть и не имеют прямого отношения и связи с «Надеждой», но все же возникают и работают, используя ее опыт и методику. Дело в том, что методичка, написанная Е. Г. Мильнером для студентов, вручается каждому, кто едет на практику в коллективы физкультуры. И студенты, особенно те, кто предал легкой атлетике и бегу, успевают за время практики создать группу любителей бега.

С основами методики занятий бегом знакомят также членов студенческой школы молодого лектора в курсе «Научное обоснование занятий оздоровительным бегом». Пропагандистская работа, которую ведут председатель и его помощники, не останавливается ни на один день.

Клуб «Надежда», который стал известен далеко за пределами Смоленска, к сожалению, имеет и много нерешенных проблем, самая существенная из которых — отсутствие собственного помещения. Думается, такой пропагандист здоровья, организации физкультурно-оздоровительной работы города должен бы иметь свое помещение. Дело оздоровления жителей города, которому ныне придается столько значения, от этого выиграло бы в несколько раз.

Но, как бы то ни было, «Надежда» движется вперед по пути здоровья, привлекая в свои ряды все новые и новые десятки людей, поверивших в целебные свойства бега и пополняющих строй тех, кто обрел самое желанное — здоровье.

А. АЛЕКСЕЕВ

## контроль и само- контроль

■ Людям старше 40 лет, не имеющим в прошлом двигательного опыта, не занимающимся физическим трудом, прежде чем начинать длительные, особенно быстрые прогулки, следует, как мы уже говорили раньше, пройти тщательное медицинское обследование.

А в процессе занятий следить за своим состоянием можно и нужно самим занимающимся.

Контроль за нагрузкой осуществляется по изменению частоты пульса после физического напряжения. Подсчитайте частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое за 15 с и умножьте на 4, чтобы знать свой пульс за минуту. Затем сделайте 10 приседаний за 20 с. После приседаний тотчас подсчитайте ЧСС за 15 с и умножьте на 4. Если разница между вторым и первым пульсами в покое (до приседаний) будет не более 10 ударов, вам доступна средняя степень нагрузки, т. е. вы можете ходить со скоростью 5—5,6 км в час; если разница не более 20 ударов, ходить надо медленнее — до 4 км в час; если разница не более 30 ударов, ходьба должна быть еще медленнее — от 2,5 до 3 км в час.

Если же разница после приседаний будет более 30 ударов в минуту, вам следует обратиться к врачу-кардиологу или к специалисту по лечебной физкультуре. Целесообразно также посетить врачебно-физкультурный диспансер, где вам дадут квалифицированную консультацию.

Из прошлых номеров журнала вы знали, как начинать оздоровительную ходьбу неподготовленным и малоподвижным людям.

Не забудьте считать свой пульс до выхода на прогулку и по возвращении. Если будет большая разница между вторым и первым показателями и он не придет к исходному уровню спустя 5—10 мин, нагрузка вам великовата. В следующий раз уменьшите темп.

При ощущении усталости отдыхать можно больше, а при хорошем самочувствии и желании двигаться — ходить дальше. Если пульс быстро приходит близко к первоначальной величине, можно совсем отказаться от отдыха и даже можно прибавлять время прогулок по самочувствию и восстанов-

лению пульса, а также по желанию. При этом имейте в виду, что после двух-трех месяцев систематических прогулок ежедневно или через день желание ходить имеет важное значение и с ним надо считаться.

Более молодые и практически здоровые могут отдавать предпочтение скорости и темпу, а пожилые — продолжительности, объему ходьбы в более умеренном темпе. Во всех случаях нагрузка не должна вызывать одышки, пульс после возвращения домой должен через 10 мин приближаться к исходному. Но совсем к первоначальной величине он может не возвратиться. Считается, что во время отдыха после физического напряжения организм нуждается в кислороде не меньше, чем во время его. Однако в пожилом возрасте (после 60 лет) никакая физическая, эмоциональная или умственная нагрузка не должна вызывать переутомления...

Чтобы контролировать себя грамотно, надо определить скорость ходьбы. Как же определить скорость передвижения и расстояние прогулки? Для этого измерьте длину своего шага. Лучше двойного. С линии, на которой вы стоите двумя ногами, шагните левой, затем правой ногой и замерьте от пятки первой ноги до носка второй (правой), разделите на два. Установите протяженность квартала или переулка, улицы, аллеи парка, тропы в лесу количеством шагов. Любое место, где вы гуляете, можно измерить шагами. Считать шаги целесообразно двойные. Это легче. Тогда общее количество шагов умножается на количество сантиметров в шаге. Так вы определите метраж ходьбы. Зная время, потраченное на преодоление отрезка прогулки, и количество шагов (темп их должен быть всегда одинаковым), можно узнать скорость передвижения.

По мере тренированности вы научитесь правильно высчитывать километры пути в зависимости от темпа и времени, а по изменениям и восстановлению частоты пульса контролировать нагрузки.

М. СОТНИКОВА,  
кандидат  
педагогических наук





В нашей почте содержатся самые разнообразные письма. В одних читатели задают интересные их вопросы, в других же делятся своим опытом.

Основная задача нашего КЛБ «Надежда», как считают многие его члены, — оздоровление, но не только посредством занятий бегом, а и с привлечением других средств, и прежде всего занятий атлетизмом, что приносит ощущение настоящей мышечной радости.

Хочу поделиться своим опытом. Мне 47. Бегаю уже 13 лет, и все это время — рано утром по 50 мин в среднем темпе. Затем дома после 7—10-минутного перерыва начинаю «тяжелую» подготовку. Сначала занимаюсь с двумя гантелями по 20 кг: два подхода — тяги поочередно руками снизу вверх 10 раз. Затем — штанга 50 кг. Два подхода — жим по 10 повторений, три подхода по 10, 12, 15 повторений — тяга на бицепсы. В заключение — подтягивание: четыре подхода по 10, 16, 18, 22 раза.

На силовую подготовку я трачу 45 мин, между подходами отдыхаю по 2—3 мин. После занятий принимаю теплые души. Таким образом, на мое комплексное утреннее занятие уходит 1 ч 45 мин. Кто-то может спросить: а можно ли успеть сделать столько до работы? Я успеваю. Для этого встаю в 5.45. В 6 ч начинаю бег.

В течение рабочего дня (а работать порой приходится до глубокой ночи) стараюсь быть в движении.

Не так давно я вынужден был из-за перелома плеча отказаться от силовой подготовки, и это сразу же сказалось на самочувствии, хотя беговая нагрузка осталась прежней. Сейчас вновь начал заниматься в полном объеме и самочувствие улучшилось.

Кстати, моего бегового объема мне достаточно для подготовки к пробеганию марафонской дистанции. Ежегод-

но я участвую в 5—6 марафонах.

Не знаю, пригодится ли кому-либо мой опыт, но, мне кажется, есть много любителей бега, кому беговых нагрузок не хватает и кто заботится и о состоянии своей мышечной системы. Возможно, таким мой рассказ будет интересен.

Сумы

Э. ЕРЕМЕНКО,  
председатель  
КЛБ «Надежда»

Все больше поклонников оздоровительного бега становится в городах и селах Петропавловской области, что расположена в Северном Казахстане. Этому способствуют пробеги, которые проводятся регулярно. Такие, как пробег, посвященный Дню Победы, 30-летию освоения целинных земель.

А недавно прошел большой агитационный пробег по улицам города, в котором приняло участие около 200 человек самого различного возраста, в том числе рабочие, сотрудники милиции, сельские школьники из близлежащих школ и, конечно, любители из клубов бега. Кстати, за прошедший год их количество увеличилось еще на 2 — появились городской клуб «Бодрость» и заводской клуб «Кировец».

Стартовал пробег в Парке культуры и отдыха у памятника погибшим в годы войны петропавловцам. Сначала был митинг, а затем дали старт, причем бег начался в трех направлениях (в программе его было три дистанции — 5, 10, 20 км). Были, конечно, в этом пробеге и победители, но, право же, называться таковыми заслужили все, кто принял участие в пробеге. Это же относится и к 58-летней Галине Николаевне Кригер и ее внучке 5-летней Люде, которые хоть и преодолели всего 3 км, но были встречены на финише аплодисментами.

Следует сказать и о том, что пробег вызвал большой интерес, многие сотни горожан с удовольствием наблюдали за бегунами. Специально для них через микрофон идущей впереди машины ГАИ была прочитана лекция о пользе занятий оздоровительным бегом. Возможно, в скором времени в числе новых членов клубов любителей бега мы увидим и тех, кто находился в этот день в числе зрителей.

Петропавловск

А. КЛЕВАКИН,  
председатель  
КЛБ «Бодрость»



## «движение для здоровья» Всесоюзный смотр-конкурс

Спорткомитет СССР принял постановление о проведении с 15 апреля 1984 года по 15 апреля 1985 года совместно с редакцией газеты «Советский спорт» Всесоюзного смотр-конкурса «Движение для здоровья». Цель конкурса — массовое привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой, популяризация общедоступных и эффективных видов организованных и самостоятельных занятий физической культурой.

Условия конкурса таковы. Он проводится ежегодно для всех желающих, допущенных по состоянию здоровья. Проведение конкурса возложено на спорткомитеты на местах и созданные при них штабы конкурса. В конкурс включены наиболее доступные виды оздоровительных движений: бег, ходьба, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание, туристские походы.

За условную единицу физической нагрузки берется километр бега, который приравнивается к 2 километрам лыжной прогулки, или к 2 км туристского похода, или к 2 км езды на велосипеде, или к 10 минутам произвольного плавания.

Учет нагрузки ведется в специальных «Карточках здоровья», которые выдаются участникам конкурса в коллективах физической культуры.

Как минимум необходимо заниматься самостоятельно 2 раза в неделю любым из названных видов оздоровительных движений и записывать показатели в карточку. Но этим не ограничивается требование к участнику. Два раза в месяц в течение года он должен участвовать в контрольных соревнованиях. Главным судьей или председателем совета коллектива физической культуры делает в карточке отметки о выполнении контрольного зачета. Всего в карточке должно быть 24 отметки, а минимальный километраж за год должен составить для мужчин 500 км, для женщин и подростков 300. При этом не учитывается выполнение заданий на обязательных уроках в школе, вузе или техникуме.

Итоги конкурса будут подведены в апреле. Каждый участник сдает свою «Карточку здоровья» в коллектив физкультуры до 1 апреля 1985 г., а затем подводятся итоги конкурса на лучший коллектив физкультуры по двум основным показателям: массовости (число участников, полностью выполнивших условия конкурса, в процентном соотношении к числу работающих или учащихся в данном коллективе), созданию базы (наличие маркированных трасс, «троп здоровья» и других аналогичных сооружений для самостоятельных занятий физической культурой). Одновременно определяются и победители в личном зачете.

Коллектив физкультуры направляет непосредственно в спорткомитет своего района (города) краткий отчет о ходе конкурса, об организации зачетных соревнований.

До 1 мая республиканские, Московский и Ленинградский городские спорткомитеты направляют во Всесоюзный штаб смотр-конкурса представления на награждение лучших коллективов физкультуры, а также победителей в личном зачете, общественных активистов и физкультурных организаторов.

Каждый участник смотр-конкурса, полностью выполнивший условия, награждается специальным нагрудным знаком. Победители республиканских смотр-конкурсов в личном зачете получают право участвовать в Московском международном марафоне мира.

Коллективы физической культуры, добившиеся наилучших результатов в смотре-конкурсе и имеющие высокие показатели в работе по комплексу ГТО, награждаются Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «Почетным знаком ГТО» и специальными дипломами.

Общественные активисты и физкультурные организаторы, отличившиеся в проведении смотр-конкурса, награждаются «Почетным знаком ГТО».



# печень бегуна

■ Недавно начал заниматься бегом. Прошел, как рекомендуют, осмотр у врача, получил разрешение и приступил к тренировкам. Но вот огорчение, через несколько минут бега начинает что-то тянуть и сжимать в области правого подреберья. Прибавлю скорость — боль усиливается, становится острой, перейду на шаг, сделаю несколько дыхательных упражнений — все проходит, начинаю бегать — опять появляется боль.

Расскажите, пожалуйста, что это такое? Как избавиться от подобных болей?

Горький В. ШАХОВ

Наш читатель В. Шахов не одинок. Боли в правом подреберье довольно часто беспокоят бегунов. По нашим данным, эти боли (так называемый печеночно-болевой синдром) отмечаются у более 13 процентов лиц, занимающихся оздоровительным бегом. В чем причина печеночно-болевого синдрома и что нужно предпринять, чтобы избавиться от него? Прежде чем ответить на эти вопросы, расскажем немного о функции печени. Она является самой крупной железой нашего организма. Вес ее у взрослого человека составляет в среднем 1,5 кг. Распологается печень в верхней части брюшной полости, под диафрагмой. Образована она из железистых эпителиальных клеток, вырабатывающих желчь. Через систему протоков желчь поступает в главный желчевыводящий канал (печеночный проток), а оттуда — в желчный пузырь или в двенадцатиперстную кишку. За сутки образуется в среднем 700—900 мл желчи. Когда в кишечник поступают жиры, то возникает необходимость и в поступлении желчи, которая способствует их перевариванию. Желчь может депонироваться в желчном пузыре, объем которого невелик — 40—60 мл, однако в желчном пузыре происходит концентрация плотных веществ желчи, при этом содержание воды в ней уменьшается в 10 раз. Таким образом, 40—60 мл пузырной желчи могут соответствовать 400—600 мл печеночной желчи.

Помимо образования желчи печень выполняет и много других функций. Ее справедливо называют главной химической лабораторией организма. Так, печень участвует в обмене углеводов, белков и жиров, она обезвреживает поступающие в организм и образующиеся в нем яды, участвует в образовании витамина А из каротина, депонирует ионы железа и меди. Выполняет печень и другие важные функции.

Боли в правом подреберье, наблюдающиеся у некоторых любителей бега при интенсивных нагрузках, могут возникнуть в связи с различными причинами. В большинстве случаев эти боли являются следствием заболеваний печени (гепатитов) и желчевыводящих путей. Гепатиты вызываются бактериями и вирусами, некоторыми лекарственными веществами, различными ядами, а также в результате воздействия многих других факторов, таких, как, например, закупорка общего желчного протока, воспалительные заболевания желчевыводящих путей, злоупотребление алкоголем и т. п. Заболевания печени могут сопутствовать хроническим заболеваниям пищеварительного тракта, ревматизму, туберкулезу и другим хроническим инфекциям. Помимо гепатитов и заболеваний желчевыводящих путей причиной возникновения печеночно-болевого синдрома могут быть заболевания желудочно-кишечного тракта.

В ряде случаев боли в правом подреберье возникают вследствие применения длительных интенсивных нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям занимающихся и приводящих порой к развитию у них явлений хронического перенапряжения и перетренированности. Такие нагрузки, в особенности на фоне очагов хронической инфекции, по всей вероятности, ведут к изменениям обменных процессов в печени и снижению ее антитоксической функции. Определенную роль, по-видимому, имеет и постановка дыхания. Недостаточное участие диафрагмы в акте дыхания при интенсивных физических нагрузках наряду с другими причинами может способствовать застою крови в печени и вызывать в конечном итоге боли в области правого подреберья. Приводить к болям в области печени мо-

гут и тренировки непосредственно после обильного приема пищи, особенно жирной.

При прекращении нагрузки или снижении ее интенсивности эти боли уменьшаются или совсем исчезают. Глубокое дыхание может способствовать прекращению болей в области печени (при правильно поставленном дыхании более эффективна будет присасывающая функция диафрагмы, что ведет к улучшению притока крови к сердцу).

При явлениях печеночно-болевого синдрома необходимо выяснить его причину. Согласно нашим наблюдениям, чаще всего он связан с заболеванием желчевыводящих путей и печени. Избавиться от болей в области печени непросто. Для этого прежде всего нужно значительно снизить тренировочную нагрузку или заменить ее активным отдыхом. Затем назначают на 2—3 месяца диету с ограничением жирных, жареных, соленых и копченых блюд, яиц, острых закусок и напитков в холодном виде. Наряду с этим в дневном рационе увеличивают количество углеводов и витаминов. В меню включаются нежирный творог, овсяная каша, овощи, фрукты, дополнительно рекомендуется принимать поливитаминные препараты и пить подогретые (42—45°) минеральные воды типа «Боржоми», «Арзни», «Ессентуки» № 4 или 17 по 1 стакану 3 раза в день. Обязательно назначаются желчегонные средства (холосас, холенизм, отвар бессмертника песчаного или кукурузных рылец). По показаниям могут назначаться антибактериальные, сульфаниламидные и другие лекарственные средства. По мере улучшения состояния бегуна меню делается более разнообразным. Постепенно в течение последующих 2 месяцев занимающиеся будут втягиваться в тренировочный режим (без участия в соревнованиях).

Немалое значение в этот период следует придавать восстановительным мероприятиям, позволяющим бегунам легче адаптироваться к режиму возрастающих нагрузок (использование сауны, массажа, различного рода ванн, душей). Так, в домашних условиях несложно приготовить хвойную или хлоридно-натриевую ванну. Длительность их 12—15 мин, температура воды 36—38°, курс 10—12 процедур. Для приготовления соляной

(хлоридно-натриевой) ванны необходимо после обильного приема пищи, особенно жирной. Для приготовления хвойной ванны в воде растворяют 100 мл жидкого хвойного экстракта или 60 г порошкообразного экстракта. Принимать ванны следует через 30—50 мин после тренировки.

При лечении печеночно-болевого синдрома эффективно использование также оротаата калия. Он имеет анаболическое действие, способствует нормализации белкового обмена, является общим стимулятором обменных процессов. Средняя доза оротаата калия — 1,5 г в день (по 0,5 г 3 раза). Лучше назначать его в сочетании с инозином — 0,2 г инозина 3 раза в день.

Довольно хороший эффект мы наблюдали при длительном использовании корня одуванчика (2 чайные ложки корня одуванчика заливают 250 мл кипяченой воды, настаивают 10—12 ч, затем кипятят 7—10 мин и опять настаивают в течение часа. Пьют по 1/3 стакана за 20—30 мин до еды).

В профилактике печеночно-болевого синдрома, на наш взгляд, главное значение следует придавать лечению воспалительных явлений в печени, желчевыводящих путях и желчном пузыре с соблюдением при этом рациональной диеты с ограничением жирных, жареных, соленых и копченых блюд, с повышенным содержанием витаминов и углеводов в дневном рационе, назначением подогретых минеральных вод и соблюдением рекомендованных врачом сроков допуска к тренировкам и соревнованиям. Следует также уделять соответствующее внимание лечению очагов хронической инфекции, правильному планированию тренировочных нагрузок (с тем, чтобы не допускать явлений перетренированности и хронического физического перенапряжения), режиму питания, использованию восстановительных мероприятий, а также постановке правильного дыхания.

А. СИНЯКОВ,  
кандидат  
медицинских наук



# опыт грузей

■ В середине 60-х годов в социалистических странах Восточной Европы энтузиасты-общественники начали делать первые, но отнюдь не робкие попытки приобщения к магическому воздействию оздоровительного бега. Именно к этому периоду относится деятельность группы Манфреда Райса в ГДР, руководитель которой одним из первых в республике начал проводить систематические тренировки в оздоровительном беге. Причем возраст членов группы не имел существенно значения и не являлся поводом для отказа в консультациях и практической помощи.

Движение «Бег для здоровья», едва зародившись в ГДР, получило мощную поддержку государственных и общественных организаций республики. Одностороннему «культу бегу», преобладающему в ряде западных стран, социалистическое немецкое государство противопоставило прогрессивный принцип использования занятий бегом как средства всестороннего физического развития и воспитания личности и коллективов, рекомендовало шире внедрять практику массовых пробегов в деятельность спортивных клубов и групп предприятий и организаций. Генеральный секретарь ЦК СЕПГ Э. Хонекер неоднократно указывал на важность развертывания таких массовых инициатив, отмечая, что они помогают нам привлечь более широкие круги граждан к здоровому образу жизни и изменить путь к врачу путем на спортивную площадку.

Невозможно отделить движение поклонников оздоровительного бега от развития массового физкультурного движения в целом. Поэтому хотелось бы сказать несколько слов о славных традициях последнего, становление которого неразрывно связано с решением ЦК СЕПГ от 17 марта 1951 г. о развитии физической культуры и спорта в стране. В том же, 1951 г. было

введено положение о нормах комплекса «Готов к труду и защите Родины», учрежден спортивный значок ГДР. Сейчас в республике насчитывается около 4 млн. обладателей этого значка, из них 700 тыс. выполнили нормативы на золотой значок, которые предъявляют серьезные требования как к уровню физической подготовленности, так и к регулярности спортивных занятий.

Немецкий спортивный комитет, с 1957 г. получивший наименование Немецкого спортивно-гимнастического союза, объединяет ныне 3,5 млн. граждан республики (19 % населения), начиная с четырехлетнего возраста. В целом же, как отметил двукратный олимпийский чемпион в марафонском беге В. Цирпински, выступая на X съезде СЕПГ (1981 г.), почти одна треть населения страны в различных формах осуществляет регулярные активные занятия спортом.

Массовая спортивная работа охватывает все слои населения, проводится во всех возрастных группах. Уже в детских садах маленькие граждане ГДР практически все вовлечены в занятия физкультурой. Нормативы комплекса «Готов к труду и защите Родины» предусматривают сдачу их детьми в возрасте от шести лет: для того чтобы добиться права носить «золотой» спортивный значок ГДР в столь юном возрасте, нужно, в частности, пробежать один километр за 5.00—5.10. Право на «бронзу» дает умение бежать в течение 5 мин без учета пройденной дистанции. Требования, таким образом, предъявляются достаточно серьезные, и это один из истоков значительных успехов юношей и юниоров ГДР в легкой атлетике на международной арене.

На физическое воспитание школьников и учащихся средних специальных учебных заведений весьма действенное влияние оказывают соревнования в легкоатлетическо-гимнастическом троеборье под названием «Самый сильный ученик», легкоатлетические эстафеты (к примеру, традиционная осенняя эстафета на призы газеты «Вечерний Берлин»,

на старты которой выходят около 30 тыс. юных берлинцев), другие виды состязаний. Помимо обязательных спортивных занятий, предусмотренных программами учебных заведений в объеме до 3 ч в неделю, примерно 72 % школьников ГДР регулярно занимаются спортом в свободное время в школьных секциях, в спортивных клубах предприятий или по месту жительства.

Готовясь к службе в рядах Национальной народной армии ГДР, призывники обязаны выполнить нормативы так называемого восьмикратного теста («Ахтертест»). Чтобы заслужить высшую оценку, юноша должен подтянуться на перекладине 10 раз, пробежать 100 м за 13,6, прыгнуть тройным с места на 7,35 и т. д.

В стране ширится массовое спортивное движение рабочих бригад, производственных коллективов. По решению Немецкого спортивно-гимнастического союза лучшим спортклубам предприятий и комбинатов присваивается титул «Образцовый спортивный клуб». В настоящее время в ГДР особенно популярны соревнования бригад в легкоатлетическом многоборье. Подобные соревнования проводятся с 1980 г., когда одна из молодежных бригад газового комбината «Шварце Пумпе» обратилась ко всем бригадам округа Коттбус с призывом к заочному спортивному состязанию. Тогда 260 коллективов направили в редакцию окружной газеты протоколы проведенных соревнований. За последние годы число их участников многократно возросло.

Как было сказано выше, движение «Бег для здоровья» не является самоцелью, а неразрывно связано со всей системой физического воспитания населения ГДР. Это представляет надежную гарантию того, что на старт многочисленных массовых пробегов выходят в большинстве своем действительно подготовленные участники, успешно сдавшие общеустановленные нормативы как минимум на бронзовый спортивный значок. Да и каждый, кто хоть раз соприкоснулся с этим движением миллионов, неизбежно ощущает потребность и в дальнейшем совершенствовать

культуру владения своим телом, свои физические кондиции.

«Бегай с нами!», «Пробеги мило», «Мили миллионов» — под такими лозунгами развернулось в республике всенародное движение — конкурс «Олимпийская миля» накануне Олимпийских игр 1976 г. В стране был создан общественный комитет бега на милю под председательством К. Хене, олимпийского чемпиона по спортивной ходьбе, координирующий работу спортивных клубов и групп, окружных спортивных организаций. Изображение бегущего в шиповках сердечка — символа движения — украсило соответствующие рубрики спортивных газет и журналов ГДР, и многие тысячи жителей страны начали «накручивать» первые конкурсные мили. Из года в год движение становится все более массовым.

Система организации учета пройденного километража предельно проста: каждому участнику выдается специальная карточка, где проставляется число покоренных миль. Особое уважение вызывают участники конкурса, одолевшие в подобных соревнованиях 1000 миль и более, — они выходят на старт в желтых майках «лидеров».

На старте массовых «забегов на милю» в республике можно увидеть и пятилетних детишек, и восьмидесятилетних ветеранов. Абсолютно все участники испытывают редкое и, прямо скажем, восхитительное чувство непосредственной сопричастности к массовому движению, особенно если старт дает олимпийский чемпион В. Цирпински. Так бывает и в первые весенние дни в Лейпциге, когда выстрел стартового пистолета в руке знаменитого марафонца отправляет в путь свыше 8 тыс. человек, а среди бегущих можно увидеть Х. Кунце, В. Шильдхауэра, И. Трупеля. Многие именитые легкоатлеты бегут в таких состязаниях бок о бок с рядовыми физкультурниками.

А. САВЧЕНКО

# рост и физические нагрузки

Рост человека относится к наследственным признакам, так же как цвет кожи или разрез глаз. Поэтому у высокорослых родителей дети обычно выше, чем у низкорослых, но далеко не всегда. Причина этого в том, что рост наследуется не в виде точной длины тела ребенка, а как некая ориентировочная программа, согласно которой рост абсолютно здорового ребенка может оказаться, например, в пределах от 160 до 180 см. Каким он окажется на самом деле, в значительной степени зависит от условий внешней среды, которые могут тормозить наследственную программу или способствовать ее максимальному выполнению.

Так, в 1882 г. средний рост 15-летних москвичей равнялся 147 см, в 1923 г. — 157 см, а в 1983 г. — 170 см. Увеличение среднего роста наблюдается в последние десятилетия у жителей многих стран мира, и его принято связывать с акселерацией. Одна из вероятных ее причин — улучшение условий жизни, и в частности питания (в годы войн и стихийных бедствий рост детей уменьшается).

Наряду с питанием большое значение имеют физические нагрузки. Под их влиянием усиливается обмен веществ, улучшается кровоснабжение всех органов и тканей и, что особенно важно, в организме образуется биологически активное вещество — соматотропный гормон (СТГ), который влияет на увеличение длины костей и, следовательно, на наш рост. Непосредственным местом воздействия соматотропного гормона на кость являются ее концевые образования — эпифизы, из которых и происходит рост кости. Механическое раздражение эпифизов при физических упражнениях (растяжения и сжатия) усиливает действие гормона, то есть способствует увеличению роста.

Наглядным примером положительного влияния физических нагрузок на рост может служить история известного прыгуна в высоту Рустама Ахметова. Он с детства увлекся спортом и мечтал стать лучшим в мире высотником, но с ростом ему не повезло: отец и мать были ниже среднего роста, да и сам он был ниже большинства сверстников. К тому же, когда ему исполнилось 14 лет, Рустам вообще перестал расти и за последующие два года не

прибавил ни одного сантиметра. Соответственно приостановился и рост результатов. Рустам был в отчаянии и обратился за советом к тренеру.

Замечательный педагог Виктор Алексеевич Лонский, авторитет которого среди учеников был исключительно высок, выслушав Рустама, сказал, что можно подрасти, если очень этого захотеть и регулярно выполнять специальные упражнения для увеличения роста. Совместно они разработали комплекс упражнений, и Рустам стал неукоснительно их выполнять два раза в день — утром и вечером. Для тех, кого это интересует, приводим весь комплекс упражнений:

1. Легкий бег — 5—7 мин, упражнения на гибкость и расслабление — 18—20 мин: различные шпагаты, «мостики», махи, встряхивания.

2. Висы на перекладине, свободно расслабив тело. Два подхода (каждый 20 с) без отягощения и один подход с весом 5—10 кг на ногах. Висы вниз головой, стопы жестко закреплены с помощью специальных ремней. Два подхода (каждый 15 с) без отягощения, один подход с весом 5—10 кг.

3. Прыжки, доставая какой-нибудь предмет руками, — 60—70 раз: 2 раза по 10 прыжков толчком двумя ногами, 2 по 10 толчком левой, 2 по 10 толчком правой. Интервал между прыжками в одной серии — 5—8 с, между сериями — 4—5 мин. Каждый прыжок выполнять, отталкиваясь изо всех сил. Если по ходу тренировки удается легко достать до предмета, усложнить упражнение.

4. Подняться на горку высотой 20—30 м, расслабиться и, набирая скорость, стремительно спежать вниз. Повторить 3—4 раза.

5. Упражнение с партнерами: один берет за руки, другой за ноги и одновременно легкими рывками тянут туловище каждый в свою сторону — 2—3 раза по 15—20 с.

6. Три раза в неделю, прежде чем лечь спать, растягиваться с помощью резины, которую привязывать к спинкам кровати: одна резина привязывается к ногам, вторая пропускается под плечами и растягивает туловище. Первое время заснуть в та-

ком «растянутом» состоянии тяжело, но потом, утверждает Рустам, привыкаешь и прекрасно спишь в этом положении.

7. Два-три раза в неделю плавать в бассейне, причем не просто плыть на дальность и время, а выполнять в воде различные потягивания, например максимально вытягивая руки и ноги при плавании брассом. Три-четыре раза в неделю играть в баскетбол, стараясь больше прыгать, бороться под кольцом за мяч.

8. Прыгать весь день — с утра до вечера при каждом удобном случае. На улицах тянуться к веткам деревьев, дома — к потолку. За день делать в полную силу до 200 прыжков. А вот упражнениями со штангой не злоупотреблять, заниматься лишь с небольшими весами.

Через несколько месяцев после начала занятий по описанной программе Рустам заметил, что начал понемногу расти, а за год вырос на 8 см. На следующий год он продолжал выполнять комплекс упражнений так же усердно и вырос еще на 8 см, а на третий год — на 5 см, и его рост достиг 185 см. Со следующего года было решено прекратить специальную тренировку, и Рустам прибавил всего 2 см. Он стал не только на голову выше своих родственников, но и просто человеком высокого роста. И в прыжке в высоту он стал одним из сильнейших в мире: мастером спорта международного класса, чемпионом страны, победителем спартакиады народов СССР, участником олимпийских игр.

В настоящее время, закончив выступления в большом спорте, Ахметов сам воспитывает юных прыгунов. Он регулярно включает в тренировки упражнения из числа тех, что выполнял для увеличения роста сам, и ребята, которые усердно ими занимаются, растут, по его признанию, «как на дрожжах». Уже сейчас средний рост учеников Ахметова около 190 см. Такова практика. А теперь вернемся к теории.

В последние годы установлено, что физические нагрузки умеренной мощности продолжительностью 1,5—2 ч могут более чем в три раза (!) увеличивать содержание в организме соматотропного гормона. Более того, у лиц, выполнявших физические упражнения днем, наблюдается повторное увеличение уровня этого гормона ночью. Таким образом, механическое раздражение эпифи-

зов, улучшение кровоснабжения и обмена веществ и увеличение содержания соматотропного гормона приводят к стимуляции роста. В этом и состоит положительное влияние физических упражнений на рост.

Однако далеко не всегда и не все физические нагрузки стимулируют рост. Кратковременные нагрузки (по 10—15 мин) небольшой интенсивности (ходьба, легкий бег, купание), при которых частота сердечных сокращений не превышает 100—120 уд/мин, а также чрезмерно большие и длительные нагрузки (многочасовой бег, длительные лыжные переходы) не приводят к увеличению уровня соматотропного гормона. Первые — в связи с недостаточной стимуляцией, вторые — в силу их истощающего действия на организм. Приблизительно так же обстоит дело и с влиянием физических нагрузок на обмен веществ. Относительно же механического раздражения эпифизов известно, что как слишком сильное (ежедневное поднятие рекордных весов штанги), так и слишком частое воздействие на них (тысяча прыжков в день) приводит к торможению роста. Следовательно, успех зависит от правильного выбора дозировки, от разумного сочетания различных упражнений.

Что же можно посоветовать здоровым молодым людям, которые хотят подрасти, какую помощь может оказать им физическая культура? Употребив слово «молодым», мы не оговорились, потому что влияние физических упражнений на рост наиболее эффективно до 17—18 лет, а после 24—25 лет рост полностью заканчивается. Итак, тем кто хочет подрасти, советуем начать программу увеличения роста с ... визита к врачу. Можно взять за основу комплекс упражнений, которым пользовался Ахметов. Разумеется, осваивать упражнения надо постепенно, следя за самочувствием и периодически (не реже чем раз в три месяца) контролируя состояние своего здоровья у врача.

Опыт показывает, что наиболее благоприятно на стимуляцию роста влияют различные подвижные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, теннис и т. п.). Их рекомендуется сочетать с длительными (от 40 мин до 1,5—2 ч) нагрузками умеренной мощности (езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах,

**КУБОК СССР ПО ХОДЬБЕ**

13 мая 1984 г. Чебоксары

**МУЖЧИНЫ**

Ходьба 20 км. Н. Мисюля 64 (Мн, ВС) 1:22.31,0; А. Бояршинов 63 (РСФСР, У) 1:22.31,0; В. Мостовик 63 (Кш, Д) 1:22.57,0; С. Вельжель 58 (Грд, Д) 1:23.04,6; А. Румбениекс 51 (Р,У) 1:23.04,7; В. Стукулин 56 (Мкч, У) 1:23.06,0; С. Абирало 61 (Мн, ВС) 1:23.06,2; А. Шумак 63 (Мн, ВС) 1:23.07,8. Ходьба 30 км. А. Перлов 61 (Нс, Д) 2:12,43; Н. Удовенко 56 (К, ВС) 2:13,20; А. Старченко 51 (Томск) 2:13,45; А. Удалов 53 (Клн, Т) 2:13,52; Н. Фролов 56 (Срн, У) 2:14,05; И. Сакович 57 (Мн, Л) 2:14,34; П. Кархардин 51 (Нс) 2:14,36; А. Мещеряков 57 (РСФСР, С) 2:14,43.

**ЖЕНЩИНЫ**

Ходьба 5 км. О. Криштоп 57 (Нс, Д) 21,45,4; Р. Ундерова 55 (Чбк, С) 21,49,8; О. Яруткина 60 (Чбк, В) 21,58,8; Н. Сербиненко 59 (Дн, В) 22,06,2; В. Осипова 57 (Нс, Д) 22,18,6; П. Визня 55 (Н-П, Д) 22,20,8; Н. Фесенко 61 (М. о. Т) 22,20,8; Л. Левандовская 62 (И-Ф, С) 22,39,0.

Командные результаты. «Динамо» — 6 очков; Вооруженные Силы — 7; «Буревестник» — 14; «Труд» — 14; «Урожай» — 15,5; «Спартак» — 16.

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

«Правда — Телевизия — Словнафт»

25—26 мая г. Братислава

**МУЖЧИНЫ**

100 м. И. Ломиджий (ЧССР) 10,48. 400 м. Р. Диалло (Сен) 46,60. 800 м. М. Фалл (Сен) 1,47,80; В. Майна (Кен) 1,48,03; М. Савич (Юг) 1,48,23. 1600 м. К. Чериот (Кен) 3,41,60; Гонзалес (Фр) 3,42,09. 5000 м. В. Булти (Эф) 13,28,46; Э. Кастро (Мек) 13,30,59; Тесачек (ЧССР) 13,30,88. 10 000 м. М. Кедир (Эф) 27,57,09; Б. Гирма (Эф) 27,57,89; В. Булти (Эф) 27,58,24. 110 м с/б. Т. Мункель (ГДР) 13,69; Г. Бакош (ВНР) 13,73. 400 м с/б И. Такач (ВНР) 50,83. 3000 м с/п. Г. Марко (ВНР) 8,28,84; Д. Кипкембой (Кен) 8,30,08; Э. Тура (Эф) 8,32,08. Высота. В. Середа (СССР) 2,31; Ф. Сентеллес (Куба) 2,28; Г. Авденко (СССР) 2,28. Длина. Х. Джеферсон (Куба) 8,00; З. Ханачек (ЧССР) 7,92; Л. Шалма (ВНР) 7,90. Тройной. Я. Чадо (ЧССР) 17,34; Л. Ветанкур (Куба) 17,29; Г. Емец (СССР) 17,27. Шест. С. Бубка (СССР) 5,85; В. Казакевич (ПНР) 5,50; Т. Куусисто (Фин), 5,40. Ядро. И. Кубеш (ЧССР) 20,64; Р. Махура (ЧССР) 20,35. Г. Тодоров (НРВ) 20,15. Диск. Л. Делис (Куба) 68,26; И. Бугар (ЧССР) 66,56; Г. Валент (ЧССР) 66,02. Копье. З. Адамец (ЧССР) 85,98.

**ЖЕНЩИНЫ**

100 м. А. Нуева (НРВ) 11,36; Н. Куман (Кол) 11,39; Я. Крадохилова (ЧССР) 11,50. 200 м. Я. Крадохилова 22,72; Т. Коцембова (ЧССР) 22,93; А. Нуева (НРВ) 23,10. 400 м. Ю. Форгаш (ВНР) 51,85. 800 м. З. Моравчикова (ЧССР) 2,00,23. 1500 м. И. Клейнова (ЧССР) 4,20,66. 3000 м. И. Юркова (ЧССР) 9,16,57. 100 м с/б М. Олислагер (Гол)

13,53; 400 м с/б. В. Уйбель (ГДР) 55,25; П. Круг (ГДР) 56,88; Н. Асенова (НРВ) 57,69. Высота. С. Коста (Куба) 1,93; И. Комса (ПНР) 1,90; Т. Выкова (СССР), М. Доронина (СССР) 1,85. Длина. Э. Муркова (ЧССР) 7,01. Ядро. Х. Фибингерова (ЧССР) 20,95; М. Сариа (Куба) 20,04. Диск. З. Шиллава (ЧССР) 66,70; Г. Ханукова (ЧССР) 63,36. Копье. Т. Солберг (Нор) 65,02; М. Вила (Куба) 63,44; Е. Бургарова (ЧССР) 62,22.

**МАТЧ СССР — ГДР ПО МНОГОБОРЬЮ**

2—3 июня г. Нойебранденбург

**МУЖЧИНЫ**

Десятиборье. А. Алайчев 8643 рек. СССР (10,96 — 7,57 — 16,00 — 1,97 — 48,72 — 13,93 — 48,00 — 4,90 — 72,24 — 4,26;51); Г. Фраймут (ГДР 8553 рек. ГДР (11,10 — 7,79 — 16,42 — 1,94 — 48,93 — 14,54 — 51,54 — 4,90 — 66,32 — 4,27;95); Т. Фосс (ГДР 8505 (10,62 — 7,70 — 15,10 — 2,09 — 48,24 — 14,50 — 44,74 — 4,80 — 61,42 — 4,33;79); К. Ахапкин 8327 (11,18 — 7,66 — 15,84 — 1,91 — 50,37 — 14,48 — 50,22 — 5,00 — 60,60 — 4,27;70); В. Грузенкин 8278 (11,06 — 7,44 — 15,66 — 2,09 — 50,57 — 15,02 — 49,16 — 4,80 — 66,40 — 4,45;40); Ш. Грунт (ГДР 8187; Ю. Куценко 8182; С. Попов 8094; С. Желанов 8062; А. Арешин 7945; Х-й Рике (ГДР) 7833; А. Лях 7825. Счет матча десятиборцев — СССР — ГДР 57 477:55 986

**ЖЕНЩИНЫ**

Семьборье. А. Фатер (ГДР) 6566 (13,37 — 1,77 — 13,95 — 23,26 — 6,71 — 36,82 — 2,06;40); Н. Шубенкова 6475 (13,13 — 1,74 — 13,42 — 24,04 — 6,17 — 46,98 — 2,07;33). М. Калядина 6403 (13,87 — 1,83 — 16,37 — 24,62 — 6,18 — 43,32 — 2,15;33); Н. Грачева 6334 (14,00 — 1,77 — 15,77 — 24,66 — 6,44 — 41,12 — 2,14;05); Н. Виноградова 6330 (14,09 — 1,65 — 14,90 — 23,91 — 6,70 — 39,82 — 2,09;27); С. Филатьева 6265 (13,74 — 1,83 — 13,36 — 24,80 — 6,39 — 42,08 — 2,16;06); С. Тиле (ГДР) 6220 (13,88 — 1,83 — 13,93 — 24,56 — 6,54 — 37,04 — 2,17;72); Х. Тишлер (ГДР) 6210; Я. Соботка (ГДР) 6020; И. Диле (ГДР) 5830; С. Овчинникова 5801. Счет матча семиборков СССР — ГДР 25 542:25 016.

**МАТЧ СССР — ИТАЛИЯ — ВЕНГРИЯ — ПОЛЬША****ЖЕНЩИНЫ**

1 июня, Верона, Стадион «Бенте-годи»

100 м. Э. Томчак (ПНР) 11,40; М. Масулло (Ит) 11,45; И. Пакула (ПНР) 11,67; Р. Рабайоли (Ит) 11,87; М. Вабенко (СССР) 11,89; Е. Бисерова (СССР) 11,93; Ю. Форкаш (ВНР) 11,95; Э. Петрича (ВНР) 12,38. 200 м. М. Масулло (Ит) 22,88 (рекорд Италии); Е. Касирчик (ПНР) 23,17; Е. Виноградова (СССР) 23,23; И. Баскакова (СССР) 23,54; Э. Визняк (ПНР) 23,56; К. Меркурио (Ит) 24,00; Э. Петрича (ВНР) 24,46; М. Паломби (ВНР) 26,11. 400 м. О. Владыкина (СССР) 50,45; М. Пинигина (СССР) 51,43; Ю. Форкаш (ВНР) 52,00; Э. Капуста (ПНР) 52,47; Э. Росси (Ит) 52,90; М. Дунецка (ПНР) 53,26;

П. Ломбардо (Ит) 53,54; П. Иболля — Кишне (ВНР) 54,10. 800 м. Л. Гурина (СССР) 1,59,27; И. Подъяловская (СССР) 1,59,55; И. Янухта (ПНР) 2,02,74; В. Вак (ПНР) 2,04,46; Э. Сабо (ВНР) 2,05,71; А. Кипали (ВНР) 2,06,29; Л. Магенти (Ит) 2,06,87; В. де Люса (Ит) 2,07,06. Вне конкурса: Г. Захарова — 2,01,88.

1500 м. Р. Аглетдинова (СССР) 4,01,96; Н. Ралдугина (СССР) 4,03,21; А. Поссайи (Ит) 4,08,57; К. Шалаи (ВНР) 4,09,14; А. Букис (ПНР) 4,13,69; П. Панфил (ПНР) 4,16,05; В. Молтени (Ит) 4,19,51; З. Агостон (ВНР) 4,20,54. Вне конкурса: Т. Казанкина 4,06,25 и И. Бондаренко 4,10,12.

4×100 м. Польша 43,68; Италия 44,31; СССР (Е. Бисерова, В. Акимова, М. Вабенко, Е. Виноградова) 44,32; Венгрия 47,35. 4×400 м. СССР (М. Пинигина, И. Баскакова, О. Владыкина, И. Назарова) 3,25,16; Польша 3,32,14; Венгрия 3,32,42; Италия 3,33,61.

100 м с/б. В. Акимова (СССР) 12,96; К. Шишка (ВНР) 12,97 (рекорд Венгрии); Е. Бисерова (СССР) 13,02; М. Новак (ПНР) 13,85; И. Барани (ВНР) 13,89; Р. Росати (Ит) 13,94; С. Беднарка (ПНР) 14,00; С. Пармигани (Ит) 14,19. 400 м с/б. Г. Блашак (ПНР) 55,04; А. Амбразене (СССР) 55,62; Е. Грунь (СССР) 56,49; Д. Цирулли (Ит) 57,92; Р. Шолори (ВНР) 58,23; И. Тройшев (Ит) 59,43; Ю. Шекереш (ВНР) 59,86. Высота. С. Симеони (Ит) 1,92; Д. Булковская (ПНР) 1,92; И. Комса (ПНР) 1,89; М. Доронина (СССР) 1,86; О. Юха (ВНР) 1,86; Е. Топчина (СССР) 1,83; А. Фоссати (Ит) 1,83; К. Вайда (ВНР) 1,70. Вне конкурса: С. Коста (Куба) 1,99.

Длина. Т. Проскуракова (СССР) 6,74; Е. Чичерова (СССР) 6,65; А. Влодарчик (ПНР) 6,46; К. Нобачки (ВНР) 6,39; Ж. Ванек (ВНР) 6,37; А. Олдани (Ит) 6,05; Э. Климашевская (ПНР) 5,98; С. Лациарони (Ит) 5,90.

Ядро. Н. Абашидзе (СССР) 21,28; Н. Лисовская (СССР) 21,21; В. Хорват (ВНР) 17,01; А. Чимарелло (Ит) 15,65; М. Новак (ПНР) 15,65; К. Миланезе (Ит) 15,49; Х. Херт (ВНР) 15,35; А. Салинка (ПНР) 13,15. Вне конкурса: Е. Сарриа (Куба) 19,78.

Диск. Г. Мурашова (СССР) 69,02; Г. Савинкова (СССР) 66,90; М. Крилли (ВНР) 58,50; С. Пиляла (ВНР) 58,14; Р. Катевич (ПНР) 54,96; Е. Шипчак (ПНР) 54,18; М. Марелло (Ит) 52,22; Р. Скаглия (Ит) 50,00. Вне конкурса: М. Мартен (Куба) 64,50.

Копье. Ф. Квинтавалла (Ит) 62,52; Г. Олиарч (ПНР) 60,62; С. Маловец (ВНР) 60,06; К. Хартаи (ВНР) 56,04; М. Яблонска (ПНР) 54,12; О. Гаврилова (СССР) 53,76; В. Видотто (Ит) 48,68. Вне конкурса: М. Вила (Куба) 63,10.

Счет матчей: СССР — Италия 87:58; СССР — ПНР 81:63; СССР — ВНР 97:48; ПНР — Италия 83:62; ВНР — Италия 73:72; ПНР — ВНР 80:65.

**МУЖЧИНЫ**

2—3 июня, Турин, стадион «Комунале»

100 м. М. Воронин (ПНР) 10,15 (рекорд Польши); С. Тилли (Ит) 10,28; В. Муравьев (СССР) 10,35; А. Евгеньев (СССР) 10,39; А. Ковач (ВНР) 10,44; А. Улло (Ит) 10,61; И. Татар (ВНР) 10,63; К. Зволнский (ПНР) 10,66. 200 м. П. Менна (Ит) 20,60;

бег) — 2—3 раза в неделю и ежедневными специальными прыжковыми упражнениями, наподобие тех, о которых говорилось выше.

Большое значение для увеличения роста имеют не только сами нагрузки, но и восстановление после них, в период которого, собственно, и происходит рост. Восстановление обеспечивается, с одной стороны, сменой в ходе занятий характера нагрузок (бег, прыжки, плавание, упражнения на гибкость), а с другой — длительными интервалами отдыха между ними и полноценным ночным сном.

Кроме того, для роста необходим строительный материал, который, как известно, поступает с пищей. Она должна быть разнообразной, достаточной по количеству и богатой витаминами. В суточном рационе должны быть мясные и рыбные продукты, свежие овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, а также чередоваться различные каши (гречневая, овсяная, перловая и т. п.). Недостаток витаминов в зимне-весенний период можно компенсировать приемом поливитаминных препаратов («Аэровит», «Декамевит» и т. п.) — 1—2 драже в день. О том, достаточно ли пища по качеству, количеству и калорийности, можно судить по такому критерию, как вес тела: он должен изменяться пропорционально увеличению роста, не выходя за пределы показателей, указанных в специальных таблицах, связывающих возраст, рост и вес тела.

Наконец, тем, кто хочет подрасти, необходимо знать, что рост организма тормозится различными интоксикациями, которые могут быть связаны как с вредными привычками (употребление алкоголя, курение), так и с действием продуктов жизнедеятельности микробов (например, при инфекционных заболеваниях). В первом случае путь борьбы за увеличение роста ясен: никаких вредных привычек. Во втором — существенную помощь оказывают занятия физическими упражнениями в сочетании с систематическим закаливанием, которые повышают иммунитет (защитные силы) организма, снижают восприимчивость организма к заболеваниям. Они протекают значительно легче, с меньшей интоксикацией, быстрее наступает выздоровление.

**М. ЗАЛЕСКИЙ,**  
кандидат  
медицинских наук

В. Муравьев (СССР) 20,76; С. Тилли (Ит) 20,77; М. Воронин (ПНР) 20,78; С. Соколов (СССР) 20,93; Ф. Кисс (ВНР) 21,25; Ч. Праздникский (ПНР) 21,29; Л. Бабаля (ВНР) 21,34. Вне конкурса: С. Леонард (Куба) 20,80.  
400 м. В. Маркин (СССР) 46,13; А. Степень (ПНР) 46,39; Е. Ломтев (СССР) 46,40; Р. Рыбад (Ит) 46,76; С. Васвари (ВНР) 46,77; Р. Тоцци (Ит) 46,81; Г. Меншер (ВНР) 46,99; Р. Ксенак (ПНР) 47,70.  
800 м. Д. Сабия (Ит) 1.45,35; Р. Островский (ПНР) 1.45,69; В. Калинин (СССР) 1.45,87; И. Лоторев (СССР) 1.46,34; С. Чичини (Ит) 1.47,22; К. Праздникский (ПНР) 1.47,66; З. Сабо (ВНР) 1.48,74; Ф. Райхнач (ВНР) 1.49,21. 1500 м. Р. Матерацци (Ит) 3.37,66; А. Калуджий (СССР) 3.39,85; М. Зерковский (ПНР) 3.42,22; Н. Киров (СССР) 3.42,89; Г. Вазиак (ПНР) 3.44,17; И. Ортовош (Ит) 3.45,40; К. Патригнани (Ит) 3.46,30. Вне конкурса: С. Ауита (Мар) 3.36,31.  
3000 м. А. Сельваджо (Ит) 7.48,14; В. Чумаков (СССР) 7.49,47; Ч. Мойзин (ПНР) 7.50,67; П. Сельваджо (Ит) 7.52,61; О. Стрижаков (СССР) 7.56,10; А. Силок (ВНР) 8.04,22; В. Земичий (ПНР) 8.05,17; Т. Сабо (ВНР) 8.12,32.  
5000 м. Д. Дмитриев (СССР) 13.37,49; А. Кова (Ит) 13.40,31; С. Антибо (Ит) 13.40,39; К. Г. Сабо (ВНР) 13.44,18; В. Абрамов (СССР) 13.44,40; В. Псуек (ПНР) 13.55,00; И. Майер (ВНР) 13.56,28; В. Кус (ПНР) 14.03,96.  
4x100 м. СССР (А. Евгеньев, Н. Сидоров, В. Муравьев, С. Соколов) 39,05; Польша 39,36; Венгрия 39,51; Италия 39,64.  
4x400 м. СССР (С. Ловачев, Е. Ломтев, Н. Чернецкий, В. Маркин) 3.04,33; Италия 3.04,49; Польша 3.07,63; Венгрия 3.09,18. 110 м с/б. Г. Вакош (ВНР) 13,76; С. Усов (СССР) 13,78; Д. Фонтенччо (Ит) 13,97; Я. Рутковский (ПНР) 13,97; В. Завила (ПНР) 14,00; В. Устинов (СССР) 14,02; Д. Тоцци (Ит) 14,08; Б. Водо (ВНР) 14,29.  
400 м с/б. А. Харлов (СССР) 49,67; И. Симонбалла (ВНР) 50,69; Д. Рукли (Ит) 50,73; И. Такач (ВНР) 50,76; Р. Шпарак (ПНР) 50,89; Р. Шток (ПНР) 50,95; Н. Чернецкий (СССР) 51,03; С. Визаглия (Ит) 52,30.  
3000 м с/п. В. Маминский (ПНР) 8.21,00; К. Веселовский (ПНР) 8.22,11; И. Коновалов (СССР) 8.25,81; Ф. Панетта (Ит) 8.26,90; Г. Марко (ВНР) 8.28,41; Д. Валог (ВНР) 8.49,36; М. Скартецких (Ит) 9.04,98.  
Ходьба 10 км. М. Дамилано (Ит) 39.43,91; К. Меттиоли (Ит) 40.05,80; Е. Евсюков (СССР) 40.24,06; Н. Винниченко (СССР) 40.40,54; З. Шляпки (ПНР) 40.44,34; Я. Шалаш (ВНР) 42.24,87; С. Рола (ПНР) 42.39,88; И. Станкович (ВНР) 43.45,65. Высота. И. Паклин (СССР) 2,29; Я. Шола (ПНР) 2,27; Д. Давито (Ит) 2,21; М. Влодарчик (ПНР) 2,18; А. Котович (СССР) 2,15. К. Раус (ВНР) 2,15; И. Гибчар (ВНР) 2,15; П. Борг (Ит) 2,15. Шест. Соревнования не проводились из-за дождя.  
Длина. Д. Евангелисте (Ит) 8,15 (рекорд Италии); Л. Шалма (ВНР) 8,09; В. Кобылянский (СССР) 7,98; Д. Палочи (ВНР) 7,96; М. Пиочи (Ит) 7,82; Р. Эммиан (СССР) 7,77; В. Влодарчик (ПНР) 7,48; А. Грабарчук (ПНР) 7,08. Вне конкурса: Д. Джефферсон (Куба) 7,93.  
Тройной. Г. Емец (СССР) 17,18; В. Бурдуков (СССР) 16,68; В. Ба-

коши (ВНР) 16,67; Д. Бадинелли (Ит) 16,30; Т. Кисс (ВНР) 15,71; В. Голанко (ПНР) 15,70; А. Грабарчук (ПНР) 15,33; П. Пипан (Ит) 13,34. Вне конкурса: Л. Бетанкур (Куба) 16,71.  
Ядро. А. Андреи (Ит) 21,12 (рекорд Италии); С. Каснаускас (СССР) 20,65; С. Смирнов (СССР) 19,69; М. Монтелатичи (Ит) 19,52; Х. Кригер (ПНР) 19,49; Я. Гассовский (ПНР) 19,29; Л. Сабо (ВНР) 18,94; Ф. Телла (ВНР) 13,76.  
Диск. Р. Убартас (СССР) 66,92; М. Мартини (Ит) 66,56; М. Буччи (Ит) 65,98; Г. Колноотченко (СССР) 61,06; С. Грабовский (ПНР) 60,92; Ф. Телла (ВНР) 59,88; Ф. Шеллетес (ВНР) 59,00; М. Полеваны (ПНР) 57,82. Вне конкурса: Л. Делис (Куба) 66,66.  
Молот. Ю. Седых (СССР) 81,52; С. Литвинов (СССР) 80,60; Л. Серрани (Ит) 75,76; И. Голда (ПНР) 74,32; О. Бианчини (Ит) 73,24; И. Вида (ВНР) 72,68; Х. Кролак (ПНР) 72,64; Т. Танчи (ВНР) 70,10. Копье. Х. Пуусте (СССР) 82,50; Д. Кула (СССР) 80,42; Т. Болгар (ВНР) 77,70; А. Темеши (ВНР) 77,08; Д. Адамус (ПНР) 75,90; С. Витек (ПНР) 75,76; С. Визентини (Ит) 70,64; Ф. Мичелон (Ит) 66,16.  
Счет матчей: СССР — Италия 115:96; СССР — ПНР 132:79; СССР — ВНР 140:71; Италия — ПНР 120:92; Италия — Венгрия 125:87; ПНР — ВНР 117:95.  
**Веселые соревнования и чемпионат СССР по многоборью и бегу на 10000м для женщин**  
20—24 июня 1984 г. Киев. Республиканский стадион  
**МУЖЧИНЫ**  
100 м. А. Евгеньев (Л, Д) 10,25 (в п/ф. 10,22); Н. Юшманов (Л, Д) 10,29; В. Брызгин (Вршг, Д) 10,31 (в заб. 10,27); Н. Сидоров (М, ВС) 10,32; М. Залуджий (Ирк, У) 10,34; Б. Никулин (Тула, ТР) 10,35; А. Шляпников (М, Д) 10,37; А. Надула (Х, С) 10,45.200 м. С. Соколов (К, Д) 20,52; В. Никулин 20,87; А. Кныш (Вобруйск, У) 20,89; В. Хрищук (Омск) 20,98 (в п/ф. 20,90); Б. Гоцеридзе (Тб, ТР) 21,13 (в п/ф. 20,97); А. Шляпников 21,24; А. Надула 21,33; А. Золотарев (Ирк, Л и ВС) сошел (в п/ф. 20,92). 400 м. В. Маркин (Нс, Б) 44,92; Е. Ломтев (РСФСР) 45,05; С. Ловачев (Тш, ТР) 45,37; В. Просин (РСФСР) 45,47; А. Курочкин (А-А, ВС и Б) 46,00; А. Оясту (Тарту, Т) 46,03; А. Трошило (Мн, ТР) 46,03; В. Демин (Гом, Д) 46,27. 800 м. В. Матвеев (М, Д) 1.44,25 рекорд СССР; В. Калинин (Пена, Б) 1.44,73; Л. Масунов (Од, ВС) 1.45,08; А. Костецкий (У-У, ВС и ТР) 1.45,17; Я. Шенкерман (Л) 1.46,16; А. Миллин (Чаб, У) 1.47,15; В. Стародубцев (Ирк, Л) 1.47,86; П. Трошило (Мн, ВС) 1.48,98. 1500 м. А. Залуджий (Чел, В) 3.36,36; П. Яковлев (У-У, ВС и ТР) 3.36,99; А. Легада (Чернигов, У) 3.37,17; В. Кальсин (А-А, Б) 3.37,54; Е. Нецаев (Пермь) 3.38,32; А. Литвенко (Киев, о., Д) 3.38,88; А. Литвинов (Л, ВС и С) 3.39,14; И. Леонард (Мн, У) 3.39,15. 5000 м. Д. Дмитриев (Л, ВС) 13,17,37; Г. Фишман (Мн, ВС) 13,18,46; В. Чумаков (Мн, Д) 13,29,68; О. Стрижаков (Тб, Д) 13,30,88; А. Крохмалюк (Вин, У) 13,30,95; А. Федоткин (Мн, ВС) 13,31,08; А. Дабульские (Литва, ВС) 13,31,65; А. Худяков (Моск. о., Д) 13,34,19. 110 м с/б. А. Прокофьев

(Св, ВС и У) 13,57; И. Казанов (Рг, Д) 13,60; А. Титов (М, В) 13,73; В. Устинов (М, Д) 13,78; В. Скляр (Л, ВС) 14,07 (в заб. 13,88); Н. Куляша (Днепр, Б) 14,11; В. Ваграченко (Днепр, Л) 14,12; С. Усов (Тш, Д) сошел (в заб. 13,86). 400 м с/б. А. Васильев (К, ВС и Б) 48,45; В. Вихров (М, Д) 49,40; С. Мельников (Дон, ВС и ТР) 49,45; А. Харлов (Тш, ВС) 49,57; Н. Чернецкий (М, ВС и ТР) 49,78; Ю. Чащин (Омск, ТР) 50,34; С. Кучебо (Л, В) 50,57 (в п/ф. 50,39); Р. Юрвичус (Св) 50,63 (в заб. 50,2). 3000 м с/п. И. Коновалов (Ирк, Л и Д) 8.28,06; А. Попельнев (Х, Т) 8.28,10; А. Витшель (Л, ВС) 8.30,76; В. Прусс (К, ВС) 8.32,07; С. Епишин (Моск. о, ВС) 8.35,37; А. Загоруйко (Вин, У) 8.36,50; В. Грязнов (Чел, Д) 8.37,65; Б. Петунин (Рз, Т) 8.39,06. 4x100 м. Сб. СССР 39,29; «Зенит» 40,36; «Динамо» 40,41. 4x400 м. Вооруженные Силы 3.06,30; «Зенит» 3.06,37; «Динамо» 3.08,32. Высота. В. Середя (Л, ВС) 2,34; И. Паклин (Фр, Б) 2,29; А. Демьянов (Лв, Д и Б) 2,29; О. Азизмуратов (Самарк, Д) 2,26; Ю. Шевченко (Киев, о, Б) 2,23; Е. Никитин (Х, Т) 2,23; В. Мальчугин (Моск. о, С) 2,23; Г. Белков (Тш, ТР) 2,23. Шест. К. Волков (Ирк, ВС и Л) 5,85; А. Крупский (Ирк, Л) 5,70; В. Поляков (М, С) 5,70; П. Богатырев (Ирк, ВС и Л) 5,60; А. Черняев (Киев, о, Д) 5,60; А. Парнов (Тш, У) 5,60; М. Воронин (Волг, ВС и Б) 5,50; А. Шквир (УССР, ВС) 5,50; В. Спасов (К, Д) 5,40. Длина. С. Лаевский (Днепр, Б) 8,16; К. Семькин (М, ВС и С) 8,14; О. Степанин (Лнк, У) 8,10; В. Кобылянский (УССР, ВС и С) 8,10; С. Родин (М, ВС и ТР) 7,84; С. Кириллов (Л, В) 7,77; В. Потапенко (Гом, Д) 7,70; В. Мишавили (Тб, В) 7,62. Тройной. О. Проценко (Моск. о, Д) 17,52; А. Яковлев (К, ВС и Б) 17,32; Г. Емец (К-Р, Т) 17,02; В. Вордуков (Иж, ВС) 16,94; В. Черников (Тш, ВС) 16,86; А. Лисиченко (К) 16,85; Г. Валюкевич (Мн, ВС и ТР) 16,78; В. Грищенко (Л, Д) 16,69. Ядро. С. Гаврюшин (М, ТР) 21,35; В. Киселев (Крмч) 21,29; С. Смирнов (Л, ВС и С) 20,94; А. Барышников (Л, Д) 20,45; С. Каснаускас (Мн) 20,39; М. Доморосов (Мог, Л) 20,26; Н. Вородкин (Хм, Т) 20,08; А. Пушинайтис (Кн, Д) 20,04. Диск. Д. Ковцун (К, ВС и ТР) 65,32; Ю. Думчев (М, ВС и Т) 64,44; В. Ращупкин (Л, В) 63,14; Г. Колноотченко (Мн, Д) 62,70; И. Дугинец (Од, Д) 62,52; Р. Убартас (Вл, Д) 61,90; В. Зинченко (Зп, Т) 61,34; И. Шаудинас (Вл, Д) 59,40. Молот. Ю. Седых (К, ВС и Б) 82,60 (81,70-81,82-82,52-81,66-82,60-81,80); С. Литвинов (Р/Д) 82,60 (81,84-82,60-81,94-82,42-0); И. Никулин (Л, ВС) 82,18; Ю. Тамм (К, ВС и Б) 78,58; А. Чожа (Мн, ВС) 78,06; И. Григорав (УССР, Т) 77,66; А. Ефимов (Л, ВС) 76,74; В. Литвиненко (К, У) 73,90. Копье. Я. Зирин (Рг, У) 84,02; В. Евсюков (А-А, Д) 82,40; Ю. Новиков (Врж, У) 81,64; С. Гаврас (Х, С) 80,88; М. Калетта (Тл, Т) 79,50; О. Пахоль (Волг, ВС) 78,76; А. Косьяков (БССР) 77,14; В. Ершов (Зп, Т) 75,64. Десятиборье. Чемпионат СССР. Г. Дегтярев (Киров) 8652 очка (10,87-7,42-16,03-2,10-49,75-14,53-51,20-4,90-67,08-4,23,09) рекорд СССР; И. Соболевский (Киев, о, ВС и У) 8530 (10,64-7,71-15,93-2,01-48,24-14,82-50,54-4,40-67,40-4,32,84); Ю. Куденко (Бел, Т) 8512 (11,07-7,54-15,11-2,13-49,07-14,94-50,38-4,60-61,70-4,12,68); С. Желанов (М, Д) 8376 (11,04-7,50-14,31-2,13-48,94-14,40-43,44-5,00-65,90-4,37,24); В. Гру-

зенкин (Красноярск, Б) 8337 (10,92-7,67-15,98-2,07-50,06-14,65-46,70-4,60-65,74-4,43,00); К. Ахалкин (М, ВС) 8264 (11,11-7,27-15,26-2,01-49,47-14,50-49,00-4,40-65,64-4,25,83); П. Тарновецкий (Лв, ВС) 8233 (11,03-7,19-15,12-1,95-48,49-14,60-48,18-4,70-56,96-4,20,19) И. Колованов (Х, С) 8065 (11,14-7,47-14,30-2,01-50,68-14,49-47,90-4,80-57,40-4,40,75).

## ЖЕНЩИНЫ

100 м. Л. Кондратьева (Р/Д, ВС и Б) 11,09; О. Антонова (Ирк, У) 11,35; М. Молокова (Ирк, У) 11,38; С. Жидаркова (М, Д) 11,43; М. Вабенко (Р/Д, ВС) 11,47 (в п/ф. 11,37); О. Золотарева (Ирк, Л) 11,48; А. Настобурко-Стратегопуло (К, С) 11,55; Э. Варбашина (Тш, В) 11,59. 200 м. Н. Бочина (Л, Д) 22,45; М. Азарашвили (Тб, У) 22,63; С. Жидаркова (М, Д) 22,69; Г. Михеева (Врн, Л) 22,74; М. Молокова 22,97; Е. Виноградова (Нс, Л) 23,03; И. Слюсарь (Днепр, Б) 23,15; О. Мнухина (М, С) 23,52. 400 м. О. Владыкина (Вршг, Д) 48,98 рекорд СССР; М. Пинигина (К, С) 49,74; Л. Новосельцева (Грозный, ТР) 50,34; И. Назарова (М, Д) 50,69; И. Васкалова (Л, ВС) 50,71; Л. Велова (М) 50,76; Д. Марусьявичене (Кн, Т) 51,12; Е. Корбан (Моск. о, ТР) 52,40. 800 м. И. Подъяловская (М, ТР) 1,56,69; Н. Олизаренко (Од, ВС) 1,56,09; Л. Борисова (Крнд, В) 1,56,78; Л. Гурина (К, Т) 1,56,82; В. Жукова (БССР, ВС) 1,56,97; Н. Звягинцева (Ставр, С) 1,57,47; С. Китова (М, ТР) 1,58,37 (в п/ф. 1,58,08); Н. Ручаева (Св) 1,59,28 (в п/ф. 1,58,94). 1500 м. Р. Аглетдинова (Мн, У) 3,59,34; Е. Подкопаева (Моск. о, Д) 4,00,56; Н. Раллдугина (Симф, Л) 4,00,57; Т. Позднякова (У-У, ВС и ТР) 4,01,17; Н. Артемова (Л, Д) 4,01,57; Л. Кремлева (Моск. о, ВС) 4,02,04; З. Зайцева (Анд) 4,02,05; Л. Володина (М, ВС) 4,02,25; Н. Боборова (Л, Т) 4,02,49; Л. Велелова (Л, Т) 4,02,67; О. Журавлева (Моск. о, ВС) 4,03,05 (в заб. 4,02,33); Т. Хамитова (Зп, Т) 4,04,60 (в заб. 4,02,87). 3000 м. Л. Артемова 8,38,84; О. Бондаренко-Кренцер (Волг, ВС) 8,39,28; Е. Скачкова-Жупнева (Х, Т) 8,39,52; Т. Казанкина (Л, В) 8,39,71; Г. Захарова (Чел, Т) 8,40,20; Ж. Турсунова (М, ВС) 8,41,07; С. Гуськова (Тирасп, ТР) 8,41,47; Т. Позднякова 8,44,21; А. Юшина (М, ВС) 8,46,39; Л. Конохова (Моск. о, ВС) 8,47,80. 100 м с/б. В. Акимова (М, ВС) 12,51; Н. Коршунова (Х, С) 12,72; С. Гусарова (А-А, ВС) 12,74; Е. Бисерова (Л, Л) 12,96; Л. Олигар (Рг, ВС) 13,15 (в п/ф. 13,11); В. Комисова (Л) 13,16; Е. Кудина (Х, У) 13,33; М. Кибакина (Красноярск) 13,35. 400 м с/б. М. Пономарева-Хромова (Л, ТР) 53,58 рекорд мира; М. Степанова (Л, Т) 54,34; Т. Зубова (К, ВС) 54,43; Е. Филиппина (Св) 54,84; Е. Грунь-Фесенко (Крнд, У) 54,85; М. Новицкайте (Вл, У) 55,02; М. Котенева (Х, Т) 55,64; А. Амбразене (Вл, ТР) освобожд. (в п/ф. 55,62). 4x100 м. «Локомотив» 44,06; «Буревестник» 45,10; «Спартак» 45,21. 4x400 м. «Динамо» 3,25,95; Вооруженные Силы 3,26,28; «Трудовые резервы» 3,27,32. Высота. Т. Выкова (Р/Д, В) 2,05 рекорд мира; О. Белкова (Тш, ТР) 1,97; Л. Петрус (Гом, У) 1,95; М. Доронина (Чел, Д) 1,92; С. Горбунова (Иожкар-Ола) 1,88; Л. Заблוצкая (Литва, Д) 1,88; Н. Кравчинская (Киев, о, У) 1,88; М. Серкова (М, ВС) 1,84. Длина. Т. Проскурякова (Крнд, Д) 6,94;

Е. Чичерова (Крснд, Д) 6,94; Н. Медведова-Блушките (Вл, Д) 6,90; Е. Коканова (А-А, ТР) 6,86; Е. Иванова (М, ВС и С) 6,84; О. Ануфриева (Горк, Т) 6,82; Е. Митяева (Евп, ТР) 6,81; И. Валюкевич-Аполлонова (Мн, ТР) 6,75. **Ядро.** Н. Лисовская (М, С) 21,72; Н. Абашидзе (Од, Д) 21,53; М. Антонио (Пермь) 20,19; Л. Савина (М, С) 19,29; Л. Воеводская (Никополь, У) 19,29; А. Абашидзе (Од, Д) 19,26; Т. Орлова (БССР, ВС) 18,88; Л. Васильева (М, Т) 18,53. **Диск.** Л. Зверкова (Волг, Т) 68,58; Т. Лесовая (А-А, ТР) 65,76; Г. Савинкова (Моск. о., Д) 64,18; Э. Кишеева (Моск. о., Д) 63,12; Н. Кузнецких (Омск, С) 62,33; И. Пожарицкая (Владимир, ВС) 61,52; В. Корсаков (Од, Д) 61,50; И. Дмитриева (А-А, Л) 59,30. **Копье.** Н. Коленчукова (Мог, Т) 63,24; Н. Гнутова (Киев, о, Т) 59,10; О. Чистякова (Кб) 58,72; Н. Шиколенко (Крснд, Д) 58,56; С. Лейшкालне (Рг, ТР) 58,28; Н. Парахина (М, С) 57,08; Л. Задко (Моск. о.) 55,50; С. Пестрецова (М, С) 54,80. **Семиборье.** **Чемпионат СССР.** Н. Шубенкова (Барн, Д) 6799 очков (12,93 - 1,83 - 13,66 - 23,57 - 6,73 - 46,26 - 2,04,60) рекорд СССР; Н. Виноградова (У-У, ТР) 6532 (13,92 - 1,80 - 15,19 - 23,84 - 6,67 - 38,60 - 2,06,80); М. Масленникова (Л, Т) 6383 (13,47 - 1,86 - 12,83 - 24,43 - 6,38 - 38,10 - 2,06,99); М. Колядина (М, В) 6373 (13,73 - 1,77 - 16,05 - 24,52 - 6,15 - 44,32 - 2,14,72); А. Сухова-Филипова (Р/Д, Т) 6351 (13,32 - 1,83 - 14,33 - 24,47 - 6,03 - 42,40 - 2,13,98); С. Филатова (Киров) 6322 (13,60 - 1,80 - 13,14 - 24,96 - 6,38 - 45,30 - 2,11,69); Л. Сербул (Кш, Т) 6279 (14,02 - 1,74 - 14,37 - 24,77 - 6,00 - 43,38 - 2,05,60); Л. Никитина (М, С) 6255 (13,87 - 1,86 - 14,04 - 25,26 - 6,31 - 48,62 - 2,22,76). **10 000 м.** **Чемпионат СССР.** О. Бондаренко-Кренцер (Волг, ВС) 31.13,78 рекорд мира; Г. Захарова (Чел, Т) 31.15,00; Ж. Турсунова (М, ВС) 31.53,53; Л. Конохова (Моск. о., ВС) 31.55,73; А. Доморадская (К, ВС) 13.56,01; Р. Смеднова (Мн, Т) 31.59,70; Л. Матвеева (Уфа) 32.25,99; М. Жупикова (Ферг, С) 32.40,85.

**XXVII МЕМОРИАЛ братьев Знаменских и чемпионат СССР по спортивной ходьбе**

9—10 июня 1984 г.

г. Сочи. Центральный стадион. г. Адлер. Стадион «Трудовые резервы».

**МУЖЧИНЫ**

**100 м.** А. Надуда 61 (Х, С) 10,45; Н. Юшманов 61 (Л, Д) 10,49; М. Залудский 57 (Ирк, У) 10,49; А. Шляпников 59 (М, Д) 10,49; Н. Сидоров 56 (М, ВС) 10,53; В. Брызгин 62 (Вршг, Д) 10,78 (в п/ф. 10,53); А. Семенов 62 (М) 10,84 (в п/ф. 10,62); А. Шумилов 61 (Владивосток, Д) травма (в заб. 10,59). **200 м.** А. Евгеньев 61 (Л, Д) 21,16 (в заб. 21,12); В. Муравьев 59 (Кргд, ВС и ТР) 21,27; С. Соколов 62 (К, Д) 21,32; В. Никулин 61 (Тула, ТР) 21,40; А. Федорив 63 (Лв, Д) 21,54; В. Маркин 57 (Нс, В) 21,55. **400 м.** С. Ловачев 59 (Тш, ТР) 46,01; Е. Ломтев 61 (Сар) 46,09; А. Курочкин 60 (А-А, ВС и В) 46,44 (в заб. 46,18); В. Поликашин 58 (М, Д) 46,61 (в заб. 46,29); А. Троцило 59 (Мн, ТР) 46,83 (в заб. 46,54); П. Рошин 56 (Од, Д) 46,91 (в заб. 46,69); Ф. Тагоев 64 (Бк, Т) 47,43 (в заб. 46,71); Ю. Домаренко 62 (Омск) 47,52 (в заб. 46,71). **800 м.** Л. Масунов 62 (Од, ВС) 1.47,17; В. Калинин 60 (Пенза, В) 1.47,26; В. Матвеев 62 (М, Д) 1.47,34; А. Миллин 59 (Чев, У)

1.47,74; Н. Киров 57 (Гом, ВС и Л) 1.47,93; В. Колев 58 (НРБ) 1.48,21; В. Стародубцев 62 (Ирк, Л) 1.48,68; Ф. Вахитов 60 (Чел, ТР) 1.48,69. **1500 м.** Д. Дмитриев 56 (Л, ВС) 3.36,50; И. Лоторев 64 (Курск, ВС и С) 3.36,62; П. Яковлев 58 (У-У, ВС и ТР) 3.37,55; В. Кальсин 58 (А-А, Б) 3.37,81; А. Легада 63 (Чернигов, У) 3.38,22; А. Костецкий 60 (У-У, ВС и ТР) 3.38,59; А. Лысенко 55 (К, Д) 3.39,26; И. Леонард 59 (Мн, У) 3.39,75. **3000 м.** Г. Фишман 59 (Мн, ВС) 7.52,39; В. Тищенко 57 (К, ВС и В) 7.52,45; Г. Верин 61 (РСФСР) 7.52,65; В. Долгополов 60 (Нс, ВС) 7.52,97; Г. Темников 61 (У-У, ВС) 7.54,06; Д. Корнеев 56 (М) 7.54,39. **10 000 м.** Т. Турб 57 (Тл, Т) 28.20,35; А. Немчак (ПНР) 28.22,24; О. Стрижаков 63 (Тб, Д) 28.23,80; А. Добульских 61 (Литва, ВС) 28,24,13; Е. Игнатов (НРБ) 28,24,73; В. Шестеров 54 (Х) 28,26,31; В. Куш (ПНР) 28,26,92; А. Худяков 60 (Моск. о., Д) 28,27,91. **110 м с/б.** А. Прокофьев 59 (Св, ВС и У) 13,86; С. Усов 64 (Тш, Д) 13,95; И. Казанов 63 (Рг, Д) 14,03; Х. Пеланд (ГДР) 14,05; А. Шлисске (ГДР) 14,09; В. Устинов 57 (М, Д) 14,27. **400 м с/б.** А. Васильев 61 (Мн, ВС и В) 49,53; С. Мельников 60 (Дон, ВС и ТР) 49,84; В. Будько 65 (БССР) 49,90 (в заб. 49,62 юниор. рекорд СССР); В. Вихров 61 (М, Д) 50,59 (в заб. 50,49); В. Титов 59 (Л, Д) 50,98; Я. Мерчук 60 (Кш, Д) 51,20. **3000 м с/п.** И. Коновалов 59 (Ирк, Л и Д) 8,26,06; С. Епишин 58 (Моск. о., ВС) 8,26,92; А. Попеляев 63 (Х, Т) 8,28,40; А. Витшлель 58 (Л, ВС) 8,31,76; М. Уусмаа 59 (Тл, Т) 8,34,20; А. Загоруйко 55 (Вин, У) 8,35,11; В. Грошеу 58 (Волг, Л) 8,37,27. **Высота.** А. Демянюк 58 (Лв, Д и В) 2,32; В. Граненков 58 (К, ВС и ТР) 2,30; А. Коробенко 57 (К, В) 2,28; Х. Сотомайор 67 (Куба) 2,28; Х. Алфарао 62 (Куба) 2,28; Ю. Шевченко 60 (К, В) 2,24; С. Мальченко 63 (М, ВС) 2,24; Е. Никитин 59 (Х, Т) 2,24. **Шест.** А. Крупский 60 (Ирк, Л) 5,80; П. Богатырев 61 (Ирк, ВС и Л) 5,75; К. Волков 60 (Ирк, ВС и Л) 5,75; В. Шульгин 61 (А-А, ВС и ТР) 5,60; В. Спасов 59 (К, Д) 5,60; В. Поляков 60 (М, С) 5,60; А. Черняев 60 (К, Д) 5,60; С. Смоляков 62 (Моск. о., Д) 5,40. **Длина.** С. Лавский 59 (Днепр, В) 8,24; О. Степаня 56 (Лнк, У) 8,07; В. Цепелев 56 (М, Д) 8,05; К. Семькин 60 (М, ВС и С) 7,98; С. Родин 63 (М, ВС и ТР) 7,90; Ю. Самарин 60 (Днепр) 7,86. **Тройной.** А. Яковлев 57 (К, ВС и В) 17,50; Л. Бетанкур (Куба) 17,34; Г. Валюкевич 58 (Мн, ТР) 17,32; В. Исаев 59 (Л, ВС) 17,22; В. Бордуков 61 (Ижевск, ВС) 17,02; А. Лисиченко 58 (УССР) 16,95. **Ядро.** А. Барышников 48 (Л, Д) 21,35; С. Смирнов 62 (Л, ВС и С) 21,04; Н. Бородин 55 (Хмельницкий, Т) 21,00; С. Гавриушин 59 (М, ТР) 20,79; В. Киселев 57 (Крмч, ВС и Т) 20,70; А. Пушинайтис 58 (Кн, Д) 20,47; Е. Мионов 49 (Л, В) 20,43; М. Доморосов 57 (Мог, Л) 20,19; С. Каснаускас 61 (Мн) 20,16. **Диск.** Р. Убартас 60 (Вл, Д) 64,66; Д. Ковцун 57 (К, ВС и ТР) 63,38; Ю. Думчев 58 (М, ВС и Т) 63,34; И. Аврунин 57 (Кн, Д) 60,52; В. Туранок 57 (Мн, В) 60,16; В. Рацупкин 50 (Л, В) 60,00. **Молот.** Ю. Седых 55 (К, ВС) 81,34; И. Никулин 60 (Л, ВС) 80,64; Ю. Тамм 58 (К, ВС и В) 78,58; Ю. Тарасюк 57 (БССР, ВС), 78,54; А. Ефимов 56 (Л, ВС) 78,10; А. Чюжас 56 (БССР, ВС) 77,68; В. Коровин 62 (Крснд, Д) 75,00; О. Дятлов 49 (Курск, У) 74,06. **Копье.** В. Евсюков 56 (А-А,

Моск. о., Д и ТР) 84,88; Я. Зирнис 47 (Рг, У) 84,70; Ю. Новиков 58 (Врж, Д) 81,44; С. Гаврась 57 (Х, С) 81,28; В. Фурдыло 58 (УССР, ВС) 78,06; А. Зайцев 57 (Р/Д, ВС) 77,26. **Ходьба 20 км.** **Чемпионат СССР.** Н. Полозов 52 (Л) 1:23.52,8; А. Соломин 52 (К, ВС) 1:23.57,0; С. Процишин 59 (УССР, ВС) 1:24.04,2; Н. Виниченко 58 (Х, Д) 1:24.16,6; В. Мостовик 63 (Кш, Д) 1:24.22,6; Н. Матвеев 58 (Мн, ВС) 1:24.35,8; П. Поченчук 54 (БССР, ВС и В) 1:24.47,0; Е. Евсюков 50 (Сочи, С) 1:25.14,6. **Ходьба 50 км.** **Чемпионат СССР.** А. Перлов 61 (Нс, Д) 3:47.20,0; В. Сунцов 55 (Ижевск, В) 3:47.44,0; В. Николаев 55 (Чев, В) 3:49.37,6; В. Ярец 56 (Мн, ВС) 3:49.59,0; В. Душко 56 (Л) 3:50.50,8; О. Андреев 57 (Чев, С) 3:51.44,0; В. Доровских 50 (Л, ВС) 3:53.52,2; Л. Сиваков 55 (М, В) 3:54.24,2; В. Городовчук 53 (Черкаскы, С) 3:55.12,8; П. Кархардин 52 (Нс) 3:55.40,8; В. Фурсов 54 (Л, В) 3:56.47,6; В. Нефедов 55 (Мн, ВС) 3:58.17,4.

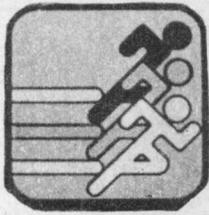
**ЖЕНЩИНЫ**

**100 м.** О. Золотарева 61 (Ирк, Л) 11,38; М. Молокова 62 (Ирк, У) 11,48; М. Жирова-Титова 63 (Моск. о., ТР) 11,51; Э. Барбашина 63 (Тш, В) 11,55; С. Жиздрикова 60 (М, Д) 11,60; И. Слюсарь 63 (Днепр, В) 11,65; А. Настобурко 59 (Днепр, С) 11,65; О. Антонова 60 (Ирк, У) 11,82. **200 м.** Г. Михеева 62 (Брн, Л) 23,55; М. Молокова 23,64; С. Жиздрикова 23,79; Е. Виноградова 64 (Нс, Л) 23,94; М. Пинигина 57 (К, С) 23,98; С. Зуева 63 (Крснд, Д) 24,06; Т. Паникаровских 59 (Л, Д) 24,40; М. Жирова травма (в заб. 24,29). **400 м.** О. Владыкина 63 (Вршг, Д) 50,84 (в заб. 50,76); Л. Новосельцева-Тузикова 62 (Грозный, ТР) 51,31 (в заб. 50,97); И. Баскакова 56 (Л, ВС) 51,85; Н. Олизаренко 53 (Од, ВС) 51,94 (в заб. 51,77); И. Назарова 57 (М, Д) 52,08; Л. Белова 56 (М) 52,22 (в заб. 51,69); Н. Кравченко 60 (А-А, ВС) 52,43 (в заб. 52,09); Д. Мартусевичте 63 (Вл, Т) 52,54 (в заб. 51,47). **800 м.** И. Подъяловская 59 (М, ТР) 1.57,93; Л. Борисова 59 (Крснд, В) 1.58,65; Н. Звягинцева 61 (Ставр, С) 1.58,97; Н. Ручаева 56 (Св) 1.59,70; Л. Кремлева 61 (Моск. о., ВС) 1.59,74 (в заб. 1.59,20); Е. Медведова 59 (Мн, ТР) 2.00,41 (в заб. 1.57,90); В. Фурлетова 66 (Ю-С, У) 2.04,89 (в заб. 2.00,47); Н. Вершинина 59 (Омск, Т) 2.06,90 (в заб. 1.59,84). **В финале «Б».** Р. Аглетдинова 60 (Мн, У) 1.58,08; Е. Подколаева 51 (Моск. о., Д) 1.58,57; Т. Казанкина 51 (Л, В) 1.58,84; С. Китова 60 (М, ТР) 1.59,14; В. Додика 59 (Чел, Л) 1.59,33. **1500 м.** Н. Артемова 63 (Л, Д) 4.01,85; Т. Хамитова

61 (Зп, Т) 4.02,77; Н. Раллдугина 57 (Симф, Л) 4.02,96; З. Зайцева 53 (Анд, С) 4.03,82; А. Романова 61 (Кш, Д) 4.04,33; В. Господинова 58 (НРБ) 4.04,69 (в заб. 4.03,14). **3000 м.** Т. Позднякова 56 (У-У, ВС) 8.34,35; О. Бондаренко 60 (Волг, ВС) 8.36,20; Т. Захарова 56 (Чел, Т) 8.42,28; Ж. Турсунова 56 (М, ВС) 8.42,32; Е. Скачкова-Жупиева 60 (Х, Т) 8.43,07; Л. Лунегова 58 (Пермь, У) 8.46,32; Н. Боборова 59 (Л, Т) 8.48,31; Т. Леонова 56 (Кш, ВС) 8.49,29; Л. Конохова 56 (Моск. о., ВС) 8.49,74; М. Беляева 56 (Горк, Д) 8.50,98. **100 м с/б.** В. Акимова 59 (М, ВС) 12,99; Н. Коршунова 61 (Х, С) 13,26; Е. Бисерова 62 (Л, Л) 13,26; С. Гусарова 59 (А-А, ВС) 13,27; Л. Оляяр 58 (Рг, ВС) 13,46; Е. Кудинова 64 (Х, У) 13,60. **400 м с/б.** М. Степанова-Макеева 50 (Л, Т) 54,78; М. Пономарева 63 (Л, ТР) 55,09; Е. Филиппина 62 (Св) 55,68; А. Амбразене 55 (Вл, ТР) 56,05 (в заб. 55,80); Т. Зубкова 58 (УССР, ВС) 56,15 (в заб. 55,73); Е. Ефимова 61 (Смл, С) 57,15; Н. Баранова 60 (Моск. о., Т) 57,24; М. Навицкайте 61 (Вл, У) 58,18. **Высота.** Т. Выкова 58 (Р/Д, В) 2,00; Л. Вуугозова 57 (Чирчик, Т) 1,98; С. Коста 64 (Куба) 1,93; М. Доронина 61 (Чел, Д) 1,93; Л. Петрус 63 (Вг, У) и О. Белкова 55 (Чирчик, ТР) по 1,90; М. Серкова 61 (М, ВС) 1,85. **Длина.** Е. Иванова 61 (М, С) 6,84; И. Чен 61 (М, Т) 6,83; Н. Медведова 60 (Вл, Д) 6,79; Н. Шевченко 66 (Новокузнецк, Т) 6,74; Г. Сало 58 (Волг, У) 6,68; Е. Чичерова 58 (Крснд, Д) 6,65 (в квалиф. 6,79); Л. Бережная 60 (УССР, ВС) 6,55; Е. Коконова 63 (А-А, ТР) 6,52. **Ядро.** Н. Абашидзе 55 (Од, Д) 21,30; Л. Савина 55 (М, С) 20,21; М. Антонио 62 (Пермь) 19,92; А. Абашидзе 58 (Од, Д) 19,30. **Диск.** Л. Зверкова-Уракова 55 (Волг, Т) 67,76; Э. Кишеева-Зверева 61 (Моск. о., Д) 67,30; Т. Лесовая 56 (А-А, ТР) 62,48; В. Золотых-Харченко 49 (Пермь, В и В) 60,42; В. Мелентьева 55 (Пермь, С) 60,14; Л. Кулешина 63 (А-А, С) 60,00. **Копье.** З. Гаврилина 61 (Дон, Т) 65,36; О. Чистякова 50 (Кб) 65,26; Н. Коленчукова (64 Мог, Т) 62,98; Л. Задко 56 (Моск. о.) 60,34; Н. Шиколенко 64 (Крснд, Д) 59,38; С. Лейшкालне 58 (Рг, ТР) 57,16. **Ходьба 10 км.** **Чемпионат СССР.** О. Криштоп 57 (Нс, Д) 47,15,0; В. Осипова 58 (Нс, Д) 46,25,0; Р. Ундерова 55 (Чев, С) 46,31,0; О. Яруткина 60 (Чев, В) 46,39,8; Н. Сербиненко 59 (Дон, Нс, В) 46,42,8; Л. Хрущева 56 (Ярхи, Т) 46,43,0; Н. Фесенко 61 (Моск. о., Т) 48,09,8; Р. Синявина 54 (Сумы, С) 48,27,4; Ю. Лисник 66 (Тирасп.) 48,39,2; Р. Балковская 61 (Гродно, С) 48,43,2.

**Командные результаты:** «Динамо» — 954 очка; Вооруженные Силы — 953; «Трудовые резервы» — 598; «Буревестник» — 575; «Спартак» — 571; «Труд» — 562.





# Всем на радость

— Ты видел, как я прыгнул? — спросил Сергей Бубка знаменитого польского шестовика, победителя Игр в Москве Владислава Козакевича, когда в Братиславе они выходили на награждение.

— Как?

— А вот так, — с широкой улыбкой ответил Бубка и провел ладонью снизу вверх. У Сергея был вид человека, которым владеет стойкое, ясно им самим сознаваемое счастливое настроение. Только что он на международном соревновании «Правда — Телевизия—Словнафт» осуществил то, к чему так долго готовился и чего очень ждал — установил свой первый мировой рекорд на открытом воздухе. «5,85 — это уже высота, это рубеж», — сказал журналистам Бубка, возможно впервые столь довольный собой.

Прыжок с шестом был главным и исключительным событием нынешних состязаний («П—Т—С»). Трибуны переполнены были до отказа, а зрители все продолжали подходить, стараясь увидеть, как прыгает чемпион мира. Все бурно переживали за выступление нашего атлета. Думалось, окажись там случайно даже человек, абсолютно равнодушный к спорту, он бы тоже был захвачен зрительским энтузиазмом. На стадионе торжественно объявили, что скоро Братислава, вероятно, впервые увидит мировой рекорд.

Он начал с 5,55. Взял высоту с первой попытки. Планка вздрогнула от легкого прикосновения. 5,65 преодолел со второго прыжка. Спортсмен долго не начинал разбег, ожидая, когда утихнет ветер. Следующая высота — 5,75. Он разбегаются, но перед самым прыжком внезапно тормозит и возвращается обратно. Вновь устремляется на высоту и опять прерывает попытку. Бежит в третий раз — порядок, дело сделано. Настала очередь мирового рекорда.

5,85 Бубка взял с таким запасом, какого хватило бы и для успешного прыжка на 6 м. Ликование было всеобщим. Затем Сергей дважды попытался прыгнуть на 5,90. От третьей попытки он отказался.

— Все прошло нормально, — сказал после соревнований тренер рекордсмена В. Петров, — но выдающегося в его прыжках ничего не было. У Сергея бывает и лучшее состояние, чем сегодня. Пришлось здесь долго искать оптимальный вариант для прыжка. При этом помехой был боковой ветер, переходивший на

встречный. К концу Сергей к этому приноровился и стал делать хорошие попытки. Два дня назад на соревнованиях в Острове он чувствовал себя увереннее, но показать рекордный результат помешала ошибка с установкой строек. Сегодня после высоты 5,75 мы чуть подвинули стойки и отнесли разбег. Немного он «тянулся», не имел достаточной активности в беге. После рекорда эмоциональный подъем прошел, и, считаю, не следовало прыгать на 5,90. Высота эта для него вполне реальная. В удачных попытках он 5,90 и 5,94 осилит. Просто нужно хорошее состояние. Ну а в среднем состоянии 5,80—5,85 он прыгнет всегда.

А вот что рассказал журналистам в Братиславе сам Бубка:

— После Острavy все говорили, что в Братиславе мне покорится мировой рекорд. Но для этого я должен был очень хорошо прыгать. Сложность состояла еще в том, что не успел полностью отдохнуть от выступления в Острове два дня назад. Первая попытка на 5,65 у меня не вышла, так как ветер изменился и я не вышел правильно на отталкивание. Я верил, что прыгну на мировой рекорд. После того как сделал первые шаги разбега, у меня была одна мысль: сейчас я возьму эту высоту. Потом метров пять разбега находился в каком-то отвлеченном состоянии. А дальше старался уже делать все технически верно, думал только о том, чтобы сделать хороший «вход», готовил себя к моменту, когда буду должен выполнить все предельно точно. В первой попытке на 5,90 я был уже подуставшим. В принципе, если бы сумел бежать быстрее, как в Острове, и находился в свежем состоянии, прыгнул бы и на 5,90. Атмосфера соревнований совсем не мешала, она только помогала. Люди хотели, чтобы я показал хороший результат, и помогали мне. Приятно, что я принес им радость.

Особое место в разговоре с рекордсменом заняло его «орудие труда» — шест.

—Сегодня, — объяснял Сергей, — я выступал с шестом мягче, чем в Острове, поэтому «хват» был только на 5,02, что на 8 сантиметров ниже. По сравнению с другими атлетами я прыгаю на самых жестких шестах. В Острове у меня был шест с жесткостью 12,4. Но этот уровень для меня уже мал. Мне нужны шесты 12,0 и 11,8. Правда, думаю, в следующем

году и 11,8 окажутся недостаточными.

У Сергея и его тренера, естественно, спрашивали об их отношении к прыжку на 6 м.

— Я только что просмотрел видеозапись своей попытки на 5,85, — говорил Бубка, — в сущности, если бы там стояли 6 метров, я бы мог их прыгнуть, такой был запас. Но сначала следует взять 5,90. А потом браться и за 6,00.

— Уже в прошлом году 2 августа на тренировке Сергей преодолел 5,92. К взятию 6 метров физически он подготовлен. Но вот как подвести к этой высоте себя психологически, где, когда пойти на 6 метров. Полагаю, необходимо еще взять высоты, которые предшествуют этому рубежу. Вообще хочется, чтобы мир чаще радовался мировым рекордам — так сказал Петров. Следующий свой рекорд (5,88) Бубка установил уже через неделю во Франции.

— Симпатичный парень, та-

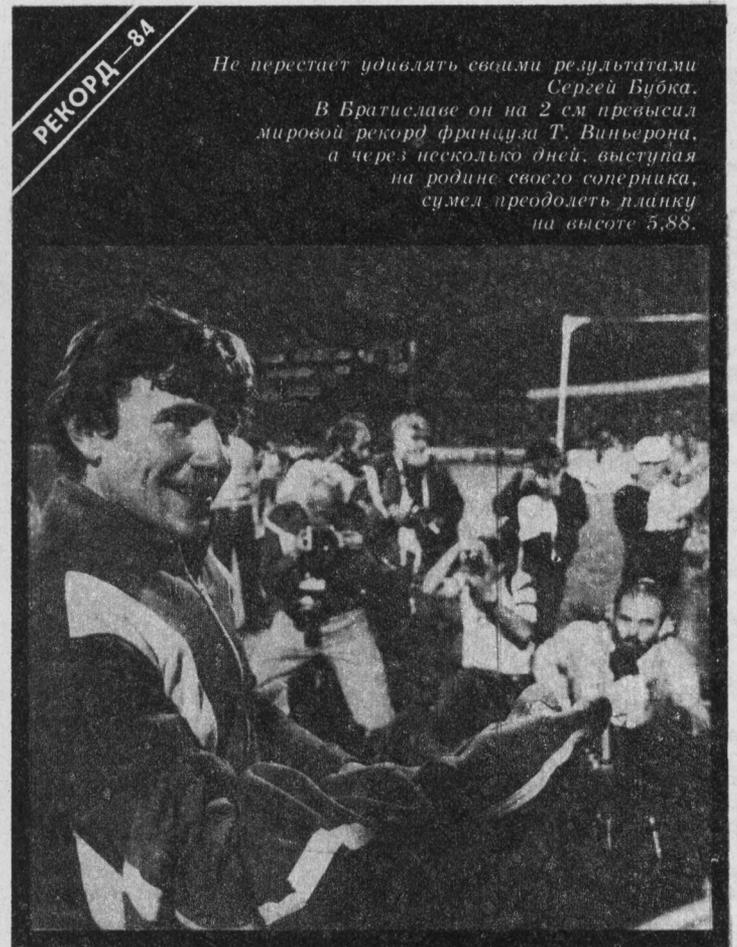
кого слава не испортит, — единодушно заключили журналисты после встречи с Бубкой.

В составе команды наших легкоатлетов, приехавших в мае в ЧССР, были еще два чемпиона мира — Геннадий Авдеенко и Тамара Быкова. 23 мая в Острове на международных состязаниях «Золтая шиповка» они, как и Бубка, провели, по существу, свои первые выступления нынешнего сезона.

В Острове Бубка прыгнул на 5,65. Однако было видно, что он готов к покорению и более солидных высот. В дождливый вечер не получались прыжки у Авдеенко. Он по попыткам уступил Валерию Середу на высоте 2,25.

Не в лучшем настроении покидала стадион Быкова. Хотя она и выиграла, но одолела всего лишь 1,91.

— Сегодня лучшим среди нас был Бубка. А у меня и голова какая-то пустая и здоровья нет, — пожаловалась Тама-



Не перестает удивлять своими результатами Сергей Бубка. В Братиславе он на 2 см превысил мировой рекорд француза Т. Виньерона, а через несколько дней, выступая на родине своего соперника, сумел преодолеть планку на высоте 5,88.

ра. На ее прыжках еще сказывались последствия травмы.

В Острове 200 м за 22,69 пробежала двукратная чемпионка мира Ярмила Кратохвилова. Трудными были для нее первые старты. Травма ей тоже не позволила успеть подготовиться в полной мере.

Вновь выиграл у гиганта с Кубы Луиса Делиса чехословацкий метатель диска чемпион мира и Европы Имрих Бугар. Он метнул снаряд на 66,52. Не нашлось серьезных соперников двум чемпионам мира в толкании ядра Хелене Фибингеровой из ЧССР и поляку Эдварду Сарулю.

Из Острavy большинство атлетов отправились в Братиславу, где через два дня состоялся турнир «Правда — Телевизия — Словнафт». В столице Словакии в ряде видов события развивались уже по-иному.

Конечно же, наибольшую радость доставил братиславской публике, очень радушной и благожелательной к каждому спортсмену, наш Сергей Бубка. Однако немалый восторг зрителей вызывали и другие состязания. Классический командный бег продемонстрировали сильнейшие стайеры Эфиопии на дистанции 10 000 м. Первые три места заняли Мохамед Кедир, Берену Гирма и Водайо Булти. Результат Кедира 27.57,09 явился новым рекордом «П—Т—С».

На этот раз Делис приложил максимальные усилия, чтобы наконец обойти своего неудобного соперника Бугара. Зрители явились свидетелями отличной попытки Делиса на 68,26. Бугару пришлось отступить на второе место.

Интереснее, чем в Острове, проходило состязание прыгунов в высоту. Валерий Середа прыгнул на 2,31. Ему пришлось основательно побороться с кубинским атлетом Франциско Сентельесом. Авдеенко же поднялся до 2,28 и стал третьим.

Вновь не ладилась прыжки у Быковой. Она справилась только с 1,85. Это был неожиданный результат. Тренер чемпионки мира Е. Загорюлько указывал на вялый разбег спортсменки.

— Ну ничего, есть еще время все поправить, — отмечал он. — Тамаре действительно в последнее время досаждала травма. А победила изящная кубинка Сильвия Коста. Со второй попытки она одолела 1,93.

Удался спор прыгунов тройным. В шестой попытке молодой прыгун Ян Чадо установил рекорд ЧССР — 17,34. А до последней попытки первенствовал Лазаро Бетанкур с Кубы — он показал 17,29. Неплохого результата (17,27) добился в последней попытке и Григорий Емец, обладатель высшего мирового достижения для залов. Еще один рекорд ЧССР в Братиславе обновила прыгунья в длину Ева Муркова — 7,01.

Н. ИВАНОВ

РЕКОРД — 84



Планомерно наращивает спортивную форму чемпионка мира Тамара Быкова. На Мемориале братьев Знаменских в Сочи она показала лучший в сезоне результат 2,00. А в Кисево вышла на штурм мирового рекорда. Высота 2,05 была взята со второй попытки. Этого результата в 1952 г. хватило бы для победы в прыжке в высоту у мужчин на Олимпийских играх в Хельсинки!



Десять лет назад школьница из Волгоградской области Оля Кривчер стала дурачком соревнований по бегу на призы журнала «Легкая атлетика». 21 июня 1984 г. Ольга Бондаренко (Кривчер) стала автором нового мирового рекорда в беге на 10 км — 31.13,78.

## успех сборной СССР



■ Обширный календарь международных встреч советских легкоатлетов в этом году пополнился еще одним интересным соревнованием. В Италии состоялся матч четырех сборных команд — СССР, Италии, Польши и Венгрии. По решению организаторов он проводился в двух городах: в Вероне выступали женщины, в Турине — мужчины.

В течение всего мая погода не баловала жителей Северной Италии: похолодало, и шли дожди. Но в день состязаний представительниц прекрасного пола погода сменила гнев на милость — было тепло и солнечно. Правда, наши участницы испытывали неудобство от несколько позднего времени стартов. Соревнования начались в 10 часов вечера по московскому времени.

Сомнений в исходе командной борьбы ни у кого не было: наша женская команда превосходила соперниц. Но в отдельных видах состоялось несколько увлекательных дуэлей, державших зрителей в напряжении.

Наталья Лисовская прибыла в Верону в ранге новой рекордсменки мира, но вынуждена была уступить подруге по команде Нуну Абашидзе. В ее оправдание нужно отметить, что она прилетела в Италию поздно и добралась до Вероны лишь в три часа ночи, не успев отдохнуть до состязаний. Вместе с ней ехала и барьеристка Вера Акимова, которой предстояло выдержать нелегкое соперничество с венгеркой Шишкой. Вера все же сумела выиграть 0,01 на самом финише. А вот в беге на 400 м с/б Е. Грунь и А. Амбразене потерпели неожиданное поражение от польской спортсменки Г. Блашак.

Не было равных нашим бегуньям на 400, 800 и 1500 м, прыгуньям в длину и метательницам диска, где первенствовали О. Владыкина, Л. Гурина, Р. Аглетдинова, Т. Проскуракова и Г. Мурашова. Но тем обиднее проигрыш в спринте, где наши девушки уступили не только в индивидуальных видах, но и в эстафете 4×100 м. И уж совсем слабо выглядели они в прыжке в высоту и в метании копья, где первенствовали хозяйки состязаний — неуязвимая С. Симеони и Ф. Квинтавалла.

Состязания в Турине вызвали большой интерес у зрителей и представителей прессы, на них присутствовали президент ИААФ П. Небиоло и первый вице-президент Л. Хоменков.

В первый день было установлено несколько национальных рекордов. Отлично пробежал 100 м поляк М. Воронин — 10,15. Он намного опередил соперников, и неудивительно, что через несколько дней ему покорился и рекорд Европы (на Мемориале Кусочинского в Варшаве Мариан пробежал дистанцию за 9,99). Не без оснований рассчитывали мы на победу наших толкательниц ядра С. Каснаускаса и С. Смирнова, уже имевших результаты за 21 м.

Но первым здесь оказался итальянец А. Андреи, установивший рекорд страны — 21,12. Смирнов же толкнул только на 19,69...

Еще один рекорд хозяйка установили в прыжке в длину, где Д. Евангелисте «улетел» на 8,15. Вообще, нужно отметить, что итальянские атлеты очень хорошо подготовились к матчу, считая его одним из самых престижных состязаний. Но в одном виде их ждало большое разочарование... Во второй день (погода опять испортилась, и целый день лил дождь) на старт бега на 5000 м вышел чемпион мира А. Кова. Накануне ему вручали приз за успехи в прошлом сезоне, и, естественно, спортсмену хотелось ответить на признание земляков победой в матче. Вначале бег проходил в низком темпе, вполне устраивавшем Кову, известного своим мощным финишным спуртом. Но за километр до финиша рывок совершил Дмитрий Дмитриев. По свидетельству специалистов, он пробежал последние 1000 м за 2.28,45 и не оставил соперникам никаких надежд. Секрет этой престижной победы (победить чемпиона мира на его поле!) Дмитриев раскрыл через несколько дней, когда на Мемориале Знаменских выиграл в отличном стиле бег на 1500 м, немного не дотянув до рекорда страны на этой дистанции.

Хотя кубинцы выступали вне конкурса, но все же нельзя не отметить победу Р. Убартаса над Л. Делисом в метании диска. Да и вся серия Ромаса была достаточно уверенной. Такую же уверенность продемонстрировал еще один наш метатель — двукратный олимпийский чемпион Ю. Седых. В Турине он показал свой третий результат за все годы выступлений — 81,52 и опередил рекордсмена мира С. Литвинова. Через несколько дней в Сочи Юрий еще раз превысил границу 81 м, вновь доказав, что умеет набирать форму к заключительному году олимпийского цикла.

Среди прыгунов хотелось бы отметить Г. Емеца. Три раза прыгнуть на залитом водой секторе за 17 м — это незаурядное достижение, особенно если учесть, что среди соперников, которые проигрвали Емецу более полуметра, были такие прыгуны, как В. Бордуков, В. Бакоши и Л. Бетанкур. Что же касается командной борьбы, то так же, как и у женщин, ее, по сути дела, не было, преимущество советской команды было неоспоримым.

Верона — Турин — Москва

Е. ЧЕН,  
мастер спорта СССР,  
наш спец. корр.

# Несколько полезных советов

■ Знаменитому в прошлом английскому марафонцу Рону Хиллу сейчас уже 46 лет. Когда-то он одерживал громкие победы и его результаты были лучшими в мире. Теперь у Хилла свое «дело». Занимается он торговлей спортивным, и в первую очередь легкоатлетическим, инвентарем. Однако он продолжает считать себя бегуном. Он с гордостью говорит о своих 28 годах бегового стажа. За этот срок в его жизни не было и дня без бега. Конечно, случалось, когда он чисто символически отдавал дань своему увлечению. Но и тогда это помогало ему поддерживать жизненный тонус.

Мнение Хилла пользуется авторитетом и среди больших спортсменов, и среди просто любителей бега. В легкоатлетическом мире он слывет одним из теоретиков бега на выносливость. Чехословацкий журнал «Атлетика» привел на своих страницах некоторые из любопытных высказываний Хилла. Вот, в частности, что он говорит о подготовке марафонца, о том, каким должен быть уклад его жизни.

«Естественно, для занятий большим спортом, для достижения высоких результатов требуется наличие определенных условий. Однако не следует преувеличивать их значение. Практика показывает, что те атлеты, у кого кроме спорта есть другие дела, обязанности по учебе, работе, необходимости заботы о семье, добиваются в итоге лучших результатов, чем те, с кем обращаются как с тепличными растениями. Бегуны на выносливость должны «не бояться ветра», не быть изнеженными. Поверьте, ди Каstellа и Сталь тоже ходят на работу, и бег совсем не является их единственной деятельностью. Осуществление своих целей, решение повседневных задач можно рассматривать как развитие стойкости и выдержки. Те, кому в жизни приходилось и приходится нелегко, в конце концов, достигают наилучших результатов. Нурми говорил, что бегун на длинные дистанции должен жить тяжелой жизнью бедного человека».

Обращает на себя внимание и мнение Хилла о том, что бедой ряда современных спортсменов являются их перетренированность, нежелание, неумение давать себе отдых в момент, когда он принесет больше пользы, чем упорные тренировки.

«Излишним пересиливанием

себя грешат и ведущие атлеты. Обратимся к факту «неумение отдыхать». Начнем с того, что я сам бегаю вот уже 28 лет без единого дня перерыва. Однако в моих занятиях существует разница; иногда выхожу, чтобы очень спокойно пробежать не больше пяти миль, бывает, только три, а иногда провожу полноценную тренировку. Мне кажется, что некоторые бегуны испытывают настоящую боязнь, что за один день отдыха ухудшатся их подготовленность. Но, видите ли, он, этот отдых, может порой быть важнее, чем тренировка. Вспомним, сколько раз неожиданно на соревнованиях отличались те спортсмены, которые перед этим из-за травмы некоторое время не могли тренироваться. Шли они на соревнования с опасением проиграть, а получалось наоборот. Плохо, когда атлет умеет отдыхать только в силу необходимости».

А теперь обратимся к теме массового бега, вопросами которого активно занимается в настоящее время Хилл, сам участвующий в массовых состязаниях любителей бега.

«Неожиданно широкий размах увлечения бегом на выносливость поставил организаторов соревнований перед проблемой, как управлять такой массой людей. Полагаю, что правильнее проводить отдельные соревнования для подготовленных бегунов высокого класса и просто для любителей бега. По-моему, верно делают в ГДР, где на некоторые соревнования атлеты высшего уровня не имеют доступа.

Не всегда можно говорить о беге для здоровья. Конечно, мне приятно видеть, как много людей занимаются спортом. Не нравится мне только, что некоторые прилагают при этом чрезмерные для себя усилия. Это уже не идет на пользу здоровью. Это неразумно. Знаете, природа ведь мудра и не дает себя обмануть. Чем она нас не наделила, того у нее уже не вырвать. В том уже многие смогли убедиться. Работа хотя и творит чудеса, однако каждый имеет определенный предел своим возможностям».

По материалам  
зарубежной печати

ОТОВСЮДУ  
О РАЗНОМ

## СКОРОСТИ СПРИНТА

Это было не просто очередное 35-е первенство ГДР. Это было еще и увлекательнейшее, значительное событие для жителей Эрфурта, окружного центра страны. Ведь на их уютном, расположенном в парке стадионе имени Георгия Димитрова выступали удивительные атлеты, достижения которых восхищают весь мир. За три дня чемпионат посетили примерно 65 тыс. эрфуртцев. И 25 тыс. любителей спорта пришли на стадион в последний день. Им посчастливилось увидеть, как отметили специалисты ГДР, главное состязание чемпионата — женскую эстафету 4×400 м. На трех этапах бежали молодые спортсменки, пришедшие в сборную ГДР после Московской олимпиады — Г. Вальтер, С. Буш, Д. Рюбзам из клуба «Турбина Эрфурт». А на последнем этапе финишировала М. Кох. Во 2-й раз Буш, Рюбзам и Кох вложили свои скорости в установление мирового рекорда в этом виде. 3.15,92 — таким было время в Эрфурте. На 3,12 превысили бегуны прежний рекорд. Его достигла команда ГДР на первенстве Европы в Афинах. Вообще, нужно отметить, что с 1971 г. рекордным результатом в эстафете 4×400 м владеют только бегуны ГДР.

А в эстафете 4×400 м у мужчин не устоял в Эрфурте рекорд Европы, принадлежавший до того атлетам Великобритании. Г. Шлиске, М. Шерзинг, Е. Карловитц и Т. Шонлебе пробежали за 3.00,07.

Велики были скорости спринта в Эрфурте. 26-летняя М. Гёр в 15-й раз преодолела 100 м быстрее 11 с — 10,89. Это без учета результатов, показанных при попутном ветре, превышающем допустимую норму. И она чуть не достала до рекорда мира Кох на дистанции 200 м, которую Марита еще в 1979 г. пробежала за 21,71. У Гёр же в Эрфурте было 21,74 (второй результат за всю историю). Кох сказала свое слово в старте на 400 м. Ее 48,86 являлись лучшими в мире за сезон. В том забеге личные достижения установили Буш и Рюбзам — 49,24; 49,58.

Довольно быстры оказались на дистанции 100 м Т. Шредер и на 200 м Ф. Эммельман. Их результаты соответственно — 10,27; 20,48. А 19-летний Шонлебе в беге на 400 м довел рекорд ГДР до 45,13 — результата заметного, тем более что его автор так молод.

Знаменательным стало выступление в Эрфурте олимпийского чемпиона, победителя первенства Европы в прыжке в длину, рекордсмена Европы Л. Домбровски. Прошлый год ему пришлось пропустить, несмотря на огромное желание приехать на первенство мира. Слишком серьезной была травма, долго не отпускавшая атлета. И вот теперь он вновь победитель с хорошим результатом — 8,28.

Продолжительное время в ГДР не было достаточно сильного прыгуна тройным. Теперь такой атлет, по-видимому, появился. Ф. Май еще юниор, ему 18 лет, но чемпионат ГДР он выиграл со взрослым результатом — 16,94.

Нельзя не сказать и о том, как выступили на чемпионате метатели. У. Хон, 21-летний копьеметатель, который за неделю до первенства установил рекорд Европы (99,52), опять выиграл у чемпиона мира Д. Михеля. Он метнул на 93,80. В 5-й раз в нынешнем году метнула диск за 70 м Г. Бейер — 70,32. Залечив травму, стабильно соревнуется У. Бейер. Его победный результат в толкании ядра — 21,72. Следует добавить, что лидеры в ряде видов выступили в условиях ошутимой конкуренции со стороны других незаурядных спортсменов.

## КАРЛ ЛЬЮИС — ФУТБОЛИСТ? НЕТ!

Когда в печати США распространились слухи о том, что суперзвезду легкой атлетики Карла Льюиса намеревается завербовать в свои ряды профессиональный клуб американского футбола, тот сразу опроверг все измышления на этот счет. Когда-то он уже играл в футбол и знает о «преlestях» этой игры не понаслышке.

«Я не раз там получал солидные удары. И мне не хотелось бы получать их снова, — заявил он корреспонденту газеты «Хьюстон Уэнсди». — Я уже давно сказал, что не интересуюсь футболом. И даже когда меня выбрал такой классный клуб, как «Ковбой», это не поколебало моей убежденности. Игру, предлагаемую мне, трудно полюбить».

# Когда нет легких решений

ОТОВОЮДУ  
О РАЗНОМ

РОН КЛАРК  
ВСПОМИНАЕТ

■ 25 мая в Братиславе состоялась пресс-конференция с одним из тех людей, от слова которых во многом зависит будущее легкоатлетического спорта. Это был член совета ИААФ, почетный секретарь Европейской легкоатлетической ассоциации Пьер Дарио (Франция), гость соревнований «Правда—Телевизия—Словнафт». Выказывался он достаточно откровенно, не старался скрывать сложность проблем, стоящих перед мировой легкой атлетикой.

Первые вопросы журналистов касались мер, предпринимаемых федерацией в борьбе против применения допинга. С годами эта проблема нисколько не теряет свою остроту, требуя все новых усилий по ее решению. Недаром разговор о ней зашел в первую очередь.

— Борьба с допингом не легка, — говорил Дарио, — но отступать нельзя. В декабре прошлого года ИААФ вслед за ЕАА приняла решение: с 1 января 1984 года признавать мировые и европейские рекорды только в том случае, если атлет прошел допинг-контроль и анализ дал отрицательный результат. Теоретически все ясно, рекордсмен должен обязательно быть подвергнут допинг-контролю. Однако есть трудности в практическом осуществлении нового правила. Так, например, рекорды рождаются и на таких соревнованиях, где нет соответствующего технического обеспечения.

— Как известно, допинг начинался со стимуляторов, — обратился Дарио к истории, — затем к ним прибавились анаболические стероиды. Но на этом дело не закончилось, и на конгрессе ИААФ в Афинах список средств допинга дополнили тестостерон и кофеин. Эти два вещества потребовали иного подхода к контролю. Анализ делается не на их наличие, а на определение их количества. Это вызвано тем, что тестостерон естественно присутствует в организме человека, а кофеин появляется, например, после чашки кофе.

В Каракасе на Панамериканских играх были взяты пробы на количественное наличие этих веществ. И все анализы дали отрицательный результат...

Другой не менее злободневной и беспокойной темой, затронутой на пресс-конференции, стали соревнования по приглашению. Частные лица, которые их организуют, нередко рассматривают старты легкоатлетов только с коммерческой точки зрения, стараются извлечь наибольшую прибыль. Для таких предпринимателей правила и требования ИААФ лишь помеха. Поэтому часто они не выполняются или же к ним подходят формально. Это относится и к одному из главных требований федерации — обязательному проведению на состязаниях допинг-контроля. К тому же в нарушение правил любительства атлетам впрямяю выплачиваются крупные денежные суммы.

— В прошлом году состоялось 25 соревнований по приглашению, официально признанных ИААФ, однако только около 15 отвечало требованиям федерации, — говорил Дарио. — Не было достаточного порядка в организации допинг-контроля. И некоторые атлеты не хотели выступать там, где он действительно проводился. На соревнованиях по приглашению в один день обязательно должны проходить выступления по крайней мере в 12 видах, не менее 4 из них должны быть женскими. Необходимо создание хороших условий для работы прессы. Это только некоторые из требований, которые обязаны выполнять организаторы турниров...

В будущем году нас ожидает очередной Кубок Европы, соревнование, которое заняло свое твердое место в международном календаре.

— Нужно отметить, — сказал Дарио, — что сроки Кубка Европы стали наконец стабильными. Закончилось время сомнений. Однако прошлый год показал, что атлетам было сложно выступать на Кубке через неделю после чемпионата мира. Поэтому в 1987 г. мы планируем

провести Кубок в середине июля. А чемпионат мира в Риме пройдет в начале сентября...

Поинтересовались журналисты у гостя Братиславы и тем, как идет подготовка новой таблицы подсчетов очков в многоборье.

— Существует настоятельная необходимость введения новых таблиц. Нынешние за двадцать лет уже устарели и не соответствуют сегодняшнему уровню результатов. В 1980 году был представлен на обсуждение один из вариантов. Однако ряд положений не удовлетворил многие страны. С тех пор работа над таблицами продолжается. В техническом комитете ИААФ создана специальная подкомиссия для разработки таблиц. Но большая сложность состоит в том, что каждый тренер хочет иметь таблицу под стать результатам именно своего ученика.

И вот был задан вопрос, в ответе на который Дарио подчеркнул, что высказывает только свое личное мнение. Гость спросил об отношении к растущей коммерциализации в легкой атлетике и будет ли ей предел.

— Коммерциализация — серьезная проблема, которая требует всестороннего рассмотрения. У нас в Западной Европе нельзя проводить соревнования без финансовых средств, поступающих от размещения на стадионе рекламных объявлений, и с этой точки зрения коммерческая сторона помогает существованию и развитию нашего спорта. Спорт требует денег. Однако я решительно против того, что происходит на соревнованиях по вело- и автоспорту, когда из-за обилия рекламных надписей нельзя разглядеть, какую страну представляет спортсмен. В социалистических странах атлеты не нуждаются во вкладах частных спонсоров, в доходах от рекламы. Общество заботится об их будущем после окончания спортивной деятельности, создает условия для учебы, гарантирует работу. Другое дело в западных странах. Правда, и у нас, во Франции, Великобритании, ФРГ,

Совсем недавно на экранах кинотеатров США появился фильм «Смелый бегун», посвященный индейцам племени Сиу. Главным героем ленты был гордость этого племени Билли Милс, который, как известно, стал олимпийским чемпионом в Токио, где на дистанции 10 000 м опередил туниецца Гамуди и австралийца Кларка.

В своих воспоминаниях Кларк признал: «Чтобы пробиться из основной группы бегунов вперед, пришлось вести себя не совсем корректно, и я, честно говоря, освободился от блокады, работая локтями».

В фильме же действия обычно корректного на беговой дорожке Кларка были представлены чуть ли не хулиганскими. Когда австралийские журналисты попросили Кларка потребовать опровержения, тот сказал: «Я уважаю Билли, думаю, что тот эпизод не помешал ему выиграть золотую медаль, кроме того, целью фильма было помочь хотя бы немного индейцам Сиу в финансовом отношении, что я считаю вполне благородным делом».

Австралийская газета «Сан» так подвела итог этому событию: «Рону Кларку не повезло на олимпийской беговой дорожке. Но важно то, что в жизни он вышел победителем из всех передряг, оставшись благородным человеком».

находят возможность в последнее время как-то помочь спортсменам. Но ничего подобного нет, к примеру, в США. В Америке легкоатлеты стремятся заработать деньги, чтобы обеспечить свою будущую жизнь. Они вынуждены участвовать в коммерческих сделках. Я помню, как знаменитый американский барьерист Эдвин Мозес сказал: «Если я не заработаю на свое будущее во время легкоатлетической карьеры, то затем стану шофером такси в Лос-Анджелесе, оказавшись под ежедневной угрозой подвергнуться ограблению и быть убитым».

Н. ДМИТРИЕВ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:  
103031, Москва, К-31,  
Рождественский  
бульвар, 10/7

ТЕЛЕФОНЫ:  
главного редактора 228-96-72  
отделов 228-82-72, 923-04-57

Сдано в набор 5/VII 1984 г. Подписано к печати 25/VII 1984 г. А—12037. Формат 60×90 1/8. Отпечатано по глубокой печати. Журнальная рубленая гарнитура. Печ. л. 4,0. Уч. изд. л. 7,22 Тираж 67 000 экз. Заказ № 1571. Цена 40 коп.

Фото в номере Р. Максимова, А. Алькова, В. Ульянова.  
Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат ВО «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли, г. Чехов Московской области

## ЧЕРНАЯ ГАЗЕЛЬ

САМАЯ  
БОЛЬШАЯ  
СЕНСАЦИЯ

Именно так спортивная пресса всего мира оценила то, что произошло в первый день легкоатлетических соревнований Игр XVII Олимпиады в Риме. Конечно, каждые олимпийские игры богаты сюрпризами, но, согласитесь, когда спортсменка вдруг выступает не в «своем» виде, да еще при этом устанавливает олимпийский рекорд, побеждает сильнейших соперниц, такое случается не часто. Однако обо всем по порядку.

Вера Крепкина (ее девичья фамилия — Калашникова) еще в 14 лет была разносторонней спортсменкой. В 1947 г. она выполнила нормативы второго разряда в гимнастике и лыжном спорте, увлекалась акробатикой. В том же году учитель физкультуры Валентин Дмитриевич Кавригин взял резвую девчужку в школьную команду, которой предстояло участвовать в легкоатлетических состязаниях. И, хотя Вера бежала босиком, на финише стометровки она была первой, но из-за малого роста пробежала под ленточкой...

После окончания школы Вера поступила в вологодский железнодорожный техникум. Там и нашла ее тренер Валентина Александровна Дорогова. Тренируясь под ее руководством, Вера одержала свою первую большую победу: стала победительницей первенства Северной железной дороги и получила свой первый приз — очень нужные в те суровые послевоенные годы тулуп и валенки.

В 1951 г. на чемпионате страны Вера Крепкина заняла 4-е место в беге на 100 м и была включена в олимпийскую команду. Выступление в Хельсинки не принесло лавров нашим бегуньям: они сумели занять

только 4-е место в эстафетном беге 4×100 м. Но для Веры эти состязания стали хорошей школой приобретения мастерства. По возвращении с Олимпиады она завоевала 4 золотые медали на первенстве СССР. В это время Крепкина тренировалась уже в группе Галины Филипповны Туровой, заслуженного мастера спорта, а потом и заслуженного тренера СССР (первого в легкой атлетике среди женщин).

Считалось, что лучшей спортивной формы Крепкина добилась в 1958 г., когда она повторила мировой рекорд в беге на 100 м — 11,3 и заняла 2-е место на чемпионате Европы в Стокгольме. Но подлинного взлета оставалось ждать еще два года...

В 1960 г. Вера готовилась к выступлению на Олимпиаде в Риме в спринтерском беге. Однако произошло непредвиденное. По ряду причин она плохо переносила упражнения с тяжестями, и Турова заменила тяжелую штангу силовыми прыжковыми упражнениями. После этого естественным было, что Крепкина несколько раз выступила в прыжке в длину и показала результаты, превышающие 6 м. Происходило это на внутренних состязаниях (достаточно сказать, что Крепкина ни разу не была даже призером чемпионатов СССР в этом виде), и о результатах ее практики никто не знал. Однако в преддверии Олимпиады Г. Ф. Турова настояла на том, чтобы Крепкину включили в олимпийскую заявку и в прыжке в длину.

Ее имя не значилось ни в одном из прогнозов. Специалисты отдавали предпочтительные олимпийской чемпионке Мельбурна Эльжбете Ксешиньской из Польши, немке Хильдран Клаусс, нашей Валентине Шапруновой, но никто не принимал всерьез участия в прыжках спринтера Веры Крепкиной.

Поначалу лидировала Ксешиньская — 6,25. Но в пятой попытке, отлично используя свою спринтерскую скорость, Вера улетела на 6,37. Это было новым олимпийским рекордом, лишь на 3 см уступающим мировому рекорду Х. Клаусс. Так в секторе римского «Стадио олимпико» родилась самая большая сенсация Игр.

В 1956 г. в Мельбурне на XVI Олимпийских играх четверка молодых негритянских спортсменок завоевала для команды США бронзовые медали в эстафете 4×100 м. Достижение это на фоне блестящего успеха квартета австралийцев, установивших новый мировой рекорд, прошло почти незамеченным. Но все же в спортивной прессе появилось несколько заметок, в основном посвященных одной из американских бегуний — 16-летней Вильме Рудольф.

Внимание журналистов привлекла необычная судьба Вильмы, родившейся 23 июня 1940 г. в Кларксвилле (штат Теннесси) в многодетной негритянской семье. В детстве Вильма перенесла тяжелое заболевание и до девяти лет передвигалась с большим трудом. Однако сильный организм девочки поборол болезнь, а желание бегать, особенно большое у детей с ограниченной подвижностью, привело ее на беговую дорожку.

1 сентября 1960 г. Вильма Рудольф приняла свой первый старт на олимпийском стадионе Рима. Но, хотя она и показала лучшее время в предварительном забеге и четвертьфинале — 11,5, никто не спешил предсказать ей окончательную победу. Лишь в полуфинале, который состоялся 3 сентября, перед зрителями и специалистами Вильма раскрыла свои истинные возможности. Она установила новый олимпийский рекорд — 11,3, который был и повторением мирового достижения. Тут все в один голос заговорили о необычайном таланте негритянской бегуни.

И Рудольф не обманула ожиданий. Ее легкий, непринужденный и необычайно быстрый бег увенчался поразительным результатом — 11 секунд ровно! Правда, этот результат из-за скорости попутного ветра, превышавшей норму, не мог быть утвержден в качестве мирового рекорда, но впечатление от бега Вильмы, тотчас прозванной журналистами «черной газелью», было огромным. Теперь уже все предсказывали ей победу и на второй спринтерской дистанции.

И в беге на 200 м Рудольф не оказалось равных соперниц. Уже в четвертьфинале она установила олимпийский рекорд — 23,2 и в финале, несомненно, установила бы и мировой, но дождь, сильный ветер и размокшая дорожка помешали этому. Вильма, опередив ближайшую конкурентку на 4 м, финишировала с результатом

24,0. Третью золотую медаль она завоевала в эстафете и была затем признана лучшей спортсменкой года.

В 1961 г. московские любители легкой атлетики смогли полюбоваться бегом Рудольф во время матча СССР—США. Вначале она легко выиграла бег на 100 м, вновь пробежав дистанцию за 11,3. Но подлинное чудо Вильма совершила в эстафете, где она выступала на последнем этапе.

Наши девушки отлично пробежали три этапа, и Татьяна Щелканова получила палочку метрах в четырех впереди Рудольф. Казалось, что положение американок безнадежно, но тут все присутствовавшие на стадионе увидели, какую скорость может развить Вильма. Спокойно, как бы не торопясь, начала бег «черная газель». Широкий ритмичный шаг и слегка откинутая голова подчеркивали естественность и непринужденность беговых движений. Но в этой легкости таилась огромная сила ускорения, и вдруг всем показалось, что бежит только одна Рудольф, так стремительно она «достала» в середине дистанции Щелканову и пронеслась мимо нее. Даже без объявления судьей-информатора было ясно, что мы стали свидетелями выдающегося достижения. Такой бег просто не мог не окончиться рекордом! И в самом деле, в этом забеге команда США установила новый мировой рекорд — 44,3. Рекорд, который по праву можно было бы назвать рекордом Рудольф.

Е. ЧЕРНОВ



13-45

